



MERCURY

MERCURY

PRZEWODNIK

METODYCZNY

Przewodnik metodyczny dla osób pracujących z młodzieżą wykorzystujący literaturę źródłową i dramaterapię, by zbadać wpływ traumatycznych doświadczeń na przedsiębiorczość i zatrudnienie wśród młodych ludzi.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI	2
WPROWADZENIE	3
STRATEGICZNE PARTNERSTWO	5
SPECYFIKA PROJEKTU	6
INTEGRUJĄCE PODEJŚCIE.....	7
PRZEGLĄD LITERATURY ŹRÓDŁOWEJ	8
NA STYKU TRAUMY I ZAWODOWYCH WYZWAŃ	9
TRAUMA I JEJ PRZEJAWY	10
BARIERY I WYZWANIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH TRAUMĄ.....	12
PRZEDSIĘBIORCZA POSTAWA	13
PROJEKT MERCURY OD ŚRODKA	14
KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE	16
POTENCJAŁ DRAMATERAPII	18
KORZYŚCI ZE STOSOWANIA TECHNIK DRAMATERAPII	20
OBECNA SYTUACJA W ŚWIETLE BADAŃ	22
PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK	24
WYTYCZNE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ	29



WPROWADZENIE

O projekcie MERCURY

Przyjęte cele

- Zrozumienie powiązań traumy z potencjałem przedsiębiorczości i szansami na zatrudnienie – na przykładzie wybranych czterech krajów partnerskich.
- Opracowanie innowacyjnego przewodnika metodycznego oraz zestawu narzędzi i wytycznych dla osób pracujących z młodzieżą.
- Wspieranie młodych osób w wychodzeniu z traumy, dbanie o ich dobrostan, zwiększanie szans na zatrudnienie i rozwijanie potencjału przedsiębiorczości.
- Przyczynianie się do rozwoju kompetencji przydatnych w pracy z młodymi ludźmi i dawaniu im profesjonalnego wsparcia.
- Współtworzenie bardziej innowacyjnego i sprawniej funkcjonującego systemu zatrudnienia młodzieży z UE.

Podjęte działania

- opracowanie przewodnika metodycznego uwzględniającego: analizę teorii wzrostu potraumatycznego, najlepsze praktyki dramy, powiązania traumy z kwestiami przedsiębiorczości i zatrudnienia (w krajach partnerskich) oraz przydatne umiejętności MERCURY;
- zestawienie 25 dobrych praktyk wykorzystujących dramaterapię;
- wytyczne dla osób pracujących z młodzieżą umożliwiające wsparcie już na wczesnych etapach traumy, by nie dopuścić do ograniczenia potencjału przedsiębiorczości i możliwości zatrudnienia.

Spodziewane rezultaty

W projekcie uczestniczy 220 młodych ludzi, którzy doświadczyli traumatycznych wydarzeń, 172 osoby pracujące z młodzieżą oraz 15 tys. osób online. Oprócz zyskania / rozwijania umiejętności i kompetencji osób bezpośrednio zaangażowanych w projekt, MERCURY zachęca kraje partnerskie do zgłębienia i przedstawienia wpływu traumy na przedsiębiorczość i możliwości zatrudnienia młodych ludzi, by tymi przykładami zainspirować międzysektorowe zmiany w wymiarze całej UE.

Definicje terminów

Chociaż termin „trauma” jest powszechnie kojarzony z urazami psychicznymi i jego klinicznymi konsekwencjami, ważne jest – by na potrzeby tego projektu – ustalić nieco odmienną definicję przytoczonego terminu.

W projekcie MERCURY „traumę” postrzegają jako trudne doświadczenia, które dotyczą młodych ludzi. Mogą one obejmować np. osobiste niepowodzenia, niekorzystne warunki społeczno-ekonomiczne, dyskryminację, utratę bliskich lub jakiegokolwiek inne, znaczące zmiany życiowe. Warto podkreślić, że definicja ta NIE obejmuje klinicznego lub diagnostycznego rozumienia traumy w kontekście zdrowia psychicznego.



Przyjmując taką definicję, chcemy zająć się różnorodnymi trudnościami i problemami, z którymi borykają się młodzi ludzie, ponieważ ma to wymierny wpływ na ich przedsiębiorczość i szanse zatrudnienia. Naszym celem jest opracowanie kompleksowego systemu wspierania młodych w tym zakresie.

W niniejszym przewodniku przyjrzymy się, jak trudne doświadczenia kształtują perspektywy, motywacje, umiejętności i postawy młodych ludzi w kontekście przedsiębiorczości i zatrudnienia. Dzięki temu, osoby pracujące na co dzień z młodzieżą będą mogły udzielać ukierunkowanego wsparcia, tworzyć środowiska sprzyjające integracji, a także oferować zindywidualizowane rozwiązania.

Warto raz jeszcze podkreślić, że MERCURY nie służy do diagnozowania traumatycznych wydarzeń, które wpływają na zdrowie psychiczne. Projekt ten ma na celu budowanie pewnej świadomości, wrażliwości i gotowości do reagowania na trudne wyzwania stojące przed młodymi ludźmi, które mogą potencjalnie zaważyć na ich przedsiębiorczości czy szansach zatrudnienia.

Przyjmując tę specyficzną dla projektu definicję „traumy”, możemy sprawniej wspierać młodzież w przezwyciężaniu życiowych trudności, a tym samym zwiększać ich szanse na zatrudnienie oraz aktywizować przedsiębiorczą postawę.



STRATEGICZNE PARTNERSTWO

Miejska Strefa Kultury w Łodzi – Koordynator

MSK jest publicznym ośrodkiem kultury współfinansowanym przez Urząd Miasta Łodzi. Głównym celem MSK jest zaspokajanie potrzeb artystycznych i kulturalnych społeczności lokalnej w zakresie edukacji pozaformalnej i nieformalnej. Misją MSK jest edukacja dorosłych i młodzieży, upowszechnianie kultury oraz animacja i integracja społeczności lokalnej.

Menas ir inovacijos (NGO) – Partner

ART+INN to organizacja non-profit, która zrzesza entuzjastycznych profesjonalistów, wierzących w mariaż SZTUKI i NAUKI. Misją organizacji jest zespolenie tych dwóch światów, by promować zrównoważoną, innowacyjną i powszechną przedsiębiorczość.

Beogradska akademija poslovnih i umetnickih strukovnih studija (HEI) – Partner

Belgrade Business and Arts Academy of Applied Studies (BAPUSS) składa się z dwóch wydziałów: Wydziału Biznesu i Informatyki oraz Wydziału Wzornictwa. BAPUSS jest liderem szkolnictwa wyższego w Serbii w dziedzinach: systemów informatycznych, nowych technologii, finansów, rachunkowości, bankowości, podatków i ceł, administracji publicznej, zarządzania i marketingu oraz wzornictwa. Uczelnia państwowa; rok założenia: 1956; liczba pracowników: 310; liczba studentów: 8000.

LATERNA MAGICA (NGO) – Partner

Ta założona w 1998 roku organizacja słynie z unikatowych projektów kulturalnych i edukacyjnych na Węgrzech i za granicą.



SPECYFIKA PROJEKTU

Cel

Zapewnienie osobom pracującym z młodzieżą kompleksowej metodyki i praktycznych narzędzi umożliwiających wspieranie osób dotkniętych traumą. Zebranie insightów z literatury źródłowej i dramaterapii w kontekście wpływu traumatycznych doświadczeń na przedsiębiorczość i zatrudnienie wśród młodych ludzi.

Zakres

Przewodnik metodyczny MERCURY prezentuje holistyczne podejście multidyscyplinarne, zestawiając traumę z zagadnieniami przedsiębiorczości i rynku pracy oraz technikami dramaterapii. Dzięki oferowanym tu narzędziom i rozwiązaniom, rekomendowanej współpracy ze specjalistami oraz tworzeniu bezpiecznej, integrującej przestrzeni – możliwe jest wywieranie korzystnego wpływu na wzrost przedsiębiorczości i zatrudnienia wśród młodych osób z bolesnymi doświadczeniami.



