



CHILL PILL

PODRĘCZNIK DLA PRAKTYKÓW

SPIS TREŚCI

Podręcznik praktyka	4
Wprowadzenie	4
Opracowanie podręcznika	6
Nasza metodologia	7
Podstawowe zasady dla praktyków	7
Wdrożenie	8
Wnioski z praktyki	9
Przygotowanie praktyków przed porodem	9
Pokonywanie bariery „nadmiaru tekstu”	9
Potrzeba projektowania uwzględniającego neuroróżnorodność	10
„Czerwona linia” i bezpieczeństwo	10
Pakiet szkoleń podnoszących kwalifikacje dla osób pracujących z młodzieżą	11
Zestaw scenariuszy dla osób pracujących z młodzieżą	11
Program podnoszenia kwalifikacji dla osób pracujących z młodzieżą	12
Program coachingu dobrego samopoczucia prowadzony przez rówieśników	14
Szkolenie trenerów rówieśniczych	15
Jak tworzyć filmy z młodymi ludźmi	16
Dlaczego warto filmować?	16
Proces	17
Sugerowane tematy	18
Zasady, których należy przestrzegać	19
Strategie sukcesu	20
Budowanie fundamentów: gotowość organizacyjna i bezpieczne przestrzenie	20
Pięciodniowy cykl wdrażania	20

Dostosowanie zasobów Chill Pill do różnych środowisk edukacyjnych	22
Edukacja formalna i kontekst szkolny	22
Nieformalne środowiska pracy z młodzieżą lub kluby sportowe	22
Inkluzywność, neuroróżnorodność i wrażliwość kulturowa	23
Adaptacje pedagogiczne dla uczniów z neurodiversją	23
Wspieranie młodzieży migrującej i przełamywanie kulturowego piętna	23
Typowe błędy i interwencja kryzysowa	24
Rozpoznawanie i unikanie typowych pułapek	24
„Czerwona linia”: kiedy przejść do interwencji kryzysowej	25
Protokół przejściowy	25
Wdrażanie programu Chill Pill do długoterminowego stosowania	25
Wnioski	26
Podsumowanie podróży: od pilotażu do praktyki	26
Rola praktyka jako agenta zmian	26
Zrównoważony ekosystem: poza podręcznikiem	27
Końcowa refleksja: wpływ na ludzi	28



PODRĘCZNIK PRAKTYKA

WPROWADZENIE

W obecnym kontekście europejskim młodzi ludzie poruszają się w coraz bardziej złożonym świecie społecznym i cyfrowym. Rozwój mediów społecznościowych, niepewność gospodarcza i utrzymujące się skutki globalnych kryzysów zdrowotnych przyczyniły się do znacznego wzrostu poziomu stresu, niepokoju i izolacji społecznej wśród młodzieży. Tradycyjnie profilaktyka uzależnień opierała się na „odgórnych” modelach edukacyjnych, które koncentrują się na zagrożeniach związanych z narkotykami. Jednak badania i doświadczenia terenowe w ramach projektu Chill Pill sugerują, że skuteczniejszym podejściem jest skupienie się na czynnikach ochronnych: odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej i wsparciu rówieśników.



Projekt Chill Pill: Drug Awareness & Alternative Pathways został opracowany w celu sprostania tym wyzwaniom poprzez wyposażenie osób pracujących z młodzieżą i młodych ludzi w metodologię coachingu dobrego samopoczucia. Niniejszy podręcznik jest zwięźczeniem 24 miesięcy prac rozwojowych, testów i opinii zebranych w siedmiu krajach partnerskich. Stanowi on pomost między zasobami opracowanymi w ramach projektu a codzienną praktyką.

Projekt trwał od 2025 r. do początku 2027 r. i zgromadził konsorcjum siedmiu organizacji partnerskich: AKLUB Centrum vzdělávání a poradenství (Czechy), Future in Perspective Limited [FIPL] (Irlandia), Asociacion Regional Para la Inclusión Social [ARPIS] (Hiszpania), Youth Against Drugs [YAD] (Finlandia), Skills Elevation FHB (Niemcy), KMOP Education and Innovation Hub (Grecja) oraz Acumen Training (Polska).

Niniejszy dokument jest przeznaczony dla zewnętrznych interesariuszy, którzy nie byli formalnie zaangażowani w cykl życia projektu. Niezależnie od tego, czy jesteś dyrektorem szkoły, nauczycielem kształcenia i szkolenia zawodowego, menedżerem klubu sportowego, czy pracownikiem młodzieżowym w ośrodku kultury, niniejszy przewodnik wyjaśnia, jak dostosować zasoby Chill Pill do Twojej konkretnej sytuacji. Naszym celem jest zapewnienie trwałości wyników projektu, a w szczególności programu coachingu rówieśniczego i zestawu narzędzi do tworzenia treści cyfrowych. Niniejszy podręcznik stanowi „pedagogiczną spoiwo”, które łączy te zasoby, oferując plan działania pozwalający uniknąć typowych pułapek i zmaksymalizować efekty.

Jeśli jesteś praktykiem młodzieżowym, nauczycielem, pracownikiem młodzieżowym, nauczycielem kształcenia i szkolenia zawodowego lub przedstawicielem samorządu studenckiego, ten podręcznik jest dla Ciebie. Został on opracowany, aby pomóc Ci w wykorzystaniu zasobów Chill Pill i dostosowaniu ich do Twojego konkretnego środowiska, bez konieczności „wynajdywania koła na nowo”. Nie jest to podręcznik teoretyczny. Każde zawarte w nim zalecenie zostało przetestowane i zatwierdzone przez osoby pracujące z młodzieżą oraz młodych ludzi w siedmiu krajach (Finlandii, Grecji, Irlandii, Polsce, Niemczech, Hiszpanii i Czechach).

Aby uzyskać dostęp do wszystkich naszych zasobów, odwiedź stronę internetową projektu: <https://chillpillproject.eu/>

OPRACOWANIE PODRĘCZNIKA

Niniejszy podręcznik dla praktyków Chill Pill opiera się na praktycznych doświadczeniach, refleksjach i opiniach zebranych podczas realizacji projektu Chill Pill we wszystkich krajach partnerskich. Jego treść pochodzi bezpośrednio z krajowych działań pilotażowych, grup fokusowych z osobami pracującymi z młodzieżą oraz ustrukturyzowanych procesów refleksji przeprowadzonych w trakcie trwania projektu. Osoby pracujące z młodzieżą, pedagodzy i trenerzy, którzy wdrożyli podejście Chill Pill w różnych środowiskach, podzielili się spostrzeżeniami na temat tego, co sprawdziło się, co wymagało dostosowania i jakie wyzwania pojawiły się podczas rzeczywistego wdrażania. Te perspektywy ukształtowały zalecenia przedstawione w niniejszym podręczniku. Podręcznik ten nie przedstawia modelu teoretycznego, ale zawiera wnioski wyciągnięte z praktyki. Jego celem jest wsparcie zewnętrznych praktyków w bezpiecznym, integracyjnym i zrównoważonym dostosowaniu i wdrożeniu metodologii Chill Pill, przy jednoczesnym uniknięciu typowych pułapek zidentyfikowanych podczas pilotażu.



