

## POZWALAM INNYM POPEŁNIAĆ BŁĘDY

Trener: Witold Senenko

## PRZEBIEG AKCJI

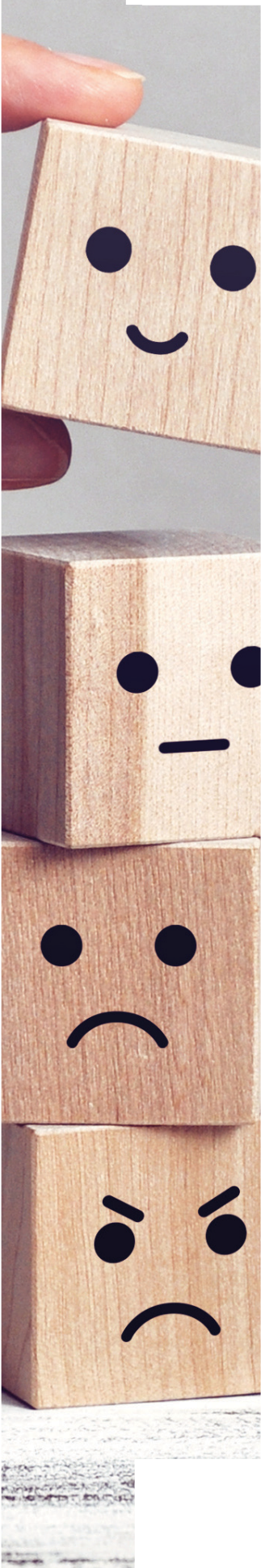
Świętowanie zdobycia umiejętności "Pozwalam innym popełniać błędy". 21 marca 2025 wieczorem odbyło się podsumowanie projektu rozwijającego kompetencje społeczno-emocjonalne oraz elementy profilaktyki uniwersalnej. Klasa otrzymała tytuł Skillful Class (przyznany przez Panią Dyrektora) oraz złote guziki za opanowanie kluczowej umiejętności: radzenia sobie z frustracją, budowania empatii i świadomego rezygnowania z krytyki innych.

**Przebieg wydarzenia jako egzamin kompetencji trenera:**

- Jako praktyk Kids' Skills trener zastosował metodologię opartą na współpracy, elastyczności i precyzyjnym zarządzaniu grupą.
- Faza przygotowawcza: Ustalanie zasad (25-30 minut) stało się ćwiczeniem negocjacji i odpowiedzialności zbiorowej – uczniowie samodzielnie wypracowali reguły minimalizujące konflikty.
- Bezpieczeństwo i adaptacja: Mimo początkowego nadmiaru ekscytacji, konsekwentne trzymanie się zasad przez dzieci potwierdziło skuteczność przyjętej strategii.
- Feedback i modyfikacje: Wydłużenie czasu gry (do 21:00) po konsultacji z opiekunami i rodzicami pokazało umiejętność reagowania na potrzeby grupy z poszanowaniem zasad profilaktyki.
- Integracja i podsumowanie: Aktywne włączenie się nauczycieli do zabawy (np. wspólne chowanie się) wzmocniło relacje między uczniami a dorosłymi, a pochwały za atmosferę podkreśliły wagę pozytywnej komunikacji.

**Wymiar profilaktyczny i społeczny:**

- Czynniki chroniące: Zaangażowanie rodziców (zgoda na przedłużenie gry, obecność przy odbiorze dzieci) oraz samoorganizacja uczniów (przynoszenie latarek, współpraca w ukrywaniu się) wzmocniły poczucie sprawczości.
- Narzędzia trenerskie: Wykorzystanie elementów gry terenowej (walkie-talkie, ciemne ubrania) przełożyło abstrakcyjną umiejętność "BWB" na konkretne, zapadające w pamięć doświadczenie.



# AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

## UZASADNIENIE

### Budowanie kompetencji emocjonalnych

- Radzenie sobie z frustracją: Ćwiczenie umiejętności „Pozwalam innym popełniać błędy” uczyło tolerancji dla niedoskonałości, co redukuje stres związany z oczekiwaniami wobec siebie i innych.
- Samoregulacja: Ustalanie zasad przez uczniów (25-30 minut negocjacji) wymagało kontroli impulsów i cierpliwości, kluczowych dla prężności.

### Wzmacnianie zasobów społecznych

- Współpraca i komunikacja: Wspólne ukrywanie się, narady nad strategią oraz aktywny udział nauczycieli modelowały bezpieczne relacje oparte na zaufaniu – fundament odporności psychicznej.
- Wsparcie środowiskowe: Zaangażowanie rodziców (zgoda na przedłużenie gry, pozytywne feedbacki) i dyrekcji (symboliczne nagrody) stworzyło sieć wsparcia, która jest niezbędna dla resilience.

### Rozwijanie poczucia sprawczości

- Samodzielne decyzje: Uczniowie mieli realny wpływ na reguły gry, co wzmacniało ich poczucie kontroli – kluczowy element prężności.
- Pokonywanie wyzwań: Sukces w trudnych warunkach (np. ograniczony czas, konieczność współdziałania) potwierdził uczniom, że poradzą sobie w nieprzewidywanych sytuacjach.

### Integracja profilaktyki uniwersalnej

- Czynniki chroniące: Zabawa w bezpiecznych, ale ekscytujących warunkach (ciemność, zasady) dostarczyła doświadczeń mistrzostwa („udało nam się!”), co przeciwdziała bezradności.
- Pozytywne wzmocnienia: Nagrody (złote guziki, tytuł Skillful Class) utrwaliły w uczniach przekonanie o własnej skuteczności, co jest istotne dla długoterminowej odporności.

### Rola trenera jako facylitatora prężności

- Modelowanie elastyczności: Wydłużenie czasu gry po konsultacjach z dorosłymi pokazało uczniom, że zmiana planu nie jest porażką, lecz odpowiedzią na potrzeby grupy – ważna lekcja adaptacji.
- Komentarz ekspercki: Jak podkreśla Ogińska-Bulik, prężność kształtuje się poprzez doświadczenia, które łączą wyzwanie z wsparciem. Gra terenowa była idealnym połączeniem tych elementów.

**Podsumowanie:** Wydarzenie bezpośrednio wpisało się w mechanizmy budowania prężności psychicznej, łącząc naukę przez działanie z wzmacnianiem zasobów wewnętrznych i zewnętrznych uczestników.



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