INTEGRUJĄCE PODEJŚCIE

1. **Holistyczny charakter:** Przedsiębiorczość i zatrudnienie to głównie rozwijanie praktycznych umiejętności i kompetencji. Z kolei dramaterapia, wykorzystuje twórczą ekspresję, odgrywanie ról i opowiadanie historii, by zadbać o aspekty emocjonalne, psychologiczne i interpersonalne. Integrując te elementy, możemy zapewnić kompleksowy system wsparcia, który zaspokaja zarówno praktyczne, jak i emocjonalne potrzeby młodych ludzi.
2. **Twórcza ekspresja i eksploracja:** Dramaterapia oferuje młodym ludziom wyjątkową możliwość odkrywania emocji, przeżyć i tożsamości – w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Dzięki temu zyskują oni wgląd w swoją kreatywność i samoświadomość, co korzystnie wpływa na kształtowanie przedsiębiorczej postawy i umiejętność rozwiązywania problemów.
3. **Pewność siebie i komunikacja:** Techniki dramaterapii, takie jak odgrywanie ról czy ćwiczenie improwizacji, mogą wymiennie zwiększyć pewność siebie i umiejętności komunikacyjne. Warto pamiętać, że na rynku pracy bardzo ceni się skuteczną komunikację, łatwość nawiązywania kontaktów czy umiejętność zaprezentowania własnych pomysłów.
4. **Regulowanie emocji i wzmacnianie odporności:** Dzięki dramaterapii młodzi ludzie zyskują narzędzia i techniki do zarządzania emocjami, radzenia sobie z trudnościami i wykształcania odporności. Tym samym, mogą sprawniej rozwijać swoją inteligencję emocjonalną i przygotować się w ten sposób na nadchodzące, zawodowe wzloty i upadki.
5. **Empatia i umiejętności interpersonalne:** Dramaterapia rozwija empatię i uczy postrzegania świata z perspektywy innej osoby. Pozyskane w ten sposób umiejętności interpersonalne przydadzą się w późniejszej pracy zespołowej, obejmowaniu przywództwa, relacjach z klientami czy negocjacjach.
6. **Potraumatyczna perspektywa:** Używając technik dramaterapii w kontekście przedsiębiorczości i zatrudnienia, tworzymy bezpieczne i integrujące środowisko, które uwzględnia specyficzne potrzeby młodych osób doświadczonych traumą. Dzięki temu, uczestnicy projektu czują się doceniani i wspierani w odkrywaniu swojego przedsiębiorczego potencjału.
7. **Rozwój osobisty i autorefleksja:** Terapia dramą oferuje możliwości rozwoju osobistego, autorefleksji i odkrywania swoich mocnych stron, aspiracji i wartości. Włączając dramaterapię do programów przedsiębiorczości i szans na zatrudnienie, młode osoby mogą angażować się w introspekcję, identyfikować swoje pasje, wyjaśniać swoje cele i dostosowywać swoje ścieżki przedsiębiorczości lub kariery do swoich osobistych wartości i poczucia celu.



PRZEGLĄD LITERATURY ŹRÓDŁOWEJ

a) Wpływ traumy na młodzież

Liczne badania podkreślają szkodliwy wpływ traumy na dobrostan psychiczny młodych ludzi (Briere & Scott, 2015; Copeland et al., 2007). Traumatyczne doświadczenia często doprowadzają do wystąpienia objawów, takich jak: lęk, depresja czy zespół stresu pourazowego, co może negatywnie wpłynąć na przedsiębiorczość i zatrudnienie takich osób.

Badania wykazały, że przeżyta trauma może stwarzać bariery w osiągnięciu zawodowego sukcesu, wpływając na poczucie własnej wartości, poziom zaufania, umiejętności komunikacyjne oraz mechanizmy radzenia sobie w trudnych sytuacjach (Hammen et al., 2012; Mersky & Topitzes, 2010).

Traumatyczne doświadczenia w młodości mogą mieć długotrwały wpływ na aspekty poznawcze, emocjonalne i behawioralne, przeszkadzając w zdobyciu przydatnych umiejętności i kompetencji zawodowych (Pynoos i in., 2015; Waddell i in., 2006).

b) Młodzież w kontekście przedsiębiorczości i rynku pracy

Współczesność premiuje konkretne umiejętności i kompetencje, takie jak: rozwiązywanie problemów, kreatywność, komunikację czy zdolności adaptacyjne (Komisja Europejska, 2020; Światowe Forum Ekonomiczne, 2020).

Badania wykazały, że programy z zakresu przedsiębiorczości i zatrudnienia mogą zwiększyć poczucie własnej sprawczości, poprawić motywację i zachęcić do proaktywnego kształtowania własnej kariery (Lackéus, 2015; Neck et al., 2014).

Do tej pory jednak, niewiele uwagi poświęcono wpływowi traumatycznych doświadczeń na zdobywanie pożądanych na rynku pracy umiejętności i kompetencji.

c) Korzyści dramaterapii

Dramaterapia dowiodła swojej skuteczności z wyzwaniami potraumatycznymi i odzyskiwaniem dobrostanu (Emunah, 2017; Johnson, 2012).

Badania wykazały, że techniki dramaterapii, takie jak: odgrywanie ról, improwizacja czy opowiadanie historii, ułatwiają wyrażanie siebie, rozwijają umiejętności komunikacyjne, regulują emocje i rozwijają empatię (Baim i in., 2015; Landy, 2015).

Dramaterapia zapewnia młodym ludziom bezpieczne i wspierające środowisko do odkrywania swoich emocji, budowania odporności i zwiększania pewności siebie, co zwiększa ich szanse na rynku pracy.

d) Kompleksowe podejście

Reprezentowane tutaj podejście opiera się na bezpieczeństwie, zaufaniu i współpracy (Harris & Fallot, 2001; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

Integracja technik dramaterapii – w kontekście potencjału przedsiębiorczości i zwiększania szans na zatrudnienie – umożliwi opracowanie holistycznego systemu wsparcia, który zaspokaja zarówno emocjonalne, jak i praktyczne potrzeby młodych osób doświadczonych traumą.

NA STYKU TRAUMY I ZAWODOWYCH WYZWAŃ

Traumatyczne wydarzenia mogą wywierać wpływ na potencjał przedsiębiorczości i zawodowe aspiracje młodych ludzi.

Zestawienie traumy, przedsiębiorczości i rynku pracy uświadamia nam konieczność zadbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny młodzieży dotkniętej traumą, potrzebę budowania przez nich odporności oraz zapewnienie im dostosowanego wsparcia.

Wpływ na psychikę

Traumatyczne doświadczenia mogą mieć destrukcyjny wpływ na dobrostan młodych osób. Przemoc, wykorzystywanie czy utrata bliskich często prowadzą do wystąpienia objawów lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD). W ten sposób obniżona zostaje samoocena, pewność siebie i motywacja, co z kolei utrudnia przyjęcie proaktywnej, przedsiębiorczej postawy.

Zaburzone poczucie sprawczości i niechęć do podejmowania ryzyka

Trauma obniża poczucie własnej sprawczości – wiarę w zdolność do wykonywania zadań i osiągnięcia celów. Młodzi ludzie, którzy doświadczyli traumy, mogą wątpić w swoje kompetencje, wahać się przy podejmowaniu decyzji i ryzyka, a także w większym stopniu odczuwać zagrożenie. Tym samym, często nie angażują się w działania biznesowe czy szukanie zatrudnienia.

Zaufanie i relacje interpersonalne

W wyniku traumatycznych wydarzeń zmniejsza się zaufanie do innych osób czy też chęć do nawiązywania relacji interpersonalnych. W efekcie, młode osoby dotknięte traumą mogą mieć problemy z odnalezieniem się na rynku pracy, który premiuje współpracę, tworzenie sieci kontaktów i budowanie relacji z mentorami, partnerami czy klientami.

Umiejętności komunikacyjne i kompetencje społeczne

Zarówno jedno, jak i drugie są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w biznesie czy zwiększenia swoich szans na zatrudnienie. Traumatyczne doświadczenia mogą ograniczać swobodne wyrażanie siebie i nawiązywanie interakcji, stanowiąc potencjalną przeszkodę np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Mechanizmy radzenia sobie i wzmacnianie odporności

Młodzi ludzie, którzy doświadczyli traumy, mogą mieć trudności z regulowaniem emocji, radzeniem sobie ze stresem czy też dostosowywaniem się do nowych sytuacji, w których czują się niepewnie.