NASZA METODOLOGIA

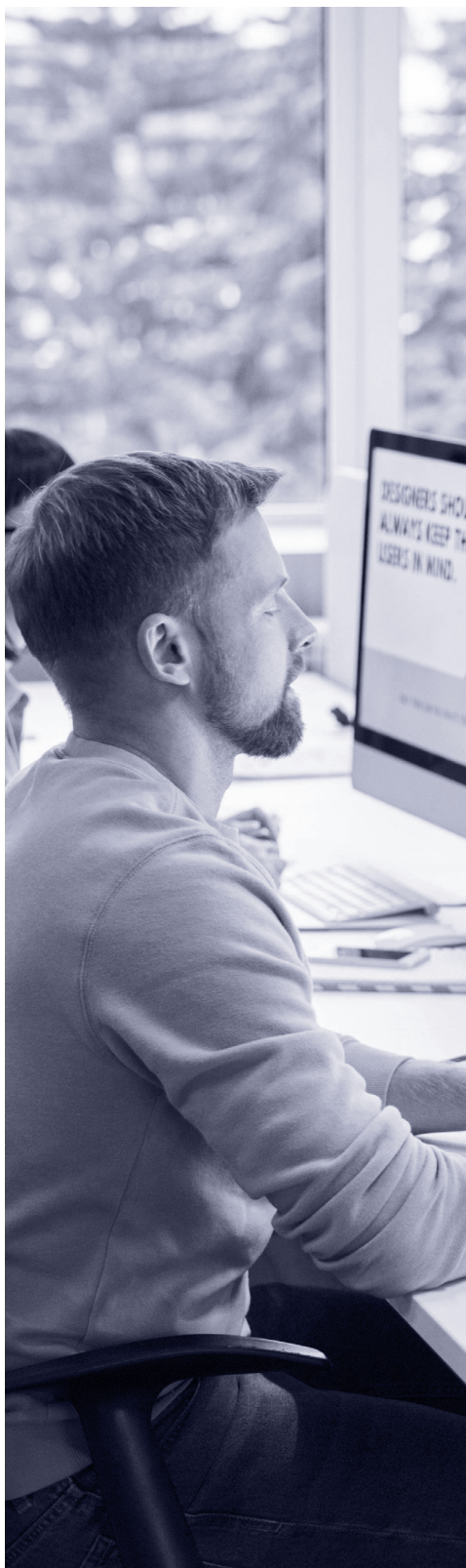
U podstaw programu Chill Pill leży zmiana tradycyjnej dynamiki władzy w pracy z młodzieżą. Coaching różni się od nauczania lub doradztwa. Podczas gdy nauczyciel przekazuje informacje, a doradca udziela porad, coach wzmacnia poczucie sprawczości. Metodologia Chill Pill opiera się na przekonaniu, że młodzi ludzie posiadają wewnętrzne zasoby, które pozwalają im radzić sobie z wyzwaniami; potrzebują jedynie ustrukturyzowanego wsparcia, aby je uwolnić. Podejście coachingowe obejmuje:

- **Neutralność:** coach nie ocenia ani nie kieruje.
- **Ciekawość:** zadawanie otwartych pytań, aby zachęcić do autorefleksji.
- **Orientację na działanie:** przejście od pytania „Co jest nie tak?” do pytania „Jaki jest pierwszy krok, aby poczuć się lepiej?”.

PODSTAWOWE ZASADY DLA PRAKTYKÓW

Podejście Chill Pill opiera się na zestawie podstawowych zasad, które stanowią podstawę wszystkich działań, narzędzi i zaleceń przedstawionych w niniejszym podręczniku. Zasady te powinny stanowić podstawę podejmowania decyzji na każdym etapie wdrażania i mogą być dostosowane do różnych kontekstów organizacyjnych i kulturowych.

- **Praktyka skoncentrowana na młodzieży**
Młodzi ludzie są aktywnymi uczestnikami, a nie biernymi odbiorcami. Ich doświadczenia, perspektywy i granice muszą kształtować sposób realizacji działań.
- **Wsparcie niedyrektywne**
Praktycy ułatwiają refleksję i wzmacniają pozycję młodych ludzi, zamiast dostarczać gotowe rozwiązania. Skupiają się na słuchaniu, zadawaniu otwartych pytań i wspieraniu aktywności.
- **Ochrona i odpowiedzialność etyczna**
Coaching w zakresie dobrego samopoczucia ma jasno określone granice. Praktycy pozostają odpowiedzialni za rozpoznawanie ryzyka, ochronę młodych ludzi i uruchamianie procedur bezpieczeństwa w razie potrzeby.
- **Integracja i dostępność**
Działania muszą być dostosowane do różnych potrzeb edukacyjnych, stylów komunikacji i środowisk kulturowych, aby zapewnić wszystkim młodym ludziom znaczący udział.
- **Zrównoważony rozwój poprzez integrację**
Podejście Chill Pill jest najskuteczniejsze, gdy jest włączone w istniejące struktury i procedury, a nie stosowane jako samodzielna interwencja.



WDROŻENIE

Aby z powodzeniem wdrożyć podejście Chill Pill, należy zintegrować trzy filary z kulturą organizacyjną:

- **Filar 1: Wewnętrzne nastawienie**
Zanim młodzież będzie mogła wspierać młodzież, specjaliści muszą podnieść swoje kwalifikacje. Ten filar koncentruje się na szkoleniu osób pracujących z młodzieżą w zakresie aktywnego słuchania, empatii i odporności psychicznej. Niemieccy pracownicy młodzieżowi zauważyli, że praktycy muszą „przestać naprawiać i zacząć słuchać”.
- **Filar 2: Interwencja prowadzona przez rówieśników**
Główną innowacją projektu jest szkolenie młodych ludzi na trenerów dobrego samopoczucia rówieśników. Wynika to z faktu, że młodzi ludzie chętniej dzielą się swoimi problemami z przyjaciółmi niż z dorosłymi. Zapewniając im ustrukturyzowane ramy, przekształcamy naturalny wpływ rówieśników w profesjonalny system wsparcia.
- **Filar 3: Kreatywna ekspresja cyfrowa**
Media cyfrowe są językiem ojczystym dzisiejszej młodzieży. Dzięki zintegrowaniu zestawu narzędzi do tworzenia treści cyfrowych umożliwiamy młodym ludziom „wyrażanie” swoich emocji. Nakręcenie filmu o stresie jest samo w sobie działaniem terapeutycznym, które buduje krytyczne myślenie i samoświadomość.

