



# Potrzeby młodzieży a domy spotkań

Podsumowanie debaty młodzieżowej  
i badania potrzeb nastolatków i nastolatek  
w Gminie Miłostaw  
oraz scenariusze spotkań

**Projekt:**

**"Rozwijając Wspólnotę: Edukacja, Kultura, Przyjaźń"**



**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
WSPIERANIA MIĘDZYNARODOWYCH DOMÓW SPOTKAŃ NA  
LATA 2021-2030**

# spis treści

o projekcie	3
o debacie	5
badanie potrzeb	7
charakterystyka grupy badawczej	8
spędzanie czasu wolnego	9
bezpieczny dorosły	11
kompetencje przyszłości	13
międzykulturowość	15
wartości	16
co młodzież chciałaby zmienić	17
rekomendacje	19
scenariusze – spis i opis	20
1. zintegrujmy się!	21
2. spotkanie o potrzebach	23
3. porozmawiajmy o międzykulturowość	25
4. o emocjach i zdrowiu psychicznym	27
załączniki	29
warto znać!	32

# o projekcie

W okresie od 2024 do 2026 *Międzynarodowy Dom Spotkań Mikuszewo* jest miejscem realizacji projektu finansowanego z funduszy Narodowego Instytutu Wolności w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Międzynarodowych Domów Spotkań na lata 2021-2030.

## Co dzieje się w ramach tego projektu?

Przede wszystkim **działamy** bardziej z lokalną społecznością.

Mając na uwadze potrzeby dzieci i młodzieży mieszkającej w **gminie Miłostaw**, poszerzyliśmy naszą ofertę projektową przygotowując atrakcyjną i wartościową formę warsztatów kształcenia obywatelskiego i zaangażowania lokalnego uwzględniając wartość spędzania wspólnego czasu, integracji rozwoju wspierającego dobrostan psychiczny i fizyczny dzieci i młodzieży.

W 2024 zrealizowaliśmy letni wypoczynek lokalnej młodzieży i dzieci, następnie debatę oraz rozpoczęliśmy cykl warsztatów, które będą kontynuowane w kolejnych latach. Całość zostanie zwieńczona szkoleniem dla lokalnych kadr.

Sierpień był czasem, który nasza młodzież i dzieci w wieku od 10-14 lat mogli spędzić na letnim wypoczynku „**Odkrywamy (nie)znane**”.

Tygodniowy pobyt w Międzynarodowym Domu Spotkań Mikuszewo umożliwił uczestnikom i uczestniczkom stworzenie swojej własnej skrzyni skarbów i wypełnienie jej różnymi skarbami. Każdego dnia zanurzaliśmy się w inną kulturę i tworzyliśmy skarby własnoręcznie zrobione, ale i takie, które nie przyjęły formy materialnej i wzmacniają dobrostan i integrację osób uczestniczących. Wspólnie tworzyliśmy w duchu **akceptacji różnorodności**, poznając różne kultury i dbając o zrównoważony rozwój. Dialog międzykulturowy wspierany był poprzez obecność naszej wolontariuszki z Turcji oraz spotkania z mieszkającymi poza Polską osobami, które dzieliły się perspektywami czerpania z różnych kultur.

Jesień to czas **Debaty “Włącz się! – czego potrzebują młodzi?”**

Było to otwarte spotkanie z młodzieżą, która dyskutowała na temat swojej przyszłości, wartości edukacji i rozwoju osobistego. Rozmawialiśmy o ich potrzebach i marzeniach, o tym czego i jak chcą doświadczyć.

Dzięki debacie chcemy wyznaczyć kierunek rozwoju w sposób partycypacyjny z młodymi i lokalnymi osobami. W ten sposób pokazaliśmy im także, jakim miejscem jest MDSM Mikuszewo. Jesteśmy przekonani, że jeśli młodzi czują, że programy powstają z włączeniem ich w proces decyzyjny i rozwoju to będą również mieć pewność, że są bardziej dopasowane do ich potrzeb.

Przygotowana prezentacja, która zbiera wyniki badania prowadzonego wśród uczestników naszych wydarzeń, jest materiałem, który wzbogaci praktykę nie tylko innych Domów Spotkań, ale i lokalnych instytucji i organizacji związanych z edukacją i rozwojem dzieci i młodzieży.

Chcemy **wspólnie z młodymi zmieniać się i otaczający nas świat.**

Stawiamy na **kompetencje społeczne i międzykulturowe, edukację obywatelską i samorozwój, działania lokalne i kompetencje przyszłości edukację ekologiczną.** Debata była świetną okazją także do integracji młodzieży z lokalnych szkół i stanowiła wprowadzenie do cyklu warsztatów o różnorodnej tematyce uwrażliwiającej na bogactwo różnorodności w oparciu o założenia pedagogiki pozaformalnej we współpracy z lokalnymi szkołami.





# o debacie

Debata "Włącz się! – czego potrzebują młodzi?" odbyła się 30 września 2024 r. w Mikuszewie dla uczennic i uczniów szkół podstawowych w gminie Miłostów w Wielkopolsce. Było to interaktywne spotkanie z elementami warsztatowymi, wykorzystując narzędzia edukacji nieformalnej.

## Główne cele debaty:

- integracja uczennic i uczniów trzech szkół z gminy,
- zbadanie potrzeb nastolatków i nastolatek,
- poznanie pomysłów młodzieży na zagospodarowanie przestrzeni oraz działań wspierających ich rozwój,
- promowanie wartości wynikających z międzykulturowości oraz różnorodności,
- wsparcie nastolatków w trudnościach (bezpieczna przestrzeń na zadawanie pytań).

## Przebieg spotkania:

- przedstawienie osób uczestniczących wraz z opowiedzeniem o swoim nastroju,
- przedstawienie założeń spotkania,
- ustalenie zasad pracy,
- ćwiczenia integracyjne,
- wypracowanie pomysłów dotyczących spędzania wolnego czasu,
- debata podsumowująca pomysły, wypracowanie wspólnych pomysłów.



zdjęcie z debaty, 30.09.2024 r.

### **Główne wątki, które wybrzmiały podczas debaty to:**

- sposoby spędzania czasu wolnego i zagospodarowanie go przez Domy Spotkań lub inne inicjatywy (np. tzw. trzecie miejsca),
- obszar zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- planów nastolatków na przyszłość,
- kompetencje przyszłości

### **Czas wolny:**

- różnorodność aktywności: młodzież wykazuje potrzebę zorganizowania miejsc sprzyjających form spędzania wolnego czasu - zarówno sportowe, jak i artystyczne czy integracyjne. Bardzo często nastolatki skazywali sporty (zbiłki, piłka nożna itp.), ale też zabawy kolektywne jak berek, zabawa w podchody czy chowanego,
- wspólne ognisko,
- spacer, wędrowki, pikniki,
- gra w mafie, jako zabawa sprzyjająca integracji grupy, szukania argumentacji itp.

### **Zdrowie psychiczne**

- wsparcie emocjonalne - uczestnicy i uczestniczki zauważali potrzebę stworzenia miejsca, gdzie mogą liczyć na wsparcie emocjonalne,
- podkreślono znaczenie integracji z innymi nastolatkami,
- potrzeba miejsca wyciszenia.

### **Kompetencje przyszłości**

- język angielski - miejsce powinno stwarzać możliwość do wzajemnego uczenia się języka angielskiego oraz innych języków obcych, między innymi poprzez wspólne zabawy, korepetycje, zajęcia z osobami posługującymi się językiem innym niż polski.
- umiejętności informatyczne,
- znajomość mediów społecznościowych,
- wspólne gotowanie.



# badanie potrzeb

Do lepszego zrozumienia potrzeb nastolatków oraz ich rozumienia kompetencji przyszłości i wielokulturowości postanowiono przeprowadzić badania ilościowe.

## **Metodologia badań ankietowych**

Badania ankietowe stanowią jedno z najpowszechniejszych narzędzi w badaniach społecznych i edukacyjnych. Pozwalają one pozyskać informacje od dużej liczby respondentów, co umożliwia analizę trendów i preferencji oraz opinii.

## **Cele badań zorientowane na zebranie opinii na temat:**

- sposobów spędzania czasu wolnego,
- oczekiwanych cech dorosłych pracujących z młodzieżą,
- umiejętności i wiedzy, które zdaniem nastolatków są istotne w przyszłości,
- znaczenie kompetencji międzykulturowych w życiu społecznym.