Utrudnione ścieżki edukacji i kariery

Traumatyczne wydarzenia mają również wpływ na obraną przez młodą osobę ścieżkę edukacyjną i zawodową, często doprowadzając do przerwania nauki lub niemożności ukończenia wymaganych przez pracodawcę szkoleń. W ten sposób działają hamująco na motywację i aspiracje młodych osób wkraczających na rynek pracy.



TRAUMA I JEJ PRZEJAWY

Trauma to złożone zjawisko, które utrudnia codzienne funkcjonowanie. Może wystąpić z powodu pojedynczego zajścia lub serii zdarzeń, wywierając trwały i przemożny wpływ na fizyczne, emocjonalne i psychiczne samopoczucie dotkniętej nią osoby.

Specyfika traumy: osoba doświadczająca traumy często nie potrafi sobie radzić z życiowymi sytuacjami, odczuwając strach, bezradność i brak kontroli. Traumatyczne wydarzenia mogą obejmować np. przemoc fizyczną, klęski żywiołowe, katastrofy, eskalacje konfliktów lub nagłą śmierć kogoś bliskiego.

Objawy psychologiczne:

- a. Zespół stresu pourazowego (PTSD): do jego charakterystycznych objawów należą natrętne myśli, retrospekcje, koszmary senne, nadmierna czujność i niepokój.
- b. Zaburzenia lękowe i paniczne: długotrwały stan, który może prowadzić do nadmiernego zamartwiania się, odczuwania strachu i nawracających ataków paniki.
- c. Depresja: wśród jej charakterystycznych objawów wyróżniamy przewlekłe uczucie smutku, poczucie beznadziei oraz utratę zainteresowania życiowymi aktywnościami i przyjemnościami.
- d. Dysocjacja: mechanizm obronny, w którym osoby dotknięte traumą odłączają się od swoich myśli, uczuć, wspomnień czy poczucia tożsamości.

Objawy fizyczne:

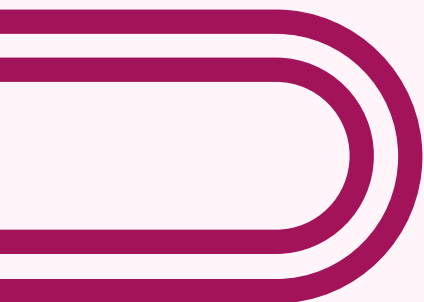
- a. Ból fizyczny i napięcie mięśniowe: traumatyczne doświadczenia mogą się przyczyniać do występowania bólu fizycznego, napięcia mięśniowego, bólu głowy oraz innych objawów psychosomatycznych.
- b. Zaburzenia snu: trauma często powoduje trudności z zasypianiem, bezsenność, koszmary senne i wybudzania się ze snu.
- c. Kondycja fizyczna: przewlekła trauma może przyczynić się do chorób układu krążenia, zaburzeń żołądkowo-jelitowych i obniżenia odporności immunologicznej.

Manifestacje behawioralne:

- a. Unikanie „wyzwalaczy”: osoby, które przeżyły traumę, często dążą do unikania sytuacji, osób lub miejsc, które mogłyby im przypomnieć o traumatycznej przeszłości.
- b. Nadmierne pobudzenie: osoby, które doświadczyły traumy, mogą wykazywać przesadną czujność, nadpobudliwość lub nadmierną drażliwość.
- c. Zachowania autodestrukcyjne: osoby takie mogą również przejawiać zachowania ryzykowne i autodestrukcyjne (np. nadużywanie substancji odurzających lub samookaleczenia).

d. Wycofanie społeczne: trauma może powodować trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji (choćby ze względu na braku zaufania, stany lękowe i poczucia wyobcowania).

Zrozumienie różnorodnych przejawów traumy ma kluczowe znaczenie dla wsparcia osób nią dotkniętych, tak by skutecznie umożliwić im powrót do zdrowia i nabranie odporności.



Co-funded by
the European Union

MSK:



BARIERY I WYZWANIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH TRAUMĄ

Pewność siebie i poczucie własnej wartości: osoby, które przeżyły traumę często wątpią w swoje możliwości, co powstrzymuje ich przed przyjęciem przedsiębiorczej postawy lub aktywnym poszukiwaniem zatrudnienia.

Budowanie zaufania i relacji: trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji mogą negatywnie wpłynąć na kontakty biznesowe czy projekty oparte na współpracy.

Lęk przed porażką i odrzuceniem: wizja bycia ocenianym przez innych może powstrzymywać osoby, które przeżyły traumę przed podejmowaniem ryzyka lub proaktywnym szukaniem zatrudnienia.

Stresogenne sytuacje: funkcjonowanie w świecie biznesu i na rynku pracy wiąże się z licznymi wyzwaniami, które mogą być zbyt wymagające lub przytłaczające dla osób dotkniętych traumą.

Flashbacki i dysocjacje: osoby, które przeżyły traumę, mogą mieć kłopoty ze skupieniem się na wykonywanym zadaniu. Retrospekcje i dysocjacje zakłócają produktywność takich osób, stanowiąc przeszkodę w podejmowaniu pracowych decyzji i znajdowaniu odpowiednich rozwiązań.

Ograniczone wsparcie i zasoby: brak odpowiedniego zaplecza finansowego lub dostępu do wymaganych szkoleń może utrudniać realizację przedsięwzięć biznesowych czy znalezienie stabilnej pracy.

Reintegracja ze społecznością: wycofywanie się z aktywności społecznych oraz izolowanie się od innych członków społeczności może stanowić, dla osób dotkniętych traumą, poważną przeszkodę przy wchodzeniu w środowisko zawodowe.

Traumatyzujące środowisko pracy: warto sobie uświadomić, że niektóre miejsca zatrudnienia lub wymagania zawodowe mogą nieumyślnie wywoływać wspomnienia o przeżytej traumie.

Zapewnienie wsparcia, zasobów i dopasowanych rozwiązań pomaga osobom, które przeżyły traumę w nabieraniu odporności i rozwijaniu pewności siebie. Tworzenie integrujących środowisk pracy, które dbają o psychiczny i emocjonalny dobrostan osób dotkniętych traumą, przyczynia się do ich poczucia bezpieczeństwa i zawodowych sukcesów.

PRZEDSIĘBIORCZA POSTAWA

Ramy i modele przedsiębiorczości młodzieży:

Wyróżniamy kilka ram i modeli związanych z potencjałem przedsiębiorczości oraz szansami na zatrudnienie, które wspierają młodych ludzi w podążaniu ścieżką kariery. Oto niektóre z nich:

Przedsiębiorcze nastawienie:

Rozwój wybranych kompetencji i cech, takich jak: kreatywność, podejmowanie ryzyka, rozpoznawanie szans, wykształcenie odporności i umiejętności rozwiązywania problemów – niezależnie od wybranej ścieżki kariery.

Model biznesowy Canvas:

Skoncentrowanie się na tzw. technikaliami (segmenty, wartości, kanały, relacje, przychody, działania, zasoby, klienci, partnerzy i koszty) pomaga młodym przedsiębiorcom opracowywać i udoskonalać własne modele biznesowe.

Model przedsiębiorczości społecznej:

Podejmowanie wyzwań społecznych i środowiskowych przy jednoczesnym tworzeniu zrównoważonych przedsięwzięć biznesowych. Nacisk położony jest na tworzenie takich pomysłów i strategii biznesowych, które przyniosą pozytywne zmiany społeczne.

Podejście Lean Startup:

Iteracyjny proces wdrażania nowych przedsięwzięć, który akcentuje eksperymentowanie, weryfikowania założeń w oparciu o informacje zwrotne od klientów oraz ciągłe udoskonalanie.