WNIOSKI Z PRAKTYKI

Ta sekcja opiera się na intensywnych badaniach przeprowadzonych z udziałem ponad 40 specjalistów ds. pracy z młodzieżą z całej Europy. Wnioski płynące z krajowych grup fokusowych i działań pilotażowych we wszystkich krajach partnerskich stanowią podstawę zaleceń przedstawionych w niniejszym podręczniku. Poniższe zalecenia opierają się na wnioskach wyciągniętych podczas pilotażu i testowania podejścia Chill Pill. Podkreślają one wspólne wyzwania, skuteczne adaptacje i kluczowe kwestie etyczne zidentyfikowane przez osoby pracujące z młodzieżą i wychowawców realizujących program w rzeczywistych warunkach. Zalecenia te mają na celu wsparcie praktyków w dostosowywaniu i stosowaniu metodologii Chill Pill w ich własnym kontekście, przy zachowaniu bezpieczeństwa, inkluzywności i znaczącego wpływu.

Każda z poniższych podsekcji przedstawia kluczowe wnioski z realizacji projektu, a następnie praktyczne zalecenia i uwagi mające na celu wsparcie bezpiecznego i skutecznego dostosowania w różnych kontekstach.

PRZYGOTOWANIE PRAKTYKÓW PRZED PORODEM

We wszystkich krajach partnerskich praktycy podkreślali, że skuteczność podejścia Chill Pill zależała w dużej mierze od ich własnej gotowości i nastawienia.

- **Wniosek:** Praktycy stwierdzili, że wcześniejsze doświadczenia miały wpływ na ich strategię integracji. W przypadku wprowadzenia narzędzi bez uprzedniego przemyślenia zasad coachingu sesje częściej powracały do stylu dyrektywnego lub instruktażowego.
- **Zalecenie:** Praktycy powinni zapoznać się z nastawieniem coachingowym dotyczącym dobrego samopoczucia przed rozpoczęciem działań w ramach programu Chill Pill. Obejmuje to rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania, świadomości emocjonalnej i refleksyjnego facylitowania.
- **Uwagi praktyczne:** Wprowadzenie narzędzi bez takiego przygotowania grozi wzmocnieniem tradycyjnej dynamiki władzy i zmniejszeniem skuteczności podejść opartych na współpracy rówieśniczej.

POKONYWANIE BARIERY „NADMIARU TEKSTU”

Wspólnym wnioskiem z naszych grup fokusowych w Finlandii, Czechach, Polsce i Irlandii było stwierdzenie, że tradycyjne, bogate w tekst materiały edukacyjne nie sprawdzają się w pracy z młodzieżą.

- **Wniosek:** Praktycy zgłaszali, że długie moduły teoretyczne są onieśmiałające dla młodzieży, zwłaszcza tej o krótszej zdolności koncentracji lub niższym poziomie umiejętności czytania i pisanie. Bariera „nadmiaru tekstu” nie dotyczy tylko poziomu czytania, ale także dynamiki władzy podczas sesji. Gęsty tekst tworzy hierarchię, w której facylitator jest „ekspertem”, a młodzież „ucniem”.
- **Zalecenie:** Należy przejść do prezentacji opartej przede wszystkim na elementach wizualnych. Należy wykorzystać dostarczone prezentacje PowerPoint jako szkielet i wypełnić sesję odgrywaniem ról i dyskusjami.
- **Uwagi praktyczne:** Praktycy powinni wcześniej przyswoić sobie kluczowe przesłania i przekazywać je poprzez rozmowę i interakcję, a nie poprzez bezpośrednie czytanie z materiałów.

POTRZEBA PROJEKTOWANIA UWZGLĘDNIAJĄCEGO NEURORÓŻNORODNOŚĆ

Partnerzy z Finlandii, Hiszpanii i Irlandii zwrócili uwagę na istotną lukę: materiały edukacyjne są często projektowane z myślą o uczniach „neurotypowych”.

- **Wniosek:** Młodzież z ADHD, autyzmem lub trudnościami w uczeniu się może mieć trudności z nadążaniem za ustrukturyzowanymi dialogami coachingowymi.
- **Zalecenie:** Należy dostosować tempo. Zamiast 60-minutowej sesji należy stosować „mikroaktywności” trwające 15 minut. Należy zapewnić wizualne „karty kontrolne”, aby pomóc młodzieży w identyfikacji emocji bez konieczności natychmiastowego znajdowania odpowiednich słów.
- **Uwagi dotyczące praktyki:** Elastyczność powinna być traktowana jako standardowa praktyka, a nie jako dostosowanie, umożliwiające młodym ludziom uczestnictwo poprzez ruch, ekspresję wizualną lub kreatywne media, tam gdzie jest to stosowne.

„CZERWONA LINIA” I BEZPIECZEŃSTWO

W Niemczech i Polsce uczestnicy wyrazili obawy dotyczące ograniczeń wsparcia rówieśniczego.

- **Wniosek:** Istnieje konkretne ryzyko „zmęczenia empatią” lub „wtórnej traumy” dla trenera rówieśniczego, jeśli czuje się on odpowiedzialny za kryzys, nad którym nie ma kontroli. Bez „czerwonej linii” zagrożone jest dobre samopoczucie trenera, czyli to, co projekt stara się chronić.
- **Zalecenie:** Podręcznik musi zawierać jasny „protokół eskalacji”. Coaching służy dobremu samopoczuciu, a interwencja kliniczna służy kryzysom.
- **Uwagi praktyczne:** Praktycy powinni od samego początku jasno komunikować cel i ograniczenia wsparcia rówieśniczego oraz upewnić się, że wszyscy uczestnicy rozumieją ścieżki eskalacji.

Wyniki tych badań i zalecenia posłużyły do opracowania i udoskonalenia pakietów szkoleniowych i zasobów opisanych w kolejnych sekcjach.

PAKIET SZKOLEŃ PODNOSZĄCYCH KWALIFIKACJE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

ZESTAW SCENARIUSZY DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Jest to praktyczny zestaw materiałów opracowany w celu wspierania uczenia się przez doświadczenie poprzez odgrywanie ról, symulacje i ćwiczenia z przewodnikiem. Pomaga on osobom pracującym z młodzieżą ćwiczyć i modelować coaching w zakresie dobrego samopoczucia prowadzony przez rówieśników w bezpiecznym i ustrukturyzowanym środowisku, zanim zastosują go w pracy z młodymi ludźmi.