## **Narzędzie badawcze**

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą *ankiety anonimowej* w formie papierowej i elektronicznej. Kwestionariusz składał się z pytań zamkniętych oraz otwartych. Zapytano respondentów i respondentki o metryczkę, preferencję dotyczące czasu wolnego, cechy dorosłych pracujących z nastolatkami, kompetencje potrzebne w przyszłości, znaczenie międzykulturowości w codziennym życiu i dodatkowe rekomendacje.



# charakterystyka grupy badawczej

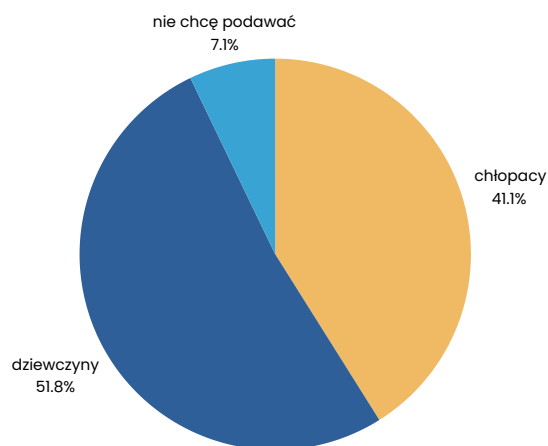
Niniejsze podsumowanie stanowi zaprezentowania badania w okresie 30.09.2024 r. do 29.11.2024 r. z udziałem 240 respondentów i respondentek – uczniów i uczennic szkół podstawowych w gminie Miłostów, którzy brali udział w debacie oraz szkoleniach w ramach realizowanego projektu

## Płeć\*:

chłopcy - 42,4%

dziewczyny - 33,7%

brak podanej płci - 5,9%



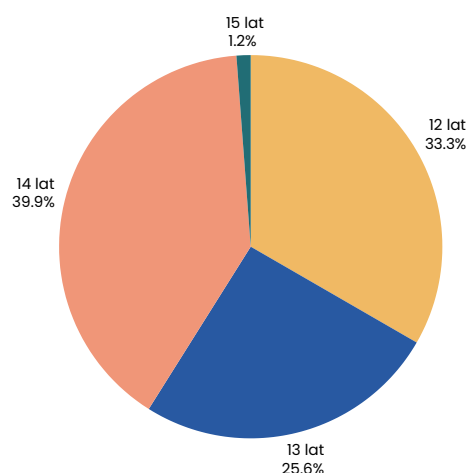
## Wiek\*:

12 lat - 33,3%

13 lat - 25,6%

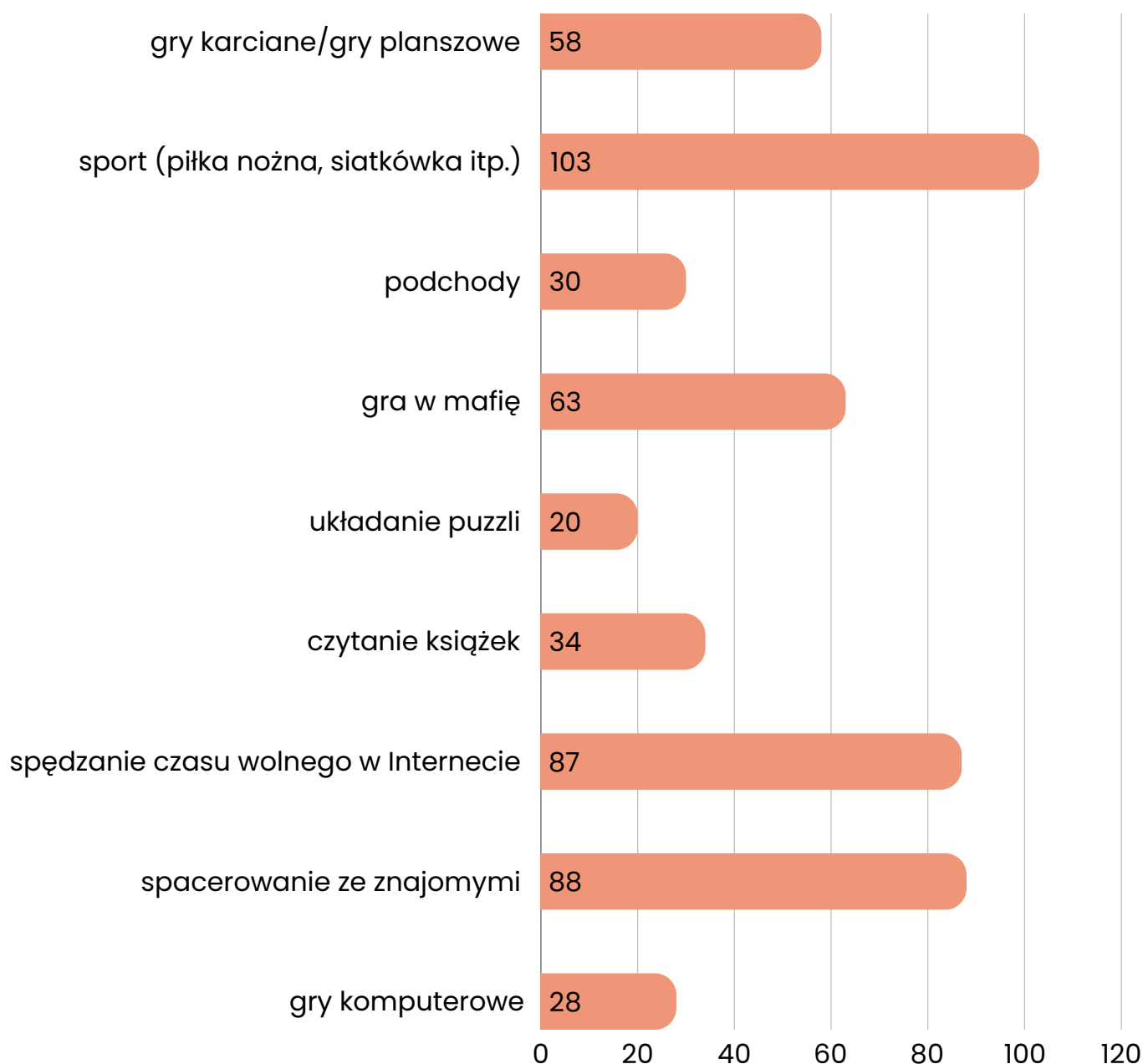
14 lat - 39,9%

15 lat - 2%



Większość respondentów to chłopcy w wieku 13/14 lat, ale reprezentacja płciowa jest bardzo do siebie zbliżona. Różnice w wieku wynikają z miesięcy urodzeń, ale co do zasady w badaniach brali udział uczniowie klas 6–8 szkół podstawowych.

# spędzanie czasu wolnego



Nastolatkwie najczęściej wskazywali aktywności sportowe (w dużej mierze chłopcy, ale nie ma silnego wskazania) oraz gry karciane/planszowe. Spora część nastolatków wskazała również spędzanie czasu w Internecie.

Osoby mogły wskazać maksymalnie 3 odpowiedzi, w tym wpisać coś od siebie. Wśród indywidualnych odpowiedzi uczennice i uczniowie wskazywały na między innymi: układanie LEGO, spędzanie czasu ze znajomymi, słuchanie muzyki. Wśród odpowiedzi "wolnych" są też odpowiedzi z klucza.



# Spędzanie czasu wolnego

*Park, na dworze, boisko, orlik* to najczęściej wskazywane przez nastolatki miejsca do spędzania czasu poza szkołą. Uczennice i uczniowie wskazują także inne miejsca, ale wspomniane wyżej wspomniane są najczęściej.

Pojawiają się również głosy o potrzebne miejsce, w którym można побыć samemu, w ciszy, żeby odpocząć i się zregenerować.