Szanse zatrudnienia:

Kluczowe umiejętności i kompetencje, które zwiększają szanse młodej osoby na zatrudnienie. Wśród nich wyróżniamy chociażby: komunikację, pracę zespołową, rozwiązywanie problemów, krytyczne myślenie, zdolność adaptacji i umiejętności cyfrowe.

Model rozwoju kariery:

W tym modelu nacisk położony jest na samoocenę, wyznaczanie celów, zdobywanie odpowiednich umiejętności i kwalifikacji oraz nawiązywanie kontaktów. Dzięki temu, młodzi ludzie mogą podejmować bardziej świadome decyzje odnośnie wybranej ścieżki kariery.

Zaprezentowane powyżej ramy i modele wymiennie pomagają młodym ludziom zdobywać i rozwijać niezbędne na rynku pracy umiejętności i kompetencje. Warto zadbać o ich dopasowanie do konkretnych potrzeb młodych ludzi, uwzględniając takie czynniki, jak: pochodzenie kulturowe, poziom wykształcenia czy też warunki społeczno-ekonomiczne.



PROJEKT MERCURY OD ŚRODKA

Badania dotyczące wybranych kompetencji miękkich objęły kilka krajów: Polskę, Węgry, Litwę i Serbię. Ich celem było dowiedzenie się, w jaki sposób traumatyczne doświadczenia życiowe mogą wpływać na przedsiębiorczość i zatrudnienie wśród młodych osób.

Wnioski z ankiety MERCURY

1. **Odporność:** znaczna liczba respondentów stwierdziła, że dzięki swoim doświadczeniom nabrali większej odporności, którą będą mogli teraz wykorzystać w swoich biznesowych planach i działaniach.
2. **Nastawienie na cel:** traumatyczne doświadczenia nauczyły tych młodych ludzi umiejętności wyznaczania sobie konkretnych celów (np. dotyczących leczenia czy powrotu do zdrowia). Tę zorientowaną na cel postawę mogą teraz wykorzystać w kontekście własnej przedsiębiorczości.
3. **Inteligencja emocjonalna i empatia:** respondenci podkreślali swoją umiejętność regulowania emocji. Komunikacja, zaufanie i pozytywne relacje stanowią bardzo ważne elementy interpersonalnych wymagań przedsiębiorczości.
4. **Innowacyjność i kreatywne myślenie:** według sporej części respondentów te – posiadane przez nich – umiejętności są katalizatorem do opracowywania przełomowych rozwiązań biznesowych.
5. **Znajomość finansów i zarządzanie zasobami:** budżetowy know-how umożliwia respondentom podejmowanie świadomych decyzji dotyczących alokacji zasobów i planowania finansowego.

Wykorzystanie insightów do osiągnięcia sukcesu

1. **Wykorzystanie odporności:** młodzi ludzie dotknięci traumą mogą wykorzystać swoją odporność do stawiania czoła biznesowym wyzwaniom i dynamicznym zmianom zachodzącym na rynku pracy.
2. **Wyznaczanie celów i zarządzanie czasem:** dzięki tym umiejętnościom młodzi ludzie mogą skupiać się na celu i mierzyć swoje postępy.
3. **Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej:** umiejętność regulowania własnych emocji poprawia komunikację interpersonalną, buduje zaufanie i wspiera pozytywne relacje, ułatwiając poruszanie się w świecie biznesu.
4. **Zachęta do innowacji:** umiejętność kreatywnego myślenia jest niezbędna w opracowywaniu przełomowych rozwiązań biznesowych i funkcjonowaniu na konkurencyjnym rynku pracy.
5. **Znajomość finansów i zarządzanie zasobami:** zarządzanie budżetem i podejmowanie świadomych decyzji finansowych mają kluczowe znaczenie dla przedsiębiorczości.

Wyniki ankiety wskazują na pewne określone atuty młodych osób dotkniętych traumą, które mogą one wykorzystać w swojej zawodowej podróży. Rozpoznanie i wykorzystanie tych umiejętności, wspierane odpowiednimi narzędziami, zwiększa szanse na osiągnięcie sukcesu w świecie biznesu i przedsiębiorczości.

Dlaczego MERCURY

Projekt MERCURY wyróżnia się unikatowym i dostosowanym podejściem, akcentując mocne strony młodych osób, które doświadczyły traumy.

1. **Ukierunkowane podejście do młodzieży dotkniętej traumą**: powszechnie znane modele typu: EntreComp, The PixLEDGE czy DIGITAL EUROPE 2021-2027 nie uwzględniają unikalnych doświadczeń i potrzeb młodzieży, która doświadczyła traumy. MERCURY traktuje wybrane kompetencje miękkie, takie jak: odporność, regulowanie emocji czy kreatywność jako atuty tych młodych osób.
2. **Odporność jako baza**: projekt MERCURY uwzględnia rolę przeciwności losu w budowaniu wyjątkowej odporności, która sprawia, że młodzi ludzie z traumatycznymi doświadczeniami mogą stawiać czoła wyzwaniom i dostosowywać się do dynamicznie zmieniających się okoliczności.
3. **Inteligencja emocjonalna i empatia**: MERCURY traktuje te umiejętności jako cenne atuty, które poprawiają komunikację, budują zaufanie i wspierają pozytywne relacje.
4. **Innowacyjne myślenie**: połączenie kreatywności z własnymi, często trudnymi, doświadczeniami umożliwia opracowanie unikatowych perspektyw, pomysłów i rozwiązań.
5. **Zarządzanie zasobami**: zrozumienie zasad i pojęć finansowych, efektywne budżetowanie oraz podejmowanie świadomych decyzji mają fundamentalne znaczenie dla sukcesu w biznesie.

Projekt MERCURY wyróżnia wybrane kompetencje miękkie jako mocne strony młodzieży dotkniętej traumą. Chociaż inne modele, takie jak: EntreComp, The PixLEDGE i DIGITAL EUROPE 2021-2027 zapewniają cenne wskazówki odnośnie przedsiębiorczości i zatrudnienia, to jedynie projekt MERCURY oferuje specjalistyczne podejście umożliwiające młodzieży dotkniętej traumą wykorzystanie odporności, inteligencji emocjonalnej, kreatywności i umiejętności zarządzania finansami do osiągnięcia zawodowego sukcesu.



KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE

Osiągnięcie sukcesu w pracy z młodymi ludźmi z zespołem stresu pourazowego (PTSD), w zakresie przedsiębiorczości, wymaga kompleksowego podejścia, które dotyczy zarówno osób pracujących z taką młodzieżą, jak i nieformalnych programów edukacyjnych.

Znaczenie traumy

Zrozumienie wpływu traumy na młodych ludzi i przyjęcie odpowiedniego podejścia opartego na traumie w trakcie pracy z nimi.

Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, które umożliwi uzdrowienie, buduje zaufanie i wzmacnia.

Empatia i aktywne słuchanie

Wykazywanie się empatią i umiejętnością słuchania, by zrozumieć specyfikę doświadczeń, wyzwań i aspiracji młodych ludzi z PTSD.

Tworzenie przestrzeni, w której poczują się słuchani, rozumiani i szanowani.

Budowanie relacji i zaufania

Nawiązywanie silnych relacji i budowanie zaufania z młodymi ludźmi poprzez przejawianie autentycznej i nieoceniającej postawy.

Bazowanie na współpracy i relacjach dających poczucie bezpieczeństwa.

Zindywidualizowane wsparcie

Uznanie, że doświadczenie każdej młodej osoby z PTSD jest wyjątkowe i dostosowanie wsparcia do jej konkretnych potrzeb, mocnych stron i czynników stanowiących potencjalne zagrożenie.

Zapewnienie zindywidualizowanych wskazówek, zasobów i strategii, które przydadzą się w realizacji ich celów związanych z przedsiębiorczością.

Wzmacnianie odporności

Pomaganie młodym ludziom w rozwijaniu mechanizmów obronnych, schematów poznawczych, budowanie pewności siebie, radzenie sobie z niepowodzeniami lub czynnikami wyzwalającymi wspomnienia o przebytej traumie, umożliwienie im przejęcia odpowiedzialności za ich zawodową podróż i podejmowania bardziej świadomych decyzji.