Zestaw zawiera osiem realistycznych scenariuszy i opisów ćwiczeń, z których każdy skupia się na kluczowym temacie związanym z codziennymi doświadczeniami młodych ludzi:

1. Odkrywanie wartości
2. Wyznaczanie celów
3. Aktywne słuchanie
4. Radzenie sobie ze stresem
5. Medytacja uważności
6. Radzenie sobie z negatywnymi myślami
7. Odkrywanie emocji
8. Budowanie poczucia własnej wartości

Każdy scenariusz ma na celu pobudzenie do refleksji, zachęcenie do dyskusji i wzmocnienie umiejętności facylitacyjnych. Ćwiczenia pomagają osobom pracującym z młodzieżą zrozumieć dynamikę grupy, ćwiczyć komunikację wspierającą oraz prowadzić młodych ludzi bez osądzania ich i udzielania porad. Zestaw narzędzi może być wykorzystywany podczas szkoleń, spotkań zespołów lub warsztatów doskonalenia zawodowego i można go dostosować do różnych poziomów doświadczenia.



PROGRAM PODNOSZENIA KWALIFIKACJI DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Program ten jest ustrukturyzowaną ścieżką szkoleniową, która wyposaża profesjonalistów w wiedzę, sposób myślenia i praktyczne umiejętności potrzebne do wspierania inicjatyw coachingowych dotyczących dobrego samopoczucia, prowadzonych przez rówieśników. Program koncentruje się nie tylko na technikach, ale także na rozwoju osobistym, samoświadomości i odporności w praktyce pracy z młodzieżą.

Program składa się z trzech modułów, z których każdy podzielony jest na dwie części. Każda część jest realizowana w formie 4-godzinnych warsztatów stacjonarnych, podczas których jest czas na teorię, refleksję i ćwiczenia praktyczne.

Moduł 1: Wprowadzenie do coachingu w zakresie dobrego samopoczucia dla osób pracujących z młodzieżą

Moduł ten wprowadza podstawy coachingu dobrego samopoczucia i jego znaczenie w pracy z młodzieżą.

- Część 1: Zrozumienie zasad coachingu dobrego samopoczucia omawia kluczowe pojęcia związane z dobrym samopoczuciem, coachingiem oraz rolą pracownika młodzieżowego jako facylitatora, a nie eksperta.
- Część 2: Rozwijanie nastawienia coachingowego wśród młodych ludzi koncentruje się na pomaganiu osobom pracującym z młodzieżą w rozwijaniu nastawienia zorientowanego na rozwój, wykorzystując podstawowe umiejętności coachingowe, takie jak zadawanie skutecznych pytań i udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych.

Moduł 2: Umiejętności komunikacyjne i empatyczne

Moduł ten wzmacnia umiejętności interpersonalne niezbędne w pracy z młodzieżą.

- Część 1: Aktywne słuchanie i skuteczna komunikacja koncentruje się na doskonaleniu umiejętności słuchania oraz jasnej i pełnej szacunku komunikacji.
- Część 2: Empatia i budowanie relacji wspiera pracowników młodzieżowych w rozwijaniu relacji opartych na zaufaniu oraz wrażliwym reagowaniu na potrzeby i doświadczenia młodych ludzi.

Moduł 3: Rozwijanie osobistej odporności

Moduł ten dotyczy dobrego samopoczucia samych pracowników młodzieżowych, uznając odporność psychiczną za kluczową kompetencję zawodową.

- Część 1: Zrozumienie odporności psychicznej i jej znaczenia wprowadza pojęcie odporności psychicznej i jej rolę zarówno w dobrym samopoczuciu osobistym, jak i zrównoważonej praktyce pracy z młodzieżą.
- Część 2: Budowanie odporności poprzez uważność i psychologię pozytywną bada techniki uważności i psychologii pozytywnej oraz sposoby ich włączenia do codziennych czynności i praktyki zawodowej.

Zestaw scenariuszy i program podnoszenia kwalifikacji zapewniają pracownikom młodzieżowym praktyczne narzędzia, ustrukturyzowaną naukę i przestrzeń do refleksji, aby mogli oni z pewnością siebie wspierać młodych ludzi w coachingu dobrego samopoczucia prowadzonym przez rówieśników, przyczyniając się do tworzenia zdrowszych, bardziej odpornych społeczności i skutecznych działań w zakresie profilaktyki narkotykowej.

PROGRAM COACHINGU DOBREGO SAMOPOCZUCIA PROWADZONY PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW

Program coachingu dobrego samopoczucia prowadzony przez rówieśników jest podstawowym zasobem edukacyjnym projektu CHILL PILL, mającym na celu wzmocnienie pozycji młodych ludzi, aby wspierali się nawzajem w utrzymaniu dobrego samopoczucia psychicznego i zmniejszeniu ryzyka zażywania narkotyków. Zamiast skupiać się na profilaktyce opartej na strachu lub podejściu klinicznym, program promuje dobre samopoczucie jako czynnik ochronny i pozycjonuje młodych ludzi jako aktywnych agentów zmian w swoich grupach rówieśniczych i społecznościach.

Zasób ten jest przeznaczony dla edukatorów rówieśniczych, osób pracujących z młodzieżą oraz młodych ludzi, którzy chcą rozwinąć praktyczne umiejętności w zakresie świadomości emocjonalnej, komunikacji i wspierających interakcji rówieśniczych. Można go wykorzystać w ramach zorganizowanych warsztatów, w ośrodkach młodzieżowych, szkołach lub nieformalnych środowiskach edukacyjnych. Jest on na tyle elastyczny, że można go dostosować do różnych wielkości grup, kontekstów kulturowych i poziomów doświadczenia.

Program podzielony jest na cztery moduły tematyczne, z których każdy dotyczy kluczowego obszaru coachingu dobrego samopoczucia prowadzonego przez rówieśników:

- Moduł 1: Wzmacnianie pozycji młodych ludzi: wprowadzenie do coachingu w zakresie dobrego samopoczucia
- Moduł 2: Komunikacja i umiejętności aktywnego słuchania
- Moduł 3: Zrozumienie pojęcia dobrego samopoczucia i jego znaczenia w zapobieganiu używaniu substancji psychoaktywnych
- Moduł 4: Strategie radzenia sobie

Moduły obejmują łącznie osiem interaktywnych planów lekcji warsztatowych, a każdy moduł zawiera dwie 3-godzinne sesje przeznaczone do praktycznej nauki opartej na uczestnictwie. Ponadto każdy moduł zawiera:

- Krótki film wprowadzający, przedstawiający temat w przystępny i angażujący sposób,
- Materiały do samodzielnej nauki, które pozwalają uczestnikom pogłębić refleksję i kontynuować naukę w sposób niezależny.