Ogólnie tendencje, które można zauważyć to fakt, że w dużej mierze przeważają przestrzenie na świeżym powietrzu,

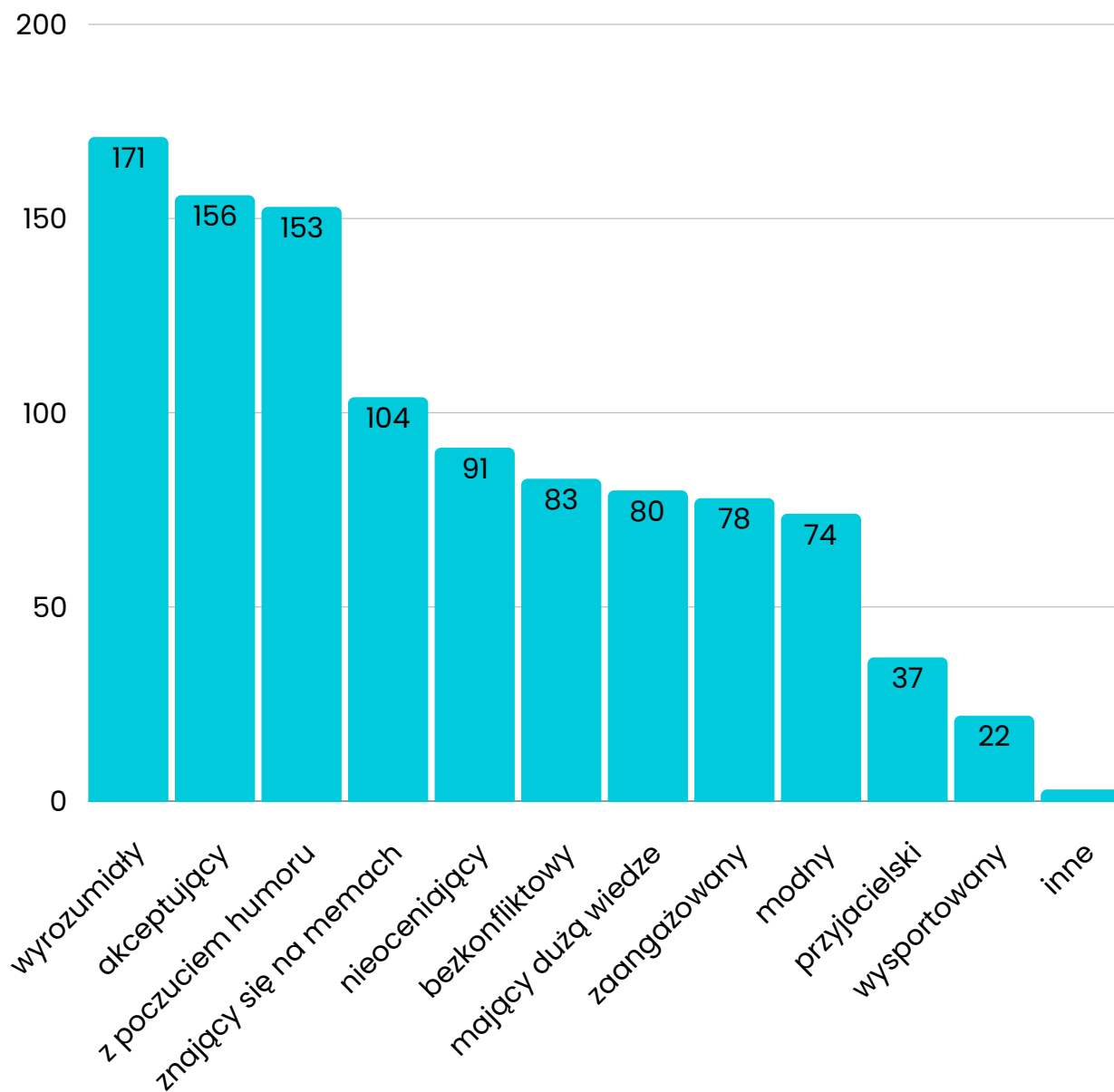
Osoby uczestniczące w badaniu wskazują też dom i własny pokój/łóżko/kanapę jako miejsca, gdzie spędzają wolny czas.

Nie brakuje odpowiedzi o tym, że to miejsca, gdzie mogą spędzać czas z przyjaciółmi i rozwijać swoje zainteresowania.



# bezpieczny dorosły

Ważną częścią badania jest stworzenie profilu edukatora/edukatorki, opiekuna/opiekunki, który/a będzie pełnił rolę bezpiecznego dorosłego/dorosłej. Nastolatki mogli zaznaczyć maksymalnie 5 cech osoby dorosłej, które uważają za ważne i wartościowe





# bezpieczny dorosły

Dzięki zadaniu tego pytania można stwierdzić, że dla nastolatków najważniejsza jest **wyrozumiałość** osoby, która sprawuje opiekę nad nimi. Dorosły powinien być bardziej towarzyszem niż pełnić rolę stereotypowego "pilnowacza".

Trzy najważniejsze cechy bezpiecznego dorosłego to: **akceptujący, wyrozumiały oraz zabawny (z poczuciem humoru)**. Jego/jej zabawowość powinna być też związana ze współczesnymi memami (153 wskazania). Uzupełniając kwestię dorosłego o wypowiedzi z debaty - dorosły powinien być też osobą, z którą można porozmawiać o wielu problemach bez jego/jej oceny.

"Bezpieczny dorosły" powinien poddawać się superwizji/wsparciu zarówno profesjonalnym jak i koleżeńskim. Ważne jest też podnoszenie kompetencji z różnego obszaru, ponieważ praca mentorska jest bardzo odpowiedzialna

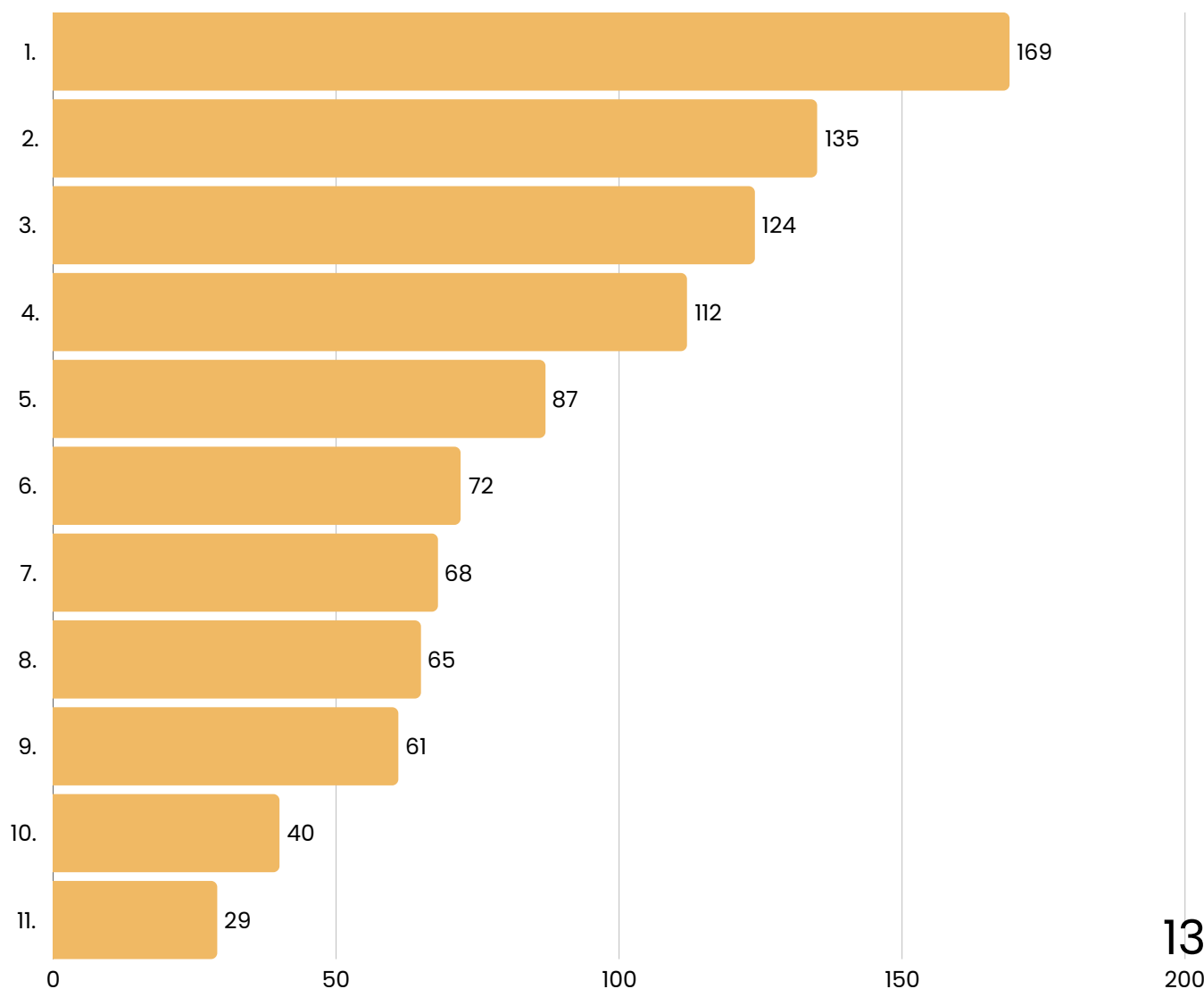


# kompetencje przyszłości

Bardzo ważnym celem badania było również dowiedzenie się od młodzieży jakie ich zdaniem umiejętności i wiedza są najważniejsze w rozwoju, pozwolą im spełnić marzenia, realizować się w przyszłości zawodowo itp.