Rozwijanie umiejętności

Zapewnienie możliwości rozwijania swoich umiejętności z zakresu planowania biznesowego, marketingu, zarządzania finansami i komunikacji.

Oferowanie warsztatów, szkoleń i programów mentorskich w celu zdobycia zawodowych kompetencji.

Współpraca i tworzenie sieci

Ułatwienie młodym ludziom współpracy i nawiązywania kontaktów z przedsiębiorcami i branżowymi specjalistami.

Uczestnictwo w warsztatach i wydarzeniach, które poszerzają sieć kontaktów i umożliwiają dołączenie do społeczności przedsiębiorców.

Elastyczne, kompleksowe wsparcie

Przyjęcie holistycznego podejścia poprzez uwzględnienie ogólnego dobrostanu młodych ludzi dotkniętych traumą oraz zapewnienie dostępu do zasobów i usług wykraczających poza ramy przedsiębiorczości.

Wrażliwość kulturowa i integracja

Poszanowanie różnorodności kulturowej młodych osób z PTSD.

Zapewnienie integrującego wsparcia i zasobów uwzględniających pochodzenie, tożsamość i specyficzne konteksty kulturowe.

Ewaluacja i ciągłe doskonalenie

Systematyczne ocenianie skuteczności podjętych działań.

Zbieranie informacji zwrotnych od młodych ludzi w celu poprawy jakości i adekwatności udzielanego wsparcia.

Uwzględniając powyższe czynniki osoby pracujące z młodzieżą z PTSD mogą stworzyć wspierające środowisko, które ułatwi im rozwój, wzmocni odporność i umożliwi zawodowy sukces. Z kolei nieformalne programy edukacyjne dostarczą im odpowiedniej wiedzy i przydatnych narzędzi.



Co-funded by
the European Union

MSK:



POTENCJAŁ DRAMATERAPII

Dramaterapia ma wyjątkowo korzystne działanie w pracy z młodymi ludźmi z zespołem stresu pourazowego (PTSD) w kontekście przedsiębiorczości i zatrudnienia. Wybrane techniki dramaterapii umożliwiają holistyczną poprawę dobrostanu psychicznego i emocjonalnego, a także stymulują rozwój różnorodnych umiejętności.

Wyrażanie i regulowanie emocji

Dramaterapia oferuje młodym ludziom z PTSD możliwość twórczego odkrywania i wyrażania własnych emocji, w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

Dzięki wybranym technikom dramaterapii, takim jak: odgrywanie ról, improwizacja, opowiadanie historii – uczestnicy zajęć mogą przetwarzać i regulować swoje emocje związane z traumą, zmniejszając poziom stresu i przyspieszając powrót do równowagi emocjonalnej.

Budowanie pewności siebie i poczucia własnej sprawczości

Angażowanie się w zajęcia teatralne i występy pomaga młodzieży dotkniętej traumą w rozbudzeniu wiary we własne umiejętności, talenty i mocne strony.

Młodzi ludzie zwiększają również w ten sposób poczucie własnej sprawczości, co może okazać się niezwykle przydatne w ich zawodowych planach.

Empatia i przyjmowanie cudzej perspektywy

Dramaterapia zachęca młodych ludzi do empatycznego wcielania się w różne postacie, uwrażliwiając ich na przyjmowanie perspektywy drugiego człowieka.

Dzięki temu, młodzież dotknięta traumą może lepiej zrozumieć perspektywy innych osób, poprawić swoje umiejętności interpersonalne oraz zdolność do nawiązywania przyszłych relacji z klientami i współpracownikami.

Kompetencje komunikacyjne i umiejętności interpersonalne

Ćwiczenia teatralne rozwijają kompetencje komunikacyjne, w tym ekspresję werbalną i niewerbalną, aktywne słuchanie i umiejętność dialogu.

Dzięki intensywnej, twórczej współpracy, młodzież dotknięta traumą może rozwijać umiejętności interpersonalne niezbędne do tworzenia sieci kontaktów, pracy zespołowej i budowania relacji zawodowych.

Rozwiązywanie problemów i kreatywne myślenie

Dramaterapia stymuluje kreatywne myślenie i pomaga w rozwiązywaniu napotkanych problemów. Dzięki improwizacji, młodzi ludzie z PTSD mogą rozwinąć w sobie umiejętność nieszablonowego myślenia i działania, dostosowując się do nieoczekiwanych wyzwań.

Podejmowanie ryzyka i wzmacnianie odporności

Zajęcia teatralne zapewniają młodzieży dotkniętej traumą bezpieczne środowisko, w którym mogą podejmować ryzyko, eksperymentować i przezwyciężać lęk przed publicznymi występami.

Biorąc udział w ćwiczeniach teatralnych, mogą wzmocnić swoją odporność i rozwijać swoje mocne strony.

Świadomość ciała i komunikacja niewerbalna

Dramaterapia wykorzystuje ćwiczenia psychosomatyczne, zwiększając świadomość ciała uczestników zajęć oraz ich umiejętność komunikacji niewerbalnej.

Młodzi ludzie z PTSD zyskują większą kontrolę nad własną mimiką i gestykulacją, ucząc się efektywniej przekazywać innym swoje komunikaty.

Rekonstrukcja narracji i modelowanie tożsamości

Dramaterapia oferuje młodym ludziom możliwość zanalizowania i zrekonstruowania osobistej narracji związanej z doświadczoną traumą.

Poprzez opowiadanie historii, mogą oni przyjrzeć się sobie dokładniej, modelując swoją tożsamość i wyznaczając nowe cele.

Techniki dramaterapii oferują holistyczne i twórcze podejście do rozwoju osobistego, przywrócenia równowagi emocjonalnej i wzmocnienia pozycji zawodowej.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



KORZYŚCI ZE STOSOWANIA TECHNIK DRAMATERAPII

Dramaterapia ułatwia autoekspresję, wzmacnia pewność siebie, poprawia umiejętności komunikacyjne i regulowanie emocji.

Wyrażanie siebie

Dramaterapia zapewnia młodym ludziom bezpieczną i wspierającą przestrzeń do swobodnego i autentycznego wyrażania siebie.

Dzięki technikom dramatycznym, takim jak odgrywanie ról, improwizacja czy opowiadanie historii, młodzi ludzie mogą odkrywać i dzielić się z innymi, w kreatywny sposób, swoimi myślami, emocjami i doświadczeniami.

Pewność siebie i poczucie własnej wartości

Angażowanie się w zajęcia teatralne i występy pomaga młodym ludziom wzmacniać pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Poprzez odgrywanie różnych ról, wykonywanie teatralnych zadań i otrzymywanie pozytywnych informacji zwrotnych, młodzi ludzie odkrywają i rozwijają swoje umiejętności.

Kompetencje komunikacyjne

Dramaterapia poprawia umiejętności komunikacyjne, w tym ekspresję werbalną i niewerbalną, aktywne słuchanie oraz empatię.

Młode osoby uczą się skutecznie wyrażać swoje myśli i odczucia, nabierając asertywności i umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi.

Regulowanie emocji

Dramaterapia daje młodym ludziom narzędzie do odkrywania i regulowania swoich emocji w bezpiecznym i kontrolowanym środowisku.

Ćwiczenia teatralne umożliwiają wyrażanie i przetwarzanie złożonych emocji związanych z ich trudnymi, osobistymi doświadczeniami.

Empatia i przyjmowanie cudzej perspektywy

Angażowanie się w działania teatralne zachęca młode osoby do wcielania się w różne postacie, propagując empatię i umiejętność spojrzenia na świat z innej perspektywy.

Dzięki takim ćwiczeniom młodzi ludzie rozwijają pogłębione zrozumienie innych, rozwijając swoje umiejętności interpersonalne oraz zdolność do nawiązywania relacji z innymi.

Kreatywne rozwiązywanie problemów

Dramaterapia wspiera kreatywne myślenie oraz umiejętność rozwiązywania problemów. Poprzez improwizację i kreatywną eksplorację swoich uczuć i emocji, młodzi ludzie uczą się myśleć nieszablonowo, szybko dostosowywać się do nowych sytuacji i znajdować pomysłowe rozwiązania.