Program coachingu dobrego samopoczucia prowadzony przez rówieśników kładzie nacisk na naukę przez doświadczenie poprzez dyskusje, odgrywanie ról, zajęcia grupowe i refleksję. Zachęca młodych ludzi do słuchania bez osądzania, wspierania zamiast „naprawiania” oraz rozpoznawania ograniczeń swojej roli jako coachów rówieśniczych. Poprzez wzmacnianie samoświadomości, empatii i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych (), program pomaga młodym ludziom budować zdrowsze reakcje na stres i tworzyć sprzyjające środowisko rówieśnicze, które przyczynia się do długotrwałego dobrego samopoczucia i zapobiegania narkomanii.



SZKOLENIE TRENERÓW RÓWIEŚNICZYCH

W przypadku realizacji tego programu z udziałem młodych ludzi należy skupić się na budowaniu relacji. Aby zainicjować dyskusję, należy wykorzystać scenariusz „Historia Avy”, który jest realistycznym opisem zmagania młodej osoby z presją społeczną i uzależnieniem od substancji psychoaktywnych.

- Rekrutacja rówieśników: Poszukaj „naturalnych influencerów”, czyli młodych ludzi, którzy już cieszą się zaufaniem swoich rówieśników.
- Odgrywanie ról jest obowiązkowe: nasze grupy fokusowe potwierdziły, że młodzież „uczy się” coachingu tylko poprzez praktykę. Sesje powinny składać się w 20% z teorii i w 80% z praktyki.

JAK TWORZYĆ FILMY Z MŁODYMI LUDŹMI

Nasz zestaw narzędzi do tworzenia treści cyfrowych to praktyczny, skoncentrowany na młodzieży zasób, który ma na celu wspieranie młodych ludzi w odkrywaniu dobrego samopoczucia, zdrowia psychicznego i profilaktyki narkotykowej poprzez kreatywne tworzenie filmów. Łączy on refleksję emocjonalną z przystępnymi umiejętnościami cyfrowymi, prowadząc uczestników krok po kroku od opracowania pomysłu do filmowania i podstawowej edycji. Zestaw narzędzi kładzie nacisk na wyrażanie siebie, autonomię i naukę poprzez działanie, a nie na techniczną perfekcję. Wykorzystując narrację, język wizualny i kreatywne eksperymenty, zapewnia młodym ludziom bezpieczny i angażujący sposób refleksji nad ich doświadczeniami, wartościami i strategiami radzenia sobie, jednocześnie rozwijając umiejętność korzystania z mediów i pewność siebie w przekazywaniu znaczących komunikatów.

Zestaw narzędzi składa się z 12 tematów, które mają pomóc młodzieży w tworzeniu krótkich filmów wideo:

1. Pisanie i opracowywanie atrakcyjnego scenariusza
2. Podstawowe techniki operatorskie i kompozycja
3. Oświetlenie i projektowanie dźwięku do filmu
4. Tworzenie scenariusza i listy ujęć
5. Techniki aktorskie i reżyserskie w filmie
6. Techniki montażu i podstawy obsługi oprogramowania
7. Korekcja kolorów i efekty postprodukcyjne
8. Opracowanie planu marketingowego filmu i strategii w mediach społecznościowych
9. Wytyczne dotyczące bezpiecznego udostępniania treści w mediach społecznościowych
10. Jak radzić sobie z negatywnymi opiniami i krytyką w Internecie
11. Promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w filmie
12. Odkrywanie korzyści płynących ze wsparcia rówieśniczego i coachingu

DLACZEGO WARTO FILMOWAĆ?

Filmowanie jest potężnym narzędziem edukacyjnym i poprawiającym samopoczucie, ponieważ pozwala młodym ludziom wyrażać złożone emocje, doświadczenia i idee w sposób, który wydaje się bezpieczniejszy i bardziej pośredni niż tradycyjne dzielenie się słowne. Kamera może pełnić rolę „maski ochronnej”: tworzy dystans między młodą osobą a tematem, ułatwiając zgłębianie delikatnych kwestii, takich jak stres, zdrowie psychiczne, presja rówieśników czy zażywanie narkotyków, bez poczucia narażenia się na ocenę.

Dla wielu młodych ludzi, zwłaszcza tych, którzy mają trudności z werbalnym wyrażaniem uczuć, opowiadanie historii za pomocą obrazów stanowi alternatywny język. Rozmowa o postaci, scenie lub fikcyjnej sytuacji często wydaje się mniej zagrażająca niż bezpośrednia rozmowa o sobie, a jednocześnie umożliwia głęboką refleksję i przetworzenie emocji. Filmowanie wspiera również autonomię i sprawczość; młodzi ludzie decydują, co pokazać, jak to pokazać i ile z siebie chcą ujawnić. W kontekście profilaktyki narkotykowej i dobrego samopoczucia, tworzenie filmów przenosi punkt ciężkości z moralizatorskich lub opartych na strachu przekazów na autorefleksję, kreatywność i wzmocnienie pozycji. Pozwala młodym ludziom zgłębiać swoją rzeczywistość, strategie radzenia sobie i wartości w sposób, który jest dla nich istotny i autentyczny w kontekście ich doświadczeń życiowych.

PROCES

Zestaw narzędzi do tworzenia treści cyfrowych prowadzi młodych ludzi przez ustrukturyzowany, ale elastyczny proces twórczy, obejmujący 12 tematów, od pisania i umiejętności technicznych po marketing. Celem nie jest stworzenie dopracowanego lub profesjonalnego filmu, ale wsparcie znaczącej podróży edukacyjnej.

Proces ten zazwyczaj obejmuje:

1. Opracowanie pomysłu i refleksja – określenie tematu, przesłania lub uczucia, które należy zgłębić
2. Planowanie i tworzenie scenariusza – podjęcie decyzji, w jaki sposób zostanie opowiedziana historia (za pomocą obrazów, głosu, tekstu lub dźwięku)
3. Filmowanie – eksperymentowanie z lokalizacjami, kątami kamery, oświetleniem i ruchem
4. Montaż i postprodukcja – kształtowanie ostatecznego przekazu poprzez cięcia, napisy, dźwięk lub muzykę

W trakcie całego procesu młodzież jest zachęcana do refleksji nad swoimi wyborami i emocjami, które za nimi stoją. Osoby pracujące z młodzieżą pełnią rolę moderatorów, a nie reżyserów, oferując wskazówki, wsparcie techniczne i bezpieczne ramy, pozostawiając kontrolę twórczą w rękach uczestników.

W tym podejściu ważniejszy jest proces niż produkt. Nauka odbywa się nie tylko poprzez ostateczny film, ale także poprzez planowanie, współpracę, rozwiązywanie problemów i autorefleksję w trakcie realizacji projektu.