Każda z osób mogła wybrać maksymalnie 5 odpowiedzi z klucza.

1. Dobra znajomość języka angielskiego - 169 wskazań,
2. Współpraca z innymi osobami - 135 wskazań,
3. Umiejętność zarządzania czasem własnym - 124 wskazania,
4. Umiejętność współpracy z ludźmi z różnych kultur - 112 wskazań,
5. Znajomość różnych kultur - 87 wskazań,
6. Dobra znajomość mediów społecznościowych - 72 wskazania,
7. Wiedza na temat innych kultur - 68 wskazań,
8. Bycie osobą liderką (liderką/liderem) - 65 wskazań,
9. Umiejętność programowania i wiedza informatyczna - 61 wskazań,
10. Obsługa programów graficznych i fotograficznych - 40 wskazań,
11. Projektowanie i szycie ubrań - 29 wskazań.





# kompetencje przyszłości

Dla nastolatków najważniejsze kompetencje/umiejętności/wiedza to przede wszystkim:

- znajomość języka angielskiego na wysokim poziomie,
- umiejętność zarządzania czasem własnym,
- kompetencje z obszaru współpracy/pracy z innymi osobami,
- umiejętności związane ze współpracą z osobami z różnych kultur.

Przez kompetencje przyszłości rozumie się praktyczne umiejętności i wiedzę, które pozwolą na rozwijanie pasji, realizację marzeń, spełnianie celów.

Był to również ważny element [Debaty](#), która odbyła się 30 września 2024 r.

Uczniowie i uczennice, co ciekawe, zdecydowanie chętniej opowiadają się za miękkimi umiejętnościami, takimi jak umiejętność współpracy czy nawiązywanie relacji niż np. programowanie czy znajomość obróbki zdjęć.

Podczas debaty zwracano uwagę np. na to, że ważne jest realizowanie swoich pasji, takich jak na przykład gotowanie.

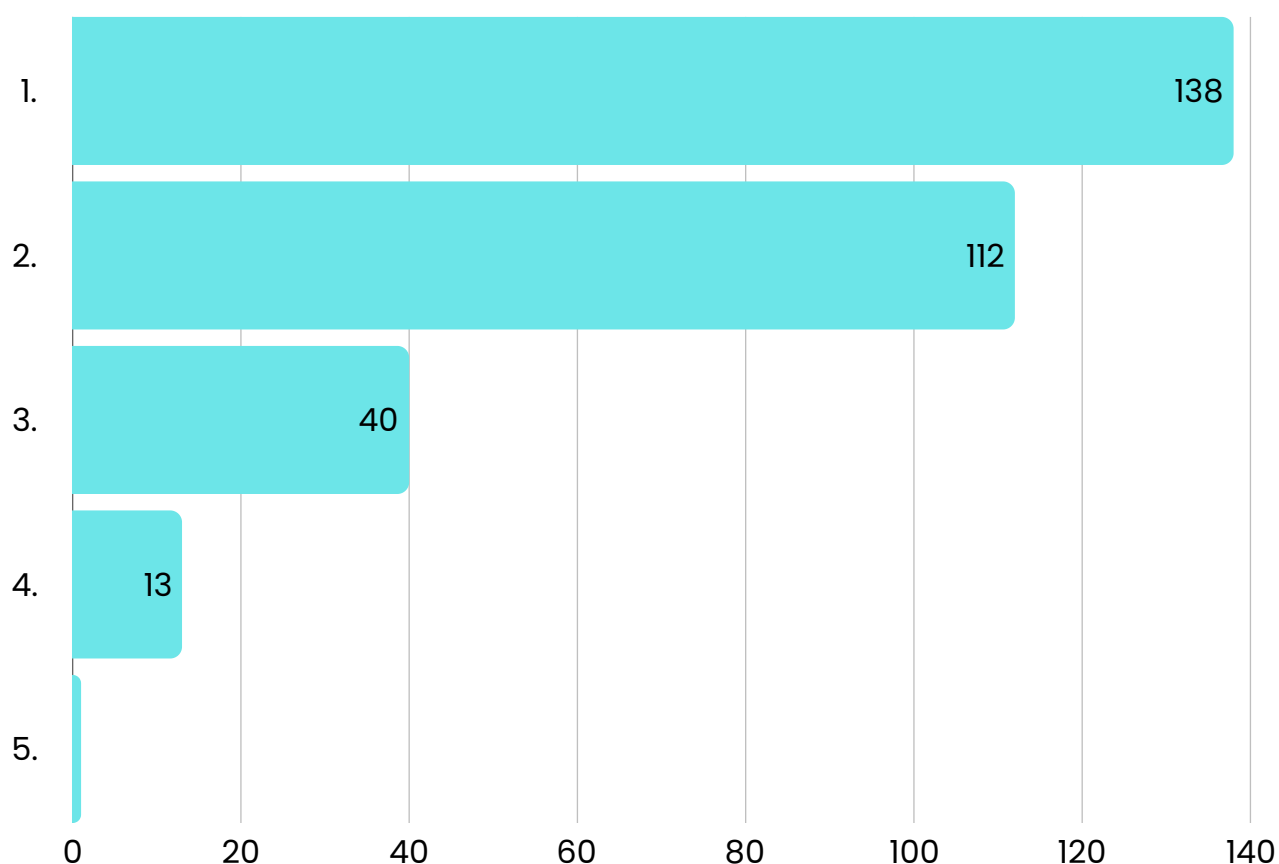




# międzykulturowość

Zapytaliśmy także nastolatków o znaczenie poznawania nowych kultur. Osoby biorące udział w badaniach miały wskazać jedną z 4 opcji lub dopisać swoją.

1. Pomaga lepiej zrozumieć innych ludzi – 138 wskazań,
2. Uczy akceptacji i szacunku – 112 wskazań,
3. jest ciekawe, ale nie uważam tego za konieczne – 40 wskazań,
4. nie lubię i nie chcę poznawać osób z innych kultur – 2 wskazania,
5. inne (do uzupełnienia jakie) – 1 wskazania – odpowiedź “nie wiem”.



Zdecydowana większość, uważa międzykulturowość jako pozytywną wartość, która pomaga w rozumieniu świata. Warto również zwrócić uwagę i przypomnieć, że 112 razy wskazano *Umiejętność współpracy z ludźmi z różnych kultur* jako jedną z kompetencji przyszłości.



# co młodzież chciałaby zmienić w świecie?

Zapytaliśmy nastolatków i nastolatki co chcieliby zmienić we współczesnym świecie. Poniżej przedstawiamy wybrane wskazania, które zostały pogrupowane na mniejsze kategorie:

- podejście wielu osób do ekologii (np. brak śmiecenia),
- brak wojen,
- zwiększenie tolerancji, szacunku i akceptacji,
- mniej hejtu i mowy nienawiści, brak dyskryminacji z różnych powodów,
- ograniczenia telefonów,
- kwestie związane z feminizmem (np. więcej kobiet na wysokich stanowiskach),
- brak oceniania ludzi,
- podejście do seniorów i senierek,
- władze w Polsce,
- nastawienia do innych,
- zachowanie ludzi,
- wsparcie dla potrzebujących,
- program nauczania,
- muzykę,
- podejście do praw zwierząt,
- podniesienie samooceny u innych.



# rekomendacje do pracy z nastolatkami w *Domach spotkań*

Domy spotkań to ważne miejsca dla lokalnej społeczności, w tym dzieci i młodzieży. Współcześnie młodzież i dzieci uczące się w szkołach potrzebują tzw. trzecich miejsc, czyli miejsc, w których mogą spędzać pomiędzy domem a szkołą. W dużych miastach taką rolę pełni osiedlowe kluby, skateparki lub (niestety) centra handlowe.

“Coś dla młodzieży” to wyzwanie, przed którym często stoją miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej, centra usług społecznych, lokalne domy kultury i organizacje pozarządowe.