Współpraca i kompetencje społeczne

Zajęcia teatralne polegają na pracy zespołowej i twórczym współdziałaniu, umożliwiając młodym ludziom rozwijanie umiejętności społecznych oraz efektywną pracę w grupach.

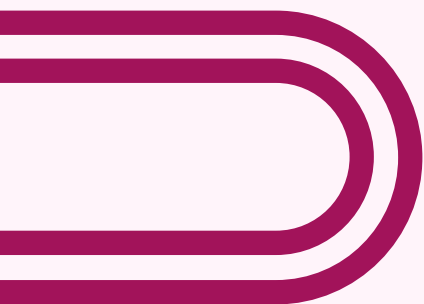
W ten sposób, uczestnicy zajęć uczą się: słuchać, szanować pomysły swoich rówieśników, negocjować i współtworzyć wyznaczony cel, jednocześnie wykształcając w sobie umiejętności niezbędne do udanej współpracy w środowisku prywatnym i zawodowym.

Redukowanie stresu i wzmacnianie odporności

Uczestnictwo w dramaterapii przyczynia się do zmniejszenia stresu i zwiększenia odporności u młodych osób.

Przyglądając się swoim emocjom, ćwicząc strategie radzenia sobie w różnych sytuacjach oraz doświadczając poczucia spełnienia – uodparniają się na przeciwności losu.

Dramaterapia wywiera korzystny wpływ na: wyrażanie siebie, kompetencje komunikacyjne, regulowanie emocji, rozwój osobisty, interakcje społeczne, pewność siebie i ogólny dobrostan młodych ludzi dotkniętych traumą.



OBECNA SYTUACJA W ŚWIETLE BADAŃ

Polska

- Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi
- Zbieranie danych: 1-30 września 2023 r.
- Uczestnicy: 60 młodych ludzi w wieku poniżej 30 lat

Wnioski z Polski: z badania przeprowadzonego przez MSK wybrzmiewa znaczenie wieku, płci, wykształcenia, formy zatrudnienia i wcześniejszych doświadczeń. Kluczowe rekomendacje obejmują opracowanie dopasowanych programów wsparcia, które będą uwzględniały wymienione czynniki oraz promowanie holistycznego rozwoju o inkluzywnym – i otwartym na różnorodność – charakterze.

Litwa

- Organizator: ART+INN
- Zbieranie danych: 11 sierpnia - 8 września 2023 r.
- Liczba odpowiedzi: 52

Wnioski z Litwy: ART+INN przeprowadziło ankietę, która zaleca dostosowanie programów wsparcia do zróżnicowanych grup wiekowych, przyjęcie rozwiązań uwzględniających płeć, integrację zdobywanych i rozwijanych umiejętności z systemem edukacji oraz promowanie konstruktywnej samooceny.

Węgry

- Organizator: Laterna Magica
- Zbieranie danych: 4-20 września 2023 r.
- Liczba odpowiedzi: 50

Wnioski z Węgier: Laterna Magica przeprowadziła ankietę na Węgrzech wśród uczniów szkół średnich w Budapeszcie. Badanie wykazało znaczenie zdolności adaptacyjnych, umiejętności komunikacji i kreatywnego myślenia jako ważnych kompetencji społecznych. Kluczowe wnioski sugerują dostosowanie programów wsparcia dla różnych grup wiekowych, podejmowanie wyzwań związanych z płcią, zdobywanie umiejętności w ramach systemu edukacji oraz promowanie samooceny i samoświadomości.

Serbia

- Organizator: Belgrade Business and Arts Academy of Applied Studies
- Zbieranie danych: 12-15 września 2023 r.
- Liczba odpowiedzi: 88

Wnioski z Serbii: Badanie przeprowadzone przez Belgrade Business and Arts Academy of Applied Studies wykazało pozytywną korelację między wiekiem a samooceną umiejętności. Podkreślono znaczenie wyzwań związanych z płcią, wartość szkolnictwa wyższego w rozwoju umiejętności oraz wpływ praktycznego doświadczenia zawodowego na postrzeganie własnych umiejętności. Wnioski zalecają dostosowanie programów wsparcia do wyzwań związanych z płcią, zachęcanie do systematycznej nauki, zrównoważone podejście do zdobywania umiejętności - zarówno poprzez edukację, jak i praktyczne doświadczenie, a także wykorzystanie tych zaleceń do kształtowania polityki edukacyjnej i opracowywania nowych programów.

Badania przeprowadzone w Polsce, Serbii, na Litwie i Węgrzech dostarczyły cennych insightów dotyczących dostosowanego wsparcia, strategii uwzględniających płeć, rozwoju umiejętności i współtworzenia polityki edukacyjnej mającej na celu wzmocnienie pozycji młodych ludzi dotkniętych traumą, którzy rozpoczynają swoje zawodowe kariery.



Co-funded by
the European Union

MSK:

ART+INN



PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

- **„Magia teatru” (Litwa)**
 Projekt uświadomił transformacyjną moc edukacji pozaformalnej wykorzystującej działania teatralne. Podkreślił również kluczowe czynniki: integracji, współpracy, zdolności adaptacyjnych i mentoringu we wspieraniu rozwoju osobistego i społecznego uczniów. Projektowi udało się przekształcić początkową postawę wycofania i potencjalnie destrukcyjne zachowanie w umiejętność twórczego wyrażania siebie. Zastosowane w nim działania teatralne promowały pracę zespołową, tolerancję i szacunek, podkreślając znaczenie współpracy i integracji.
- **„Kochając życie” (Litwa)**
 Projekt „Kochając życie” zapewnia osobom chorym na raka oraz członkom ich rodzin dostosowane do konkretnych potrzeb, fachowe wsparcie. Dzięki stosowaniu ankiet i ewaluacji można wymiennie mierzyć skuteczność poszczególnych działań z zakresu poradnictwa psychologicznego i arteterapii.
- **„Droga do emocjonalnego uzdrowienia” (Litwa)**
 Projekt wykazał skuteczność arteterapii (dramy) w pomaganiu dzieciom w radzeniu sobie z emocjonalnymi następstwami przemocy domowej. Poradnictwo psychologiczne i doradztwo prawne miały z kolei kluczowe znaczenie w tworzeniu odpowiedniego środowiska ochronnego. To holistyczne podejście podkreśla zarówno potrzebę ciągłego, długoterminowego wsparcia, jak i działań prewencyjnych w zwalczaniu zjawiska przemocy domowej.
- **„Tworzenie dialogu międzykulturowego poprzez muzykę i sztukę” (Litwa)**
 Projekt przyczynił się do wytworzenia porozumienia międzykulturowego, obalił stereotypy narodowościowe i poprawił umiejętności komunikacyjne jego uczestników. Projekt zwiększył również świadomość problematyki międzykulturowej w społecznościach lokalnych, zachęcając ich członków do bardziej tolerancyjnego podejścia wobec osób pochodzących z innych kręgów kulturowych. Z powodzeniem wypromował również program Erasmus+, przyczyniając się tym samym do szerzenia idei współpracy międzynarodowej i wymiany kulturalnej.
- **„Zwiększanie dostępu do integrujących usług o charakterze artystycznym i społecznym w górskich wioskach Gruzji” (Gruzja)**
 Kompleksowy charakter projektu stanowił wymierne wsparcie dla dzieci z niepełnosprawnością, a także uwrażliwił lokalne społeczności na kwestię integracji. W zwiększaniu dostępu do integrujących usług oraz tworzeniu społeczności, które będą trwale wspierały osoby z niepełnosprawnością, potencjalnymi barierami mogą okazać się kwestie technologiczne (świadczenie terapii online) i społeczne (podnoszenie świadomości mieszkańców tych terenów). Warto jest również zadbać o partnerstwo z organizacjami pozarządowymi. Taka współpraca zwiększa szanse na powodzenie całego projektu.