SUGEROWANE TEMATY

Podczas realizacji projektu Chill Pill młodzi ludzie ze wszystkich krajów partnerskich nakręcili krótkie filmy na następujące tematy:

- Dzielenie się osobistymi historiami o tym, jak coaching w zakresie dobrego samopoczucia pomógł poszczególnym osobom uniknąć zażywania narkotyków i zachować dobre samopoczucie.
- Demonstracja różnych rodzajów strategii coachingu dobrego samopoczucia, takich jak ćwiczenia uważności, aktywność fizyczna lub prowadzenie dziennika.
- Podkreślanie korzyści płynących z angażowania się w działania wspierające rówieśników w celu utrzymania dobrego samopoczucia i zapobiegania zażywaniu narkotyków.
- Omówienie negatywnego wpływu zażywania narkotyków na samopoczucie psychiczne, fizyczne i emocjonalne.
- Dzielenie się wskazówkami i strategiami dotyczącymi przeciwstawiania się presji rówieśników, aby nie zażywać narkotyków i utrzymać zdrowy styl życia.
- Zachęcanie młodych ludzi do refleksji nad osobistymi wartościami i celami związanymi z ich dobrym samopoczuciem i zapobieganiem zażywaniu narkotyków.
- Dzielenie się informacjami na temat lokalnych zasobów i usług wsparcia dla młodych ludzi zmagających się z problemem zażywania narkotyków lub kwestiami z tym związanymi.

ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ

Podczas pracy z tematami filmów wymienionymi powyżej ważne jest stworzenie bezpiecznego, elastycznego i kierowanego przez młodzież środowiska. Poniższe zasady mogą pomóc w zapewnieniu pozytywnych i wzmacniających doświadczeń:

- Wybór i komfort są najważniejsze: pozwól młodym ludziom wybrać temat, który jest dla nich komfortowy. Uczestnictwo nie powinno nigdy wiązać się z presją ujawniania osobistych doświadczeń.
- Brak obowiązku pojawiania się przed kamerą: młodzi ludzie nie muszą występować we własnych filmach. Mogą zdecydować się na filmowanie z perspektywy punktu widzenia, użycie narracji z offu, tekstu lub napisów.
- Zachęcaj do kreatywnej swobody: uczestnicy mogą wykorzystywać animacje, rysunki, symbole, przedmioty, muzykę lub abstrakcyjne elementy wizualne, aby wyrazić swoje pomysły. Kreatywność często pozwala skuteczniej przekazać emocje niż bezpośrednie wyjaśnienia.
- Szanuj granice osobiste: Wyraźnie zaznacz, że dzielenie się osobistymi historiami jest opcjonalne. Postacie fikcyjne, metafory lub wymaginowane scenariusze są równie dobrym podejściem.
- Skup się na autentyczności, a nie perfekcji: Celem nie jest doskonałość techniczna, ale szczerza refleksja i nauka. Proste narzędzia i podstawowa edycja są więcej niż wystarczające.
- Wspieraj, nie kontroluj: osoby pracujące z młodzieżą powinny kierować procesem, a nie dyktować treść. Zadawanie otwartych pytań i zachęcanie do refleksji jest cenniejsze niż wydawanie poleceń.
- Stwórz przestrzeń do refleksji: po ukończeniu filmów zapewnij uczestnikom możliwość indywidualnej lub grupowej refleksji nad tym, czego się nauczyli, jak odbierali ten proces i co ich zaskoczyło.

STRATEGIE SUKCESU

BUDOWANIE FUNDAMENTÓW: GOTOWOŚĆ ORGANIZACYJNA I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE

Pomyślne wdrożenie programu Chill Pill rozpoczyna się na długo przed pierwszą sesją z młodzieżą. Wymaga to fundamentalnej zmiany w środowisku organizacyjnym. Praktycy muszą najpierw przeprowadzić wewnętrzny audyt swoich możliwości w zakresie „bezpiecznej przestrzeni”. Bezpieczna przestrzeń w coachingu dobrego samopoczucia to nie tylko fizyczna lokalizacja, chociaż posiadanie cichego, wygodnego pomieszczenia z nietradycyjnymi siedziskami (takimi jak pufy lub poduszki podłogowe) jest bardzo korzystne. Co ważniejsze, bezpieczna przestrzeń to umowa psychologiczna. Jest to środowisko, w którym dynamika władzy między dorosłymi a młodzieżą jest wyrównana, a poufność stanowi podstawę każdej interakcji.

Przed rozpoczęciem projektu organizacje muszą upewnić się, że wszyscy pracownicy, a nie tylko osoby bezpośrednio zaangażowane w coaching, rozumieją jego etos. Zapobiega to „zderzeniu kultur”, w którym młoda osoba czuje się wzmocniona podczas sesji coachingowej, ale potem spotyka się z sztywną, dyscyplinarną atmosferą na korytarzu. Przygotowania obejmują również opracowanie lokalnych ścieżek skierowań. Jak stwierdzili nasi partnerzy z Czech, Niemiec i Polski, praktykujący nie mogą czuć się pewnie, jeśli nie wiedzą dokładnie, do kogo zadzwonić w przypadku eskalacji sytuacji. Ta faza budowania fundamentów powinna trwać co najmniej dwa do trzech tygodni i obejmować wewnętrzne dyskusje, szkolenia w ramach modułów prowadzonych przez rówieśników oraz przygotowanie środowiska.

PIĘCIOTYGODNIOWY CYKL WDRAŻANIA

Po ustaleniu podstaw organizacyjnych wdrożenie przebiega według ustrukturyzowanego, ale elastycznego pięcioletniego cyklu.

1. Pierwszy tydzień poświęcony jest „zaufaniu i przejrzystości”. W tym tygodniu pracownicy młodzieżowi powinni zaangażować się w działania integracyjne, które nie mają nic wspólnego z coachingiem ani narkotykami. Celem jest nawiązanie relacji i wyjaśnienie koncepcji „coachingu rówieśniczego” bez używania nadmiernie akademickiego języka.

2. W drugim tygodniu wprowadza się „myślenie coachingowe” przy użyciu materiałów warsztatowych WP2. Praktycy wykorzystują scenariusze odgrywania ról, aby wywołać debatę na temat empatii i odporności psychicznej. Bardzo ważne jest, aby to młodzi ludzie prowadzili rozmowę, a praktycy pełnili jedynie rolę „bariery ochronnej”, zapewniającej bezpieczeństwo dyskusji.
3. W trzecim tygodniu nacisk kładziony jest na aktywne rozwijanie umiejętności. Trenerzy rówieśniczy rozpoczynają praktykę mikro-sesji coachingowych pod okiem pracownika młodzieżowego.
4. Czwarty tydzień to „kreatywny punkt zwrotny”, w którym wprowadzany jest zestaw narzędzi do tworzenia treści cyfrowych. Młodzi ludzie zaczynają burzę mózgów na temat tego, jak przekształcić swoje refleksje na temat dobrego samopoczucia w krótkie filmy wideo.
5. Wreszcie piąty tydzień służy jako faza „refleksji i świętowania”. Niezależnie od tego, czy odbywa się to poprzez „premiera filmową” ich treści cyfrowych, czy formalne spotkanie z okazji ukończenia programu, ten tydzień służy potwierdzeniu wartości drogi, jaką przebyli młodzi ludzie. Ten ustrukturyzowany cykl sprawia, że program jest postrzegany jako stopniowa podróż, a nie seria niepowiązanych ze sobą warsztatów.