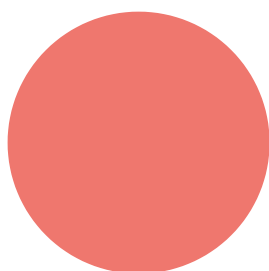
Domy spotkań/domy sąsiedzkie to zasób, z którego warto skorzystać tworząc miejsce dla nastolatków i nastolatek.

## **Wspólna przestrzeń**

Trzecie miejsca powinny być tworzone partycypacyjne z młodzieżą. Bardzo ważny jest ich udział w tworzeniu oferty, w miarę możliwości również współudział w organizowaniu przestrzeni. Młodzi ludzie potrzebują czuć, że mają wpływ na miejsce, które jest “ich miejscem”.

## **Rozszerzenie oferty zajęć wolnych**

- organizowanie różnorodnych aktywności sportowych (np. piłka nożna, siatkówka), ale nie formie turniejów za to bez rywalizacji, w różnorodnych fizycznie zespołach,
- tworzenie przestrzeni na wspólne ogniska, pikniki, zabawy integracyjne (np. mafia),
- warsztaty tematyczne (kulinarne, fotograficzne itp.).



## Wsparcie zdrowia psychicznego

- stworzenie miejsca, gdzie młodzież może liczyć na wsparcie emocjonalne i wyciszenie – zarówno miejsce, w którym pojawia się taka możliwość (np. dyżur psychologa/psycholożki), ale także grupowe działania na rzecz wsparcia np. kręgi,
- ważna w tym obszarze jest rola “bezpiecznego dorosłego”, który w codziennych aktywnościach będzie uważny na kwestię emocji i zdrowia psychicznego.

## Rozwój kompetencji przyszłości

- inicjowanie zajęć, w których konieczne jest używanie języków, zwłaszcza angielskiego; mogą to być zarówno zajęcia językowe, ale także granie w gry planszowe w języku angielskim a dla dzieci/nastolatków z bardziej zaawansowaną umiejętnością językową gra np. w mafię w języku angielskim,
- zapraszanie osób mówiących w innych językach, np. wolontariuszki/wolontariuszy,
- zorganizować zajęcia/warsztaty z zarządzania czasem i planowania
- promowanie współpracy międzykulturowej poprzez spotkania z osobami reprezentującymi różne kultury oraz organizacja warsztatów na ten temat .

## Wzmocnienie edukacji obywatelskiej i ekologicznej

- inicjowanie działań wspierających edukację obywatelską, z naciskiem na dialog międzykulturowy i działania lokalne,
- organizowanie warsztatów na temat ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju.

## Uwzględnienie lokalnych potrzeb

- integracja młodzieży i lokalnych mieszkańców,
- inicjowanie wspólnych spotkań.

## Bezpieczny dorosły

- bezpiecznemu dorosłemu poświęcony był cały fragment podsumowania, ale to bardzo ważny element miejsca dla młodych,
- osoba będąca dorosłą w miejscu dla młodych powinna przede wszystkim tworzyć atmosferę opartą na zaufaniu,
- ważne cechy edukatora/ki to wyrozumiałość i akceptacja; bez oceniania a ze zrozumieniem; osoba dorosła akceptuje różnorodność i indywidualność oraz potrzeby i doświadczenia nastolatków,
- umie słuchać bez przerywania i bagatelizowania problemów; pełni rolę facylitatora, dając przestrzeń do wyrażania uczuć i myśli,
- ważne są dla niego/niej relacje oparte na partnerstwie i dialogu,
- szczerść, autentyczność i poczucie humoru.



# scenariusze

W budowaniu bezpiecznego miejsca ważnym elementem jest wspólne planowanie działań z młodzieżą. Warto jednak mieć kilka gotowych scenariuszy zajęć!

Pamiętajmy jednak, że nie zawsze czas spędzany w Domach Spotkań lub tzw. trzecich miejscach musi być "zaplanowany". Spontaniczność, nuda czy po prostu robienie tego na co akurat ma się ochotę jest równie ważne i potrzebne!

## **Scenariusz I - Zintegrujmy się!**

Pierwsza propozycja to warsztat/spotkanie, który ma na celu integrację nastolatków oraz dorosłego. Można zaprosić edukatora/edukatorkę do poprowadzenia warsztatów lub tę rolę może przejąć opiekun/opiekunka.

## **Scenariusz II - Spotkanie o potrzebach**

Druga propozycja dotyczy organizacji spotkania, podczas którego młodzież będzie mogła porozmawiać o swoich pomysłach na działania w *bezpiecznej przestrzeni*, czyli miejscu, które będzie współtworzyć i spędzać czas.

## **Scenariusz III - Porozmawiajmy o międzykulturowości**

Trzeci scenariusz to połączenia edukacji antydyskryminacyjnej i edukacji globalnej. Jest to propozycja, dzięki której młodzież będzie mogła pochylić się nad tożsamościami, przeciwdziałaniu nierównemu traktowaniu oraz wielokulturowości.

## **Scenariusz IV - O emocjach i zdrowiu psychicznym**

Ostatnia propozycja to warsztat poświęcony emocjom i zdrowiu psychicznemu - ich znaczeniom, umiejętności rozpoznawania trudnych sytuacji oraz przeciwdziałania kryzysom.



# Zintegrujemy się!

czas trwania: 120 minut, w tym 2 x 10 minut przerwy lub 1 x 15 minut przerwy

materiały: kartki A4, karteczki samoprzylepne, długopisy, flamastry, taśmy, nożyczki

rekomendowana ilość osób: 12-18

Cele warsztatu:

- budowanie zaufania i poczucia przynależności w grupie,
- rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy,
- wspieranie akceptacji, różnorodności i wzajemnego szacunku,
- wypracowanie uniwersalnych zasad na warsztaty i kolejne spotkania oraz całego procesu.

## I Rundka (20')

1. Zaczynij od rundki rozpoczynającej. Poproś każdą z osób uczestniczącą, żeby powiedziała:

- jak chce żeby się do niej zwracano (imię i/lub pseudonim), zaimki jakich używa,
- jakie ma nastawienie do dzisiejszego spotkania
- gest, który wszyscy muszą powtórzyć.

2. Opowiedz o celu warsztatów oraz miejsca (jeśli to stała grupa, która będzie korzystać z niego w dłuższej perspektywie potrzeba więcej czasu).

## II Kontrakt/zasady/umowa (15')

1. Zaproponuj wspólne tworzenie kontraktu.

2. Ważne, żeby kontakt powstał partycypacyjny, zasady zostały zapisane (np. na flipcharcie) i widoczne przez cały proces. Podkreśl, że zawsze można wrócić do kontraktu by dopisać zasady, ale nadal w kolektywnej procedurze.

## III Rozgrzewka – gry integracyjne (25')

1. *Kto tak jak ja*

- zabawa odbywa się na krzesłach. Każdy z graczy/graczek, oprócz jednej osoby siedzi na krześle,
  - jedna osoba staje na środku i wymyśla hasła, np.: *kto tak jak ja nosi okulary...kto tak jak ja nie lubi czekolady...itp.*,
  - wszystkie osoby, które naszą okulary/nie lubią czekolady wstają i zamieniają się miejscami,
  - zadaniem osoby jest zdążyć usiąść, na któreś ze zwalnających się krzesel,
  - rundy można powtarzać wielokrotnie, w zależności od dynamiki grup.

## 2. Cebula

- Osoby uczestniczące odliczają, tak aby podzielić się na dwie grupy,
- następnie tworzą dwa koła, jedno w środku i są zwrócone do siebie,
- formuła speed datig,
- osoby rozmawiają ze sobą stojąc w kręgu twarzą w twarz na wybrane tematy, następnie po upływie 2/3 minut osoby zewnątrz obracają się o jedną osobę w lewo.
- Propozycje do rozmów:
  - co dzisiaj jadłaś/aś na śniadanie?
  - jakie jest Twoje ulubione wakacyjne wspomnienie?
  - co w sobie lubisz?
  - jaka jest najbardziej szalona rzecz, którą zrobiłaś/eś i o której chciałbyś/abyś opowiedzieć?
  - o jakie spełnienie jakich trzech marzeń poprosiłbyś/abyś złotą rybkę?
  - jakie jest Twoje ulubione zwierzę i dlaczego?