- **„JAK ROZMAWIAĆ O PŁCIOWOŚCI” (Polska)**

Podczas ośmiu dni warsztatów powstały cztery spektakle, bazujące na metodzie Forum Theater, z których każdy wywołał żywą dyskusję na temat złożoności istoty ludzkiej manifestującej zarówno swój żeński, jak i męski aspekt. Dzięki temu, możliwe było przededefiniowanie pojęć godności i szacunku w kontekście zwiększania świadomości o problemie dyskryminacji płciowej i seksualnej. Otwarta przestrzeń dialogu pozwoliła uczestnikom warsztatów na wymianę międzykulturowych doświadczeń dotyczących postrzegania nierówności ze względu na płeć i orientację seksualną. Uczestnicy zyskali nowe narzędzie, dzięki któremu mogą teraz popularyzować tę metodę, korzystając z niej przy rozwiązywaniu różnorodnych problemów napotkanych w danej społeczności lokalnej.

- **„Strategie przetrwania” (Polska)**

Umożliwienie pracy i rozwoju osobom współpracującym z Teatrem 21 poprzez znalezienie nowego języka teatralnego związanego z przestrzenią wirtualną, a nie stacjonarną. W ramach projektu powstało osiem filmowych etiud, które można oglądać na stronie organizatora. Są one bardzo zróżnicowane – zarówno pod kątem indywidualnym (wrażliwość twórców), jak i względem formalnym (pamiętnik, pokaz slajdów, wiersz, piosenka, bajka). Oferowanie kultury w sieci wiąże się z konkretnymi ograniczeniami dotyczącymi dostępności, które warto przezwyciężyć.

- **„UCIECZKA ZE ŚWIATA” (Polska)**

Projekty realizowane przez reżyserkę Teatru Gdynia Główna – Magdalenę Polakowską, związane z wychodzeniem z kryzysu bezdomności, mają realny wpływ na powrót uczestników projektu do „normalnego” życia. Wdrażanie takich projektów ma ogromną wartość społeczną, a jednocześnie koncentruje się na konkretnych jednostkach z ich indywidualnymi słabościami, które starają się przezwyciężyć.

- **„Srebrnica” (Polska)**

Fundacja Jubilo pojechała do Bośni i Hercegowiny, by wziąć udział w Marszu Pokoju (Marš Mira) upamiętniającym masakrę. Marsz przebiegał górskimi szlakami, z których korzystali uchodźcy z Republiki Serbskiej. Jego dystans wynosił 110 kilometrów, a czas przejścia – 3 dni. Po dotarciu do celu – Centrum Pamięci w Srebrnicy – rozpoczął się uroczysty pogrzeb, w obrzędzie muzumańskim, podczas którego pochowano szczątki ofiar masakry. Pojęcia żałoby i straty stały się kluczowymi elementami dotarcia do uczestników warsztatów. W ich trakcie skupiono się na stymulowaniu otwartości w ekspresji ruchowej z wykorzystaniem ćwiczeń Ashtangi jogi. Do tego dochodziły zadania rysunkowe i muzyczne bazujące na bośniackiej specyfice etniczno-kulturowej. Przykładowo, dzięki wykorzystaniu kołysanek można było przywołać świat dzieciństwa / macierzyństwa. Projekt został zarchiwizowany w formie krótkiego filmu dokumentalnego.

- **„Otwarta przestrzeń” (Polska)**

Grupa teatralna Chorea prowadziła warsztaty terenowe na Uniwersytecie J.J. Lipskiego w Teremiskach od marca do listopada 2016 roku. Ich program obejmował ćwiczenia ruchowe przeznaczone do pracy z osobami niewidomymi i niedowidzącymi. Głównym celem tych ćwiczeń było zwiększenie świadomości własnego ciała w przestrzeni, poprawienie koordynacji ruchowej oraz polepszenie grupowej komunikacji i współpracy. Prowadzący



chcieli również uzyskać od uczestników opinie na temat wykonywanych przez nich ćwiczeń, co zwiększyło ich poczucie pewności siebie. Konfrontacja z sytuacjami, które na co dzień sprawiają im trudności, miała za zadanie wyzwolić w nich pokłady siły, które często maskowane są niepewnością i strachem. Na zakończenie, uczestnicy przygotowali krótki pokaz w formie prostej adaptacji scenicznej.

- **„Wyjście” (Węgry)**

W trakcie pracy nad samoświadomością z młodzieżą 12-18 lat szczególnie sprawdziła się metoda dramy. Dzięki niej, młodzi ludzie z domów opieki, którzy są narażeni na czynniki ryzyka (narkotyki, palenie tytoniu, alkohol itp.) – potrafią powiedzieć NIE w sytuacjach, które stanowią dla nich zagrożenie, mają odwagę zabrać głos i łatwiej nawiązują przyjaźnie. Metoda dramy polepszyła wzajemne relacje uczestników. W efekcie, nawet marginalizowane z początku dzieci odnalazły swoje miejsce w grupie. Pomogła również w rozwinięciu poczucia sprawiedliwości i wypracowaniu właściwej metody zarządzania konfliktami.

- **„Teatr, drama, uczenie się przez doświadczenie” (Węgry)**

W trakcie zajęć uczestnicy mogli zapoznać się z metodyką dramy oraz technikami jej nauczania. Zdobyli również podstawową wiedzę z zakresu aktorstwa i dramaturgii teatralnej. Zajęcia wykorzystywały zarówno formułę wykładów, jak i filmowe projekcje oraz interaktywne zadania praktyczne. Uczestnicy nie byli poddawani ocenie; otrzymywali informacje zwrotne stanowiące zachętę do dalszej eksploracji i refleksji. Nauczyciele zyskali przydatne narzędzie z zakresu eduteinmentu. Dzięki atmosferze zabawy i specyfice dramy mogli wymiernie pomóc w integracji uczniów romskich. W efekcie, mogą teraz podejmować skuteczniejsze kroki, w kształtowaniu integracyjnych postaw swoich podopiecznych. Wykorzystanie narzędzi dramy zachęca uczniów do współpracy i umożliwia wzajemne zrozumienie.

- **„Dokąd żeglujesz?” (Węgry)**

Spektakl Kecskemét Színjatszó Műhely Young Morbid Stage zatytułowany „Dokąd żeglujesz?” pokazuje surowe realia współczesnego świata, ale robi to w przyjazny sposób, wykorzystując konwencję bajkową. Bezpośrednią inspiracją spektaklu stanowiła, wpisana do kanonu lektur szkolnych, sztuka Sándora Weöresa "Boatman on the Moon", która porusza kwestię zaufania w kontaktach i relacjach międzyludzkich. Młodzi uczestnicy prób przetwarzali tę tematykę za pomocą środków dramatycznych, a następnie formułowali – zachęcające do dalszej refleksji – pytania. Po przedstawieniu, publiczność mogła wziąć aktywny udział w interpretowaniu obejrzanych scen. Umiejętne wykorzystanie technik teatru eksperymentalnego pozwoliło odpowiednio wyeksponować najważniejsze przesłania spektaklu.

- **„Graj – nie przestawaj” (Węgry)**

Aktywizacja młodych ludzi jako współtwórców kultury poprzez cykl interaktywnych szkoleń i mentoring. Opracowanie projektu społecznego bazującego na doświadczeniu lokalnych inicjatyw obywatelskich, placówek kościelnych, nieformalnych grup oraz instytucji kulturalno-edukacyjnych. Stymulowanie twórczej ekspresji obozowych uczestników w wieku od 13 do 20 lat. Poznawanie specyfiki teatralnej pracy i grupowych projektów. Zaprezentowanie własnego spektaklu w wymyślonej przez siebie przestrzeni scenicznej.

- **„Edukacja teatralna na rzecz aktywnej demokracji” (Węgry)**

Głównym celem projektu „Edukacja teatralna na rzecz aktywnej demokracji” jest eksplorowanie pojęć związanych z funkcjonowaniem społeczeństwa demokratycznego w kontekście grup marginalizowanych i mniejszościowych. W ramach działań edukacji teatralnej poruszane są takie tematy, jak: wolność, tożsamość, odpowiedzialność i agresja.