DOSTOSOWANIE ZASOBÓW CHILL PILL DO RÓŻNYCH ŚRODOWISK EDUKACYJNYCH

EDUKACJA FORMALNA I KONTEKST SZKOLNY

W szkołach i ośrodkach kształcenia i szkolenia zawodowego (VET) głównym wyzwaniem są „ograniczenia programowe”. Nauczyciele często uważają, że nie mają wystarczająco dużo czasu, aby przeprowadzić pełne cykle coachingowe. Aby dostosować program Chill Pill do tych warunków, należy go „zmodularyzować”. Zamiast samodzielnego programu, „kręgi emocjonalne” można włączyć do pierwszych dziesięciu minut lekcji wychowawczej lub doradczej. Ta rutyna tworzy „przejście mentalne” od stresów związanych z domem lub placem zabaw do środowiska nauki.

Ponadto zestaw narzędzi do tworzenia treści cyfrowych można włączyć do programów nauczania sztuki, mediów lub technologii informacyjno-komunikacyjnych. Dzięki temu dobre samopoczucie nie jest postrzegane jako „dodatkowe” zadanie, ale jako przedmiot pracy akademickiej. W Irlandii grupy fokusowe zauważyły, że w przypadku młodszych uczniów (w wieku 8–11 lat) język musi być pozbawiony technicznych terminów. Szkoły powinny skupić się na „Słoiu dobrego samopoczucia” lub „Kreatywnych pomocach”, wykorzystując wizualne dzienniki zamiast refleksji opartych na dużej ilości tekstu. Kluczem do formalnej edukacji jest uczynienie Chill Pill „niewidzialnym”, ale wszechobecnym, zestawem narzędzi, które są używane podczas przerw, na sali gimnastycznej lub w laboratorium sztuki cyfrowej.

NIEFORMALNE ŚRODOWISKA PRACY Z MŁODZIEŻĄ LUB KLUBY SPORTOWE

W klubach sportowych lub organizacjach pozalekcyjnych język „coachingu” jest już znany, ale zazwyczaj kojarzy się z wydajnością fizyczną. Zadaniem praktyka jest tutaj wypełnienie luki między „coachingiem fizycznym” a „coachingiem dobrego samopoczucia”. Zalecamy stosowanie koncepcji „nastawienia na wyniki”. Tak jak sportowiec trenuje swoje mięśnie, aby poradzić sobie ze stresem związanym z meczem, tak samo musi trenować swój umysł, aby poradzić sobie ze stresem związanym z presją społeczną i osobistymi wyzwaniami.

W tych nieformalnych środowiskach „rynek wartości” (najlepsza praktyka z Finlandii) jest szczególnie skuteczny, ponieważ jest aktywny i namacalny. Pozwala on osobom pracującym z młodzieżą zaangażować młodych ludzi, którzy w przeciwnym razie mogliby uznać „siedzenie i rozmowę” za nudne lub onieśmielające. W przypadku ośrodków zawodowych należy skupić się na „odporności w miejscu pracy”. Scenariusze coachingowe można dostosować tak, aby odzwierciedlały stres związany ze stażem lub pierwszą pracą, dzięki czemu narzędzia poprawiające samopoczucie będą postrzegane jako atuty zawodowe.

Postrzegając Chill Pill jako „sprawność umysłową”, praktycy mogą przezwyciężyć piętno, które często towarzyszy zdrowiu psychicznemu w konkurencyjnych lub tradycyjnie „trudnych” środowiskach.

INKLUZYWNOŚĆ, NEURORÓŻNORODNOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ KULTUROWA

ADAPTACJE PEDAGOGICZNE DLA UCZNIÓW Z NEURODIVERSJĄ

Kluczowym wnioskiem naszych fińskich i irlandzkich partnerów było to, że „standardowy” model coachingu często zakłada, że uczeń jest neurotypowy, potrafi siedzieć spokojnie, utrzymywać kontakt wzrokowy i przetwarzać złożone instrukcje werbalne. Aby podręcznik Chill Pill był naprawdę zrównoważony, musi zawierać „ramy inkluzywności”. Dla młodzieży z ADHD lub autyzmem slajdy z dużą ilością tekstu i długie, ciche okresy refleksji mogą wywoływać niepokój, zamiast być pomocne.

Zachęca się praktyków do stosowania „facylitacji dotykowej”. Oznacza to zapewnienie „narzędzi do zabawy”, umożliwienie „przerw na ruch” podczas dialogów coachingowych oraz wykorzystanie wizualnych „kart emocji”, które pozwalają młodym ludziom wskazać uczucie, zamiast nazywać je na głos. Ponadto zestaw narzędzi cyfrowych jest potężnym narzędziem dla młodzieży z zaburzeniami neurologicznymi, ponieważ pozwala jej komunikować się za pomocą obrazów, oświetlenia i dźwięku, które często są znacznie wygodniejszym środkiem przekazu dla osób mających trudności z tradycyjną komunikacją społeczną. Celem jest zapewnienie, aby podejście „Chill Pill” nie było sztywnym schematem, do którego młodzież musi się dostosować, ale elastycznym zasobem, który można rozszerzać w celu zaspokojenia jej potrzeb sensorycznych i poznawczych.

WSPIERANIE MŁODZIEŻY MIGRUJĄCEJ I PRZEŁAMYWANIE KULTUROWEGO PIĘTNA

W krajach takich jak Niemcy i Polska pracownicy młodzieżowi często wspierają nowo przybyłych i populację migrantów, którzy mogą pochodzić z kultur, w których zdrowie psychiczne jest tematem tabu. W takich przypadkach bezpośrednie podejście coachingowe może spotkać się z oporem lub milczeniem. Praktycy powinni zamiast tego stosować „coaching metaforyczny”. Zamiast prosić młodą osobę o „ujawnienie swojej traumy”, należy skorzystać z zestawu narzędzi cyfrowych, aby zgłębić tematy „domu”, „podróży” lub „siły”.

Zastosowanie metody „raportu pogodowego” (zapytanie młodzieży, czy ich umysł przypomina „burzę” czy „bezchmurne niebo”) stanowi bezpieczny, mało ryzykowny

sposób sprawdzenia stanu psychicznego bez presji związanej z wywiadem klinicznym. Bariery językowe można również złagodzić dzięki modelowi „Peer-to-Peer” (od rówieśnika do rówieśnika); jeśli młoda osoba może coachować rówieśnika w swoim ojczystym języku, korzystając z ram programu Chill Pill, efekt jest znacznie większy niż w przypadku sesji prowadzonej przez osobę dorosłą z udziałem tłumacza. Inkluzywność oznacza uznanie, że dobre samopoczucie wygląda inaczej w każdej kulturze, a rolą praktyka jest pełnienie funkcji „pomostu kulturowego”, zapewniającego dostosowanie narzędzi do konkretnych realiów życia młodzieży, której służy.