## IV Ćwiczenie zespołowe (30')

### 1. Wieża z papieru

- grupy po 3-5 osób otrzymują materiały (papier, taśma, nożyczki)
- zadaniem jest zbudowanie jak najwyższej wieży przy użyciu podanych materiałów
- po teście wieży (musi stać minimum 15 sekund bez pomocy osób i przedmiotów) następuje omówienie: *Jak się pracowało, co było trudne, jakie można wyciągnąć wnioski z ćwiczenia?*

## V Refleksje i dyskusja (10')

### 1. Ręce przyjaźni

- Każda osoba odrysowuje swoją dłoń na papierze i pisze na niej jedno słowo opisujące co wnosi do grupy (np. "pomoc", "poczucie humoru"),
- uczestnicy i uczestniczki zawieszają swoje prace na ścianie tworząc tzw. ścianę wartości.

## V Zamknięcie (10')

### 1. Podsumowanie warsztatu:

- Uczestnicy i uczestniczki dzielą się swoimi refleksjami na koniec,
- zamknięcie warsztatów.

# Spotkanie o potrzebach

czas trwania: 90 minut, w tym 2 x 10 minut przerwy lub 1 x 15 minut przerwy

materiały: kartki A4, karteczki samoprzylepne, długopisy, flamastry, taśmy, nożyczki

rekomendowana ilość osób: 12-18

Cele warsztatu:

- poznanie potrzeb i pomysłów młodzieży na Dom spotkań, trzecie miejsce,
- zrozumienie rozwojowych wyzwań młodych,
- wspólne opracowanie pomysłów na przyszłość

## I Rundka (15')

1. Rozpocznij od rundki. Jeśli osoby uczestniczące się znają zapytaj o ich nastawienie do zajęć oraz o to jak się dziś czują, natomiast jeśli osoby się nie znają - zaproponuj rundkę zapoznawczą. Jeśli jest jedna nowa osoba, to niech wszyscy ponownie się przedstawią.

## II Kontrakt/zasady/umowa (15')

1. Jeśli jest już gotowy kontrakt przypomnij na co się umówiliście, jeśli nie ma wcześniejszego kontraktu stwórz go. Zaproponuj wspólne tworzenie kontraktu.
2. Ważne, żeby kontakt powstał partycypacyjny, zasady zostały zapisane (np. na flipcharcie) i widoczne przez cały proces. Podkreśl, że zawsze można wrócić do kontraktu by dopisać zasady, ale nadal w kolektywnej procedurze.

## III Rozgrzewka - gry integracyjne (25')

### 1. Zadania kreatywne w grupach

- podziel uczestników na mniejsze grupy (3-5 osobowe)
- Zadania do wykonania w grupie:
  - wymieńcie jak najwięcej rzeczy, które z natury są czerwone (2')
  - wypiszcie jak najwięcej słów zawierających litery: MAGDNETOWIDY (3')
  - wymyślcie zabawne rozwinięcia skrótów: ZUS, UAM, OPS, MSW, UMWW (3')
- Po każdej aktywności można poprosić osoby uczestniczące o przeczytanie pomysłów.

## VI Spędzanie czasu wolnego

- Podziel osoby uczestniczące na czteroosobowe grupy (inne składy niż wcześniej)
- W grupach poproś młodzież o wypisanie pomysłów na spędzanie wolnego czasu na pojedynczych kartkach.
  - Ważne, żeby na jednej kartce znalazł się jeden pomysł.
- Następnie zaproponuj osobom uczestniczącym wybranie tych sposobów, które można realizować w Domu spotkań/w "trzecim miejscu" we współpracy z dorosłymi oraz swobodnym czasie.
  - Możesz zaprosić też do zaznaczenia tych, które można realizować w różnorodnej kulturowo grupie.
- W kolejnej części przekaz grupie flipchart i poproś aby naniosta swoje pomysły na flipchart (przepisała lub nakleiła) i jeszcze je omówiła. Zaproponowała jak można je realizować w grupę, jak można je rozwijać itp.

## V Debata o spędzaniu wolnego czasu

- Przygotuj na środku sali tyle krzeseł ile jest grup.
- Zaproś jedną osobę z każdej grupy do *debaty o spędzaniu wolnego czasu*.
- Zaproponuj każdej osobie z prezentujących, żeby opowiedziała o tym, co wypracowali jako grupa.
  - W międzyczasie zadawaj pytania, zaproś pozostałych uczestników/uczestniczki do zadawania pytań,
  - zapytaj również o potrzeby jakie zdaniem uczestników debaty mają nastolatki dotyczące miejsc takich jak *Dom spotkań*.

## VI Plan działania

- Zaproponuj *Burzę mózgow* na temat działań *Domu spotkań* na najbliższe 3 miesiące,
- Facylituj proces i najlepsze pomysły uwzględnij na flipcharcie.
  - możesz zaproponować by robił to ktoś z uczestników,
  - możecie wspólnie wyznaczyć osoby odpowiedzialne za kolejne zadania - w zależności od grupy.

## VII Zakończenie

1. Podsumowanie warsztatu,
- Uczestnicy i uczestniczki dzielą się swoimi refleksjami na koniec,
  - zamknięcie warsztatów



# Porozmawiamy o międzykulturowości

czas trwania: 180 minut, w tym 3 x 10 minut przerwy lub 2 x 15 minut przerwy

materiały: kartki A4, karteczki samoprzylepne, długopisy, flamastry, taśmy, nożyczki, głośnik, wcześniej przygotowane/wydrukowane materiały do ćwiczenie *Krok naprzód*

rekomendowana ilość osób: 12-18

Cele warsztatu:

- zwiększenie świadomości na temat integracji międzykulturowej,
- rozwijanie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie,
- budowanie empatii i otwartości na różnorodność kulturową,
- zwrócenie uwagi na kwestie nierówności w społeczeństwie.

## I Rundka (20')

1. Zacznij od rundki rozpoczynającej. Poproś każdą z osób uczestniczących, żeby powiedziała:

- jak chce żeby się do niej zwracano (imię i/lub pseudonim),
- zaimki jakich używa,
- przymiotnik zaczynający się na tą samą literę co imię, opisujący osobę mówiącą.

2. Opowiedz o celu warsztatów

## II Kontrakt/zasady/umowa (15')

1. Jeśli jest już gotowy kontrakt przypomnij na co się umówiliście, jeśli nie ma wcześniejszego kontraktu stwórz go. Zaproponuj wspólne tworzenie kontraktu.

2. Ważne, żeby kontakt powstał partycypacyjny, zasady zostały zapisane (np. na flipcharcie) i widoczne przez cały proces. Podkreśl, że zawsze można wrócić do kontraktu by dopisać zasady, ale nadal w kolektywnej procedurze.

## III Rozgrzewka - gry integracyjne (25')

1. Poproś osoby uczestniczące o dobranie się w pary

- o zadanie: odliczanie naprzemiennie do trzech
  - osoba 1: jeden, osoba 2: dwa, osoba 1: trzy, osoba 2: jeden i tak dalej,
  - w następnej rundzie "jedynekę" zastępuje jakieś słowo,
  - w kolejnej rundzie "dwójkę" zastępuje gest,
  - w kolejnej, ostatniej rundzie "trójkę" zastępuje dźwięk,
  - ostatecznie wygląda to tak: osoba 1: słowo, osoba 2: gest, osoba 1: dźwięk, osoba 2: słowo i tak dalej.