- **„Warsztaty artystyczno-terapeutyczne dla dzieci” (Serbia)**
Metody stosowane w warsztatach obejmowały: malarstwo, rysunek, rzeźbę oraz inne formy wyrazu artystycznego. Dzieci były zachęcane do rozwijania autoekspresji, pracy zespołowej i pewności siebie poprzez tematyczne dyskusje oraz ćwiczenia głosowe i ruchowe. Ponadto, zaangażowały się również w czytanie i pisanie sztuk teatralnych. Projekt obejmował również spotkania z praktykami teatru i współpracę zdalną. Warsztaty arteterapii pokazały korzyści płynące z integracji, współpracy, mentoringu i terapeutycznego potencjału ekspresji niewerbalnej. Transformacyjna moc edukacji pozaformalnej poprzez sztukę wspiera rozwój osobisty i społeczny dzieci i pomaga im poradzić sobie z problemami.
- **„Warsztaty teatralne dla dzieci” (Serbia)**
Rosnąca pasywność spowodowana nowymi technologiami (platformami streamingowymi, komputerami, smartfonami i mediami społecznościowymi) w coraz większym stopniu zabierają czas i zajmują uwagę dzieci, co naraża je na ryzyko zostania biernymi konsumentami treści, a nie aktywnymi twórcami swojego życia. Taka bierność może mieć negatywny wpływ na ich samopoczucie fizyczne i psychiczne. Akcja ma na celu przeciwdziałanie temu trendowi i zachęcanie dzieci do aktywności.
- **„Narciarski obóz zimowy Kopaonik 2023: Rehabilitacja i resocjalizacja dzieci z chorobami nowotworowymi” (Serbia)**
Grupą docelową projektu jest młodzież w wieku od 12 do 18 lat, która zakończyła leczenie chorób nowotworowych. Młodzież ta walczyła z rakiem i jest w trakcie rekonwalescencji i rehabilitacji po leczeniu. Projekt ma na celu zapewnienie im wspierających i terapeutycznych doświadczeń w naturalnym otoczeniu, pomagając im w reintegracji ze społeczeństwem, odbudowie poczucia własnej wartości i odnowieniu nadziei na przyszłość po wyzwaniach związanych z leczeniem raka.
- **„Unikatowy obóz dla dzieci” (Serbia)**
Wsparcie dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat poprzez integrację innowacyjnych metod edukacyjnych, w których zastosowano m.in. podejście multidyscyplinarne (obejmujące rozwiązania IT i metodykę STEAM), edukację twórców, innowacje społeczne i kreatywną przedsiębiorczość. Uczestnicy wzięli udział w trzytygodniowym intensywnym programie edukacyjnym, podczas którego nauczyli się projektować i programować aplikację mobilną przeznaczoną do zarządzania gospodarką o obiegu zamkniętym i gospodarką odpadami. Dzięki pracy projektowej i zdobyciu nowych kompetencji cyfrowych mogli nie tylko rozwiązywać rzeczywiste problemy, ale także zwiększyli w ten sposób swoje szanse na późniejsze zatrudnienie.
- **„Terapia piaskiem - od rozwiązywania konfliktów do stymulowanie kreatywności” (Serbia)**



Terapeutyczne wykorzystanie piasku tworzy bezpieczną i kreatywną przestrzeń, w której można pracować nad rozwojem emocjonalnym i poznawczym, umiejętnościami komunikacyjnymi, radzeniem sobie ze stresem i traumą, własną kreatywnością czy inteligencją emocjonalną. Holistyczne działania prowadzone przez Centrum zAnima przyczyniły się do poprawy samopoczucia uczestników, ich komunikacyjnych kompetencji, a także rodzinnych i społecznych relacji.

Zaprezentowane tutaj przykłady dobrych praktyk pokazują potencjał zestawienia traumy z tematyką przedsiębiorczości i zatrudnienia oraz technikami dramaterapii. Pełne opisy wybranych przypadków zamieściliśmy w Dodatku nr 2. Ich lektura dostarcza dowodów na skuteczność tego integrującego podejścia, które wymiennie wspiera osoby dotknięte traumą w przewyżnianiu życiowych i zawodowych wyzwań oraz zdobywaniu i rozwijaniu przydatnych umiejętności i kompetencji.



WYTYCZNE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Podejście integrujące

Nieustannie pogłębiaj swoją wiedzę o wpływie traumy na dobrostan młodych ludzi. Bądź na bieżąco z najnowszymi badaniami i przykładami dobrych praktyk.

Stwórz bezpieczne środowisko w oparciu o zaufanie, bezpieczeństwo i szacunek. Pamiętaj o potencjalnych „wyzwalaczach” traumy, kreując przestrzeń, w której młodzi ludzie będą się czuli komfortowo i bezpiecznie.

Rozwijaj empatię i doskonałe aktywne słuchanie. Stwórz swoim podopiecznym możliwość dzielenia się swoimi historiami i swobodnego wyrażania siebie.

Zachęcaj młodych ludzi do przejęcia kontroli nad podróżą, której celem jest przywrócenie równowagi emocjonalnej. Oferuj możliwości wyboru i angażuj ich w procesy decyzyjne, by budować i wzmacniać ich własne poczucie sprawczości.

Wykorzystanie technik dramaterapii

Współpracuj z arteterapeutami lub specjalistami z dziedziny dramaterapii, by umożliwić młodym osobom dotkniętym traumą lepsze zaistnienie na rynku pracy.

Włącz do swojego programu ćwiczenia teatralne, odgrywanie ról, improwizację i opowiadanie historii. Techniki te mogą pomóc młodym ludziom w odkrywaniu własnych emocji, poprawie kompetencji komunikacyjnych i wzmacnianiu pewności siebie.

Korzystając z elementów dramaterapii, zachęcaj młodzież do współpracy i pracy zespołowej, by w ten sposób przygotować ją do specyfiki i wymogów zawodowego życia.

Dołącz do swoich zajęć ćwiczenia z autorefleksji, prowadzenie dzienników i dyskusje grupowe, by pomóc młodym ludziom przetworzyć traumę, zidentyfikować mocne strony oraz wyznaczyć zawodowe cele i aspiracje.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni o inkluzywnym charakterze

Stwórz środowisko, w którym młodzież dotknięta traumą będzie się czuć bezpieczna, szanowana i wysłuchana. Zadbaj o należytą prywatność, by zachęcić do otwartego wyrażania swoich opinii i dzielenia się nimi.

Wspieraj poczucia przynależności grupowej oparte na wspieraniu się, wzajemnym szacunku i empatii.

Bądź elastyczny i nie zawężaj wyboru. Pamiętaj, że młodzież dotknięta traumą może mieć specyficzne potrzeby i preferencje. Dostosuj się do tych indywidualnych różnic, zapewniając wszystkim poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Znalezienie odpowiednich narzędzi ewaluacyjnych



Współpracuj z profesjonalistami, by móc w miarodajny sposób mierzyć wyniki podejmowanych przez siebie działań.

Używaj sprawdzonych rozwiązań, które zostały już zweryfikowane i dowiodły swojej skuteczności w interesujących Cię obszarach.

Nie zamykaj się na inne dziedziny. Wybierz takie narzędzia, które dotyczą zdrowia psychicznego, dobrostanu emocjonalnego, poczucie własnej sprawczości, kompetencji komunikacyjnych, przedsiębiorczości i szans na zatrudnienie.

Stosuj ciągłą ewaluację i pamiętaj, by dostosowywać się do zmieniającej się płynnie sytuacji, tak by Twoje wsparcie odpowiadało na konkretne potrzeby i aspiracje młodzieży dotkniętej traumą.

Postępując zgodnie z tymi wytycznymi i zaleceniami, osoby pracujące z młodzieżą dotkniętą traumą mogą tworzyć inkluzywne i bezpieczne środowiska. Dzięki temu, młodzi ludzie będą mogli odkrywać własny potencjał, wzmacniać swoją odporność i zdobywać przydatne kompetencje i umiejętności, które później wykorzystają zarówno w swoim prywatnym, jak i zawodowym życiu.



MERCURY

draMatErapia jako narzędzie do zwiększania potencjału przedsiębiorczości młodzieży

Współautorzy:

Milos Pavlovic (BAPUSS)

Joanna Szczecińska (MSK)

Egle Naurekyte (ART+INN)

Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)



Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej współautorów. Komisja Europejska nie ponosi żadnej odpowiedzialności za umieszczoną w publikacji zawartość merytoryczną.