TYPOWE BŁĘDY I INTERWENCJA KRYZYSOWA

ROZPOZNAWANIE I UNIKANIE TYPOWYCH PUŁAPEK

Podczas fazy pilotażowej projektu Chill Pill w różnych krajach i środowiskach pojawiło się kilka powtarzających się wyzwań. Wyzwania te nie były związane z brakiem zaangażowania lub kompetencji, ale raczej z utrwalonymi nawykami, ograniczeniami strukturalnymi i nieporozumieniami dotyczącymi podejścia coachingowego. Wczesne rozpoznanie tych pułapek pozwala praktykom dostosować swoje działania i chronić zarówno młodych ludzi, jak i trenerów rówieśniczych przed niezamierzoną krzywdą.

W trakcie fazy pilotażowej zidentyfikowano kilka typowych błędów, które mogą osłabiać skuteczność podejścia Chill Pill. Jednym z głównych błędów jest „pułapka naprawiacza”. Wielu pracowników młodzieżowych wybiera ten zawód, ponieważ chce pomagać, ale w coachingu „pomaganie” może przypadkowo przekształcić się w „mówienie”. Kiedy praktykujący dostarcza młodemu człowiekowi rozwiązanie, pozbawia go możliwości budowania własnej odporności. Innym częstym błędem jest „nadmierna profesjonalizacja”. Jeśli sesje zbyt przypominają zajęcia szkolne lub wizytę u lekarza, młodzi ludzie tracą zainteresowanie. Środowisko musi pozostać nieformalne i kierowane przez młodzież.

Ponadto praktycy często borykają się z „uzależnieniem od tekstu”, co podkreślono w wielu grupach fokusowych. Polega to na czytaniu długich scenariuszy z podręcznika, co może skutecznie zabić energię grupy. Treść podręcznika powinna zostać przyswojona przez praktyka, a następnie przekazana poprzez rozmowę, opowiadanie historii i tworzenie treści cyfrowych. Unikanie tych pułapek wymaga ciągłej autorefleksji i gotowości do pozwolenia młodym ludziom na bezpieczne „popętnianie błędów” podczas nauki wzajemnego coachingu.

„CZERWONA LINIA”: KIEDY PRZEJŚĆ DO INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Najważniejszym obowiązkiem praktyka Chill Pill jest wiedza, kiedy kończy się „coaching dobrego samopoczucia”, a zaczyna „interwencja kryzysowa”. Coaching jest przeznaczony dla „zielonej strefy”, czyli radzenia sobie z codziennymi czynnikami stresogennymi, budowania pewności siebie i odkrywania zdrowych wyborów życiowych. Praktycy muszą jednak być przeszkoleni w rozpoznawaniu „czerwonych flag”, które wskazują, że młoda osoba znalazła się w stanie kryzysowym. Należą do nich:

- Wyraźne wzmianki o samookaleczeniach lub myślach samobójczych.
- Ujawnienie trwającego przemocy fizycznej lub seksualnej.
- Oznaki poważnego, ostrego odstawienia substancji lub przedawkowania.
- Nagłe, całkowite wycofanie się z interakcji społecznych lub całkowite zaniedbanie higieny osobistej.

PROTOKÓŁ PRZEJŚCIOWY

W przypadku zidentyfikowania „czerwonego sygnału” należy natychmiast zaprzestać stosowania podejścia niedyrektywnego, opartego na coachingu. Praktykujący przechodzi z roli „facylitatora” do roli „kierownika”. W tym momencie nie zadajesz już pytania „Co Twoim zdaniem powinienś zrobić?”, ale stwierdzasz: „Martwię się o Twoje bezpieczeństwo i zamierzamy zapewnić Ci profesjonalną pomoc”. Przejście to wymaga „ciepłego przekazania”, pozostania z młodą osobą, dokładnego wyjaśnienia, do kogo dzwonisz, i zapewnienia jej wsparcia oraz bezpieczeństwa. Podręcznik służy przypomnieniu wszystkim zewnętrznym interesariuszom, że chociaż zachęcamy młodzież do wzajemnego wspierania się, nigdy nie prosimy jej o branie na siebie ciężaru kryzysu klinicznego.

WDRAŻANIE PROGRAMU CHILL PILL DO DŁUGOTERMINOWEGO STOSOWANIA

Podejście Chill Pill jest najbardziej trwałe, gdy staje się częścią codziennej praktyki, a nie jednorazowym programem. Zachęca się organizacje do włączenia jego zasad do istniejących struktur pracy z młodzieżą, edukacji i dobrego samopoczucia. Może to obejmować włączenie krótkich refleksyjnych spotkań do regularnych sesji, włączenie zasad coachingu do szkoleń i wprowadzania nowych pracowników lub wykorzystanie kreatywnych działań w ramach szerszych strategii dotyczących dobrego samopoczucia lub integracji. W ten sposób Chill Pill wspiera długoterminową zmianę kulturową, a nie krótkoterminową interwencję.

WNIOSKI

PODSUMOWANIE PODRÓŻY: OD PILOTAŻU DO PRAKTYKI

Stworzenie niniejszego Podręcznika dla praktyków oznacza przejście projektu Chill Pill od wspólnego europejskiego eksperymentu do żywej, dynamicznej metodologii pracy z młodzieżą. W ciągu ostatnich dwóch lat siedem organizacji partnerskich z Finlandii, Grecji, Irlandii, Polski, Niemiec, Hiszpanii i Czech pracowało nad wypełnieniem luki między teorią zdrowia psychicznego a surową, codzienną rzeczywistością osób pracujących z młodzieżą na pierwszej linii. Odkryliśmy, że wyzwania, przed którymi stoją dziś młodzi ludzie (używanie substancji psychoaktywnych, lęk społeczny i izolacja cyfrowa), nie mogą być rozwiązane za pomocą przestarzałych metod dydaktycznych. Rozwiązaniem jest natomiast filozofia „Chill Pill” – zaangażowanie w empatię, przejście na coaching niedyrektywny i wiara w siłę kreatywnej ekspresji cyfrowej.

Kończąc ten przewodnik, należy pamiętać, że przeczytane strony nie mają być sztywnym zestawem instrukcji, ale raczej elastycznymi ramami. Podejście „Chill Pill” jest najskuteczniejsze, gdy jest dostosowane, zlokalizowane i nasycone unikalną energią społeczności