#### IV Rozmowa o przywilejach stereotypach, uprzedzeniach i dyskryminacji (40')

##### 1. Krok naprzód

- Przygotuj salę tak, aby była możliwie dużą przestrzenią, odsuń maksymalnie krzesła. Uczestnicy i uczestniczki będą stali w rzędzie a następnie będą robili kroki do przodu.
- Poproś uczestników wylosowanie wcześniejszych ról (załącznik nr 1)
- Następnie włącz relaksującą muzykę.
- Poproś osoby aby przeczytały swoją rolę i wyobraziły sobie to kim są. Poproś o zamknięcie oczu, następnie powoli czytaj podane niżej zdania, które pomogą osadzić się w roli:
  - Jak wyglądało Twoje dzieciństwo, jak wyglądał Twój dom, w którym mieszkałeś/aś? W co się bawiłeś/aś jako dziecko? Kim byli Twoi rodzice?
  - Jak wygląda Twoje życie teraz? Co robisz w wolnym czasie? Jak wygląda Twój normalny dzień?
  - Jak wygląda Twój styl życia? Gdzie mieszkasz? Ile zarabiasz?
  - Co sprawia Ci radość a czego się obawiasz?
- Poproś uczestników o otwarcie oczu i ustawienie się w rzędzie.
- Powiedz, że za chwilę będziesz czytać pojedyncze zdania dotyczące różnych sytuacji i zdarzeń. Jeśli osoby uczestniczące uważają, że sytuacja **dotyczy ich postaci**, powinni zrobić krok do przodu. Jeśli sądzą, że nie – stoją w miejscu.
- Odczytuj sytuacje jedną po drugiej (załącznik nr 2).
- Na końcu poproś osoby aby rozejrzały się dookoła i zobaczyły w jak różnych miejscach stoją.
- Następnie odczaruj rolę i przejdź do omówienia i ewaluacji.
  - Zapytaj osoby uczestniczące jak się czuli, gdy wykonywali krok do przodu, a jak wtedy gdy stali w miejscu,
  - zapytaj o czym ich zdaniem jest to ćwiczenie,
  - czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu.
- WAŻNE: ćwiczenie pokazuje, że nie istnieje coś takiego jak równy start, działania w życiu w dużej mierze determinują przywileje.

#### V Rozmowa o różnorodności kulturowej (20')

1. Zapytaj osoby uczestniczące, o to z czym kojarzy im się różnorodność kulturowa?
  - Zaprezentuj *Koło różnorodności* (załącznik nr 3),
  - opowiedz o **przywilejach**,
  - przedstaw **model kultury jako góry lodowej**,
  - wprowadź pojęcie **stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji**.

## VI Praca w różnorodnych społecznościach

1. Praca w grupach na temat wartości oraz zasobów, jakie mogą wnieść do grup współpracujących osoby z różnych kultur.
  - podziel osoby uczestniczące na 4 grupy,
  - poproś aby w grupach zastanowili się jakie wartości i zasoby do grup mogłyby wnieść postacie z ćwiczenia "krok w przód"
  - po kilku minutach poproś osoby uczestniczące aby zapisały swoje pomysły na flipchartach.
2. Poproś grup aby zaprezentowały swoje pomysły. Omówcie je na dużej grupie.

## VII Zakończenie

1. Podsumowanie warsztatu,
  - Uczestnicy i uczestniczki dzielą się swoimi refleksjami na koniec,
  - zamknięcie warsztatów

---

## scenariusz IV

# o emocjach i zdrowiu psychicznym

czas trwania: 90 minut, w tym 2 x 10 minut przerwy lub 1 x 15 minut przerwy  
materiały: kartki A4, karteczki samoprzylepne, długopisy, flamastry, taśmy, nożyczki  
rekomendowana ilość osób: 12-18

Cele warsztatu:

- Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- Budowanie empatii i otwartości na potrzeby innych.

Wskazówka:

- pamiętaj o nieocenianiu emocji i uczuć, szczególnie podczas tego spotkania.

### I Rundka (20')

1. Zacznij od rundki rozpoczynającej. Poproś każdą z osób uczestniczących, żeby powiedziała:
  - jak chce żeby się do niej zwracano (imię i/lub pseudonim),
  - zaimki jakich używa,
  - jaki się dzisiaj ma/jakie ma nastawienie.
2. Opowiedz o celu warsztatów

## II Kontrakt/zasady/umowa (15')

1. Jeśli jest już gotowy kontrakt przypomnij na co się umówiliście, jeśli nie ma wcześniejszego kontraktu stwórz go. Zaproponuj wspólne tworzenie kontraktu.
2. Ważne, żeby kontakt powstał partycypacyjny, zasady zostały zapisane (np. na flipcharcie) i widoczne przez cały proces. Podkreśl, że zawsze można wrócić do kontraktu by dopisać zasady, ale nadal w kolektywnej procedurze.

## III Rozgrzewka - "Emocjonalne BINGO"

- Osoby uczestniczące otrzymują kartkę z różnymi sytuacjami życiowymi (np. 9 na jednej karcie w prostokątnej tabeli),
- ich zadaniem jest zleżenie osób, które doświadczyły podobnych sytuacji - jedno doświadczenie - jedna osoba,
- umówienie wrażeń

## IV Porozmawiajmy o emocjach

1. Obejrzyjcie razem film (<https://youtu.be/BI1FOKpFY2Q?si=11sfoXGIJRMz-Qg3>).
  - Poproś osoby uczestniczące, aby podczas filmu wypisały jakie emocje dostrzegają u bohaterów i bohaterki,
  - w następnej części w parach lub trójkach poproś osoby uczestniczące o stworzenie mapy emocji,
  - po wszystkim podsumujcie prace w grupach, sprawdź w jaki nastroju są osoby uczestniczące.
2. Zaproponuj osobom uczestniczącym **dyskusję na temat radzenia sobie z trudnymi emocjami.**
  - pamiętaj o uważnym prowadzeniu dyskusji. Ważne, żeby podczas niej nie padały stereotypizujące i niezgodne z nauką zwroty.
3. Podziel osoby uczestniczące na grupy i zaproponuj im stworzenie krótkich scenek na temat wsparcia nastolatków i nastolatek w trudnych momentach.

## V Podsumowanie i zakończenie

- refleksje: co było najważniejsze, czego się nauczyliśmy?
- informację o możliwościach wsparcia psychologicznego; możesz przygotować wcześniej materiały do powieszenia lub ulotek, gdzie można uzyskać wsparcie + telefony zaufania.
- podziękowanie i zamknięcie warsztatów

# załączniki

## załącznik 1

### biografie do ćwiczenia *Krok w przód*

- Jesteś bezrobotną kobietą samotnie wychowującą dziecko.
- Jesteś Arabką wyznania muzułmańskiego. Mieszkasz z rodzicami, którzy są bardzo religijni.
- Jesteś córką dyrektora banku. Studiujesz ekonomię na uniwersytecie.
- Jesteś synem rolnika. Mieszkacie w bardzo odległej wiosce w górach. Masz 19 lat.
- Jesteś żołnierzem odbywającym zasadniczą służbę wojskową.
- Jesteś młodym niepełnosprawnym mężczyzną, poruszającym się na wózku inwalidzkim.
- Jesteś 17-letnią Romką, która nie ukończyła szkoły podstawowej.
- Jesteś prostytutką w średnim wieku, zakażoną wirusem HIV.
- Jesteś imigrantem bez dokumentów pochodzącym z Mali.
- Jesteś córką amerykańskiego ambasadora w Ukrainie.
- Jesteś właścicielką bardzo dochodowej firmy eksportowo-importowej.
- Jesteś 22-letnią lesbijką z konserwatywnej rodziny.
- Jesteś Pakistańczykiem rozwożącym jedzenie w Uber Eats we Wrocławiu.
- Jesteś Czeczenką bez dokumentów w Polsce.
- Jesteś Syryjką uciekającą przed wojną, tymczasowo mieszkasz w Wałbrzychu.
- Jesteś gejem z Bystrzycy Kłodzkiej, masz 17 lat.
- Jesteś trans dziewczyną na początku tranzycji, masz 20 lat i mieszkasz z rodzicami.
- Jesteś synem burmistrza i lekarki, rodzice inwestują w twój rozwój i edukację, w tym roku masz maturę.
- Jesteś emerytowaną lekarką z Polanicy Zdrój.
- Jesteś córką właściciela firmy budowlanej, która buduje autostrady w Polsce, studiujesz. .
- Jesteś nastolatkiem w Poznaniu, uciekłeś w 2020 z rodzicami z Białorusi, uczysz się polskiego,
- Jesteś emerytowanym szewcem, mieszkasz z dziećmi i wnukami.
- Jesteś osobą po ciężkim wypadku, w trakcie rehabilitacji.
- Jesteś Muzułmanką studiującą we Wrocławiu.
- Jesteś lesbijką na studiach doktoranckich w Lublinie.
- Jesteś Żydem mieszkającym we Wrocławiu.
- Jesteś trenerem drużyny piłkarskiej, pochodzisz z Indii.

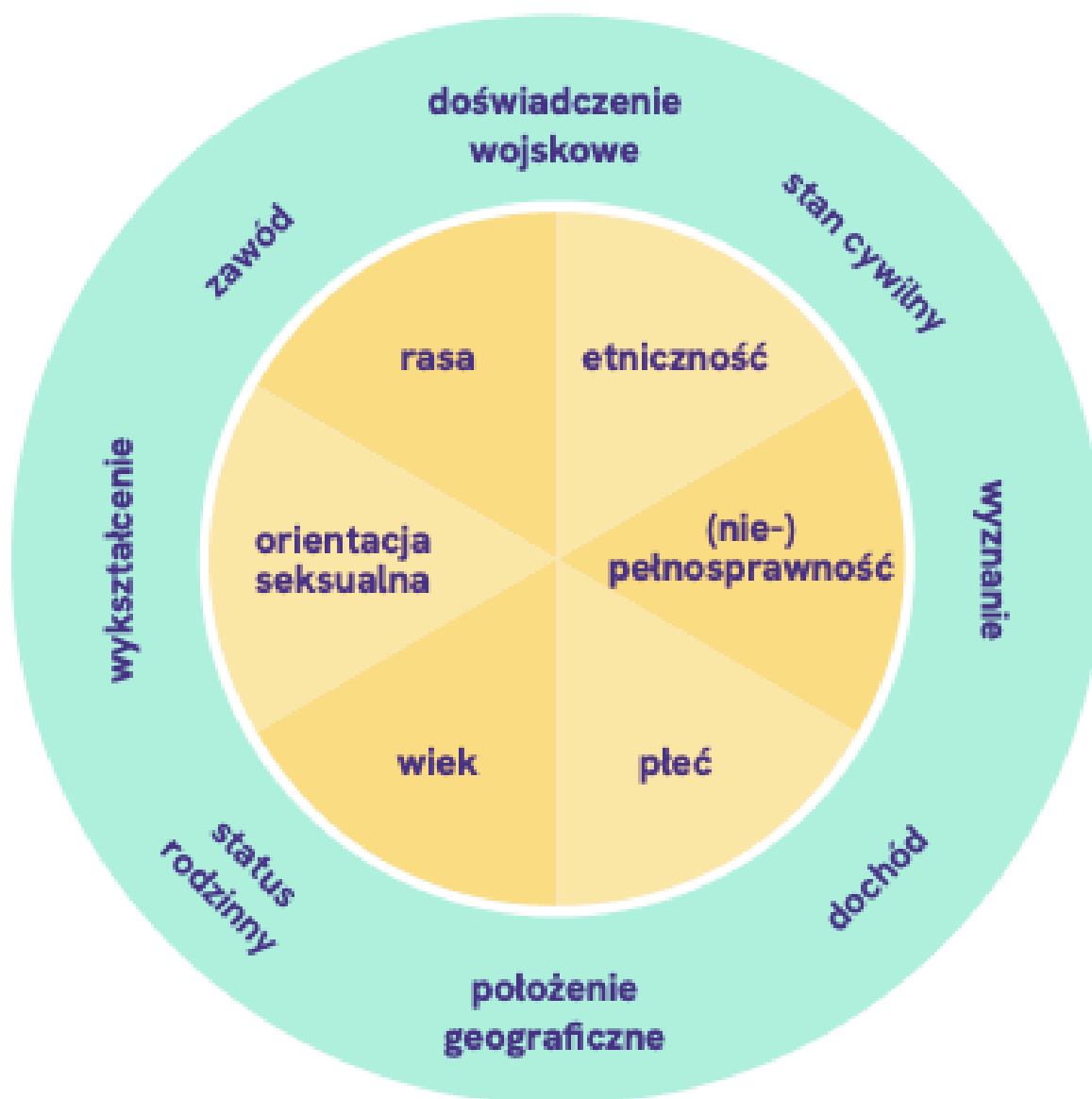


## załącznik 2

### zdania do ćwiczenia *Krok w przód*

- Nigdy nie byłeś/aś w poważnych tarapatach finansowych.
- Mieszkasz w normalnym mieszkaniu. Masz telefon i telewizor.
- Czujesz, że społeczeństwo w którym żyjesz szanuje twoją kulturę, religię oraz język, którym się posługujesz.
- Czujesz, że twoje poglądy polityczne i społeczne mają znaczenie i są słuchane.
- Inni ludzie pytają cię o radę w różnych kwestiach.
- Nie obawiasz się, że możesz być zatrzymany/a przez policję.
- Wiesz, dokąd udać się po pomoc, gdy jej potrzebujesz.
- Nigdy nie czułeś/aś się dyskryminowany/a z powodu swojego pochodzenia.
- Masz odpowiednie zabezpieczenie socjalne i dostęp do opieki medycznej.
- Możesz wyjeżdżać na wakacje przynajmniej raz w roku.
- Możesz zaprosić do siebie przyjaciół na obiad.
- Twoje życie jest interesujące i nie obawiasz się o swoją przyszłość.
- Wiesz, że możesz podjąć studia i samodzielnie wybrać zawód.
- Nie boisz się, że możesz zostać zaatakowany/a lub napastowany/a na ulicy lub w mediach.
- Możesz uczestniczyć w wyborach lokalnych i krajowych.
- Możesz obchodzić święta religijne wspólnie ze swoją rodziną i bliskimi przyjaciółmi.
- Możesz uczestniczyć w międzynarodowym seminarium za granicą.
- Możesz chodzić do teatru lub kina przynajmniej raz w tygodniu.
- Nie obawiasz się o przyszłość swoich dzieci.
- 20. Możesz kupować nowe ubrania przynajmniej raz na trzy miesiącu.
- 21. Sam/a możesz wybrać sobie partnera życiowego/ partnerkę życiową.
- 22. Czujesz, że społeczeństwo docenia i szanuje twoje kompetencje.
- 23. Umiesz i możesz korzystać z Internetu.

załącznik 3  
Koło różnorodności



Koło pochodzi z Podręcznika *Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski, 2023 r.*

# warto znać!

- [Dom spokojnej młodości / www.spokojnamlodosc.pl](http://www.spokojnamlodosc.pl)

Scenariusze spotkań, zajęć i warsztatów m.in. z obszaru edukacji obywatelskiej, przeciwdziałania dyskryminacji, edukacji zdrowotnej, psychoedukacji, przedsiębiorczości czy wiedzy o Unii Europejskiej.

- [Fundacja Varia Poznania // www.variaposnania.pl](http://www.variaposnania.pl)

Poznańska Fundacja, która zajmuje się między innymi prawami osób uczących się w szkołach. W ich mediach społecznościowych oraz stronie znajdziesz informacje, które mogą przydać się uczestniczkom i uczestnikom Twoich zajęć.

- [Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej // www.tea.org.pl](http://www.tea.org.pl)

Baza wiedzy i zaktualizowany podręcznik dla trenerów i trenerek antydyskryminacyjnych oraz inne materiały, które pomogą zorganizować warsztaty równościowe dla nastolatków i nastolatek.

- [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę // www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Organizacja, która kompleksowo zajmuje się problematyką przemocy i wykorzystywania seksualnego dzieci.

- [Kampania Przeciw Homofobii // www.kph.org.pl](http://www.kph.org.pl)

Organizacja, która działa na rzecz społeczności LGBTQ+.

- [Fundacja Feminoteka // www.feminoteka.pl](http://www.feminoteka.pl)

Interwencja, zapobieganie i edukacja z obszaru przemocy wobec kobiet.

- [Amnesty International // www.amnesty.org.pl](http://www.amnesty.org.pl)

Międzynarodowa organizacja działająca na rzecz praw człowieka. Na ich stronie internetowej znajdziesz także materiały, które pomogą Ci zrealizować spotkanie na temat praw człowieka oraz edukacji globalnej.

- [Centrum Edukacji Obywatelskiej // www.ceo.org.pl](http://www.ceo.org.pl)

Organizacja działająca na edukacji m.in. w obszarze partycypacji młodych, wolontariatu, demokratyzacji szkół, edukacji i współpracy.

- [Międzynarodowy Dom Spotkań Młodzieży MIKUSZEWO // www.mikuszewo.org](http://www.mikuszewo.org)

MDSM prowadzi między innymi wymiany polsko-niemieckie we współpracy ze szkołami, i w partnerstwie z podobnymi organizacjami.

**Publikacja "Potrzeby młodzieży a domy spotkań  
Podsumowanie debaty młodzieżowej i badania potrzeb  
nastolatków i nastolatek w Gminie Miłosław oraz scenariusze  
spotkań" powstała w ramach projektu "Rozwijając  
Wspólnotę: Edukacja, Kultura Przyjaźń" sfinansowanego ze  
środków narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju  
Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego  
Programu Wspierania Międzynarodowych Domów Spotkań na  
lata 2021–2030**

Poznań, 2024 r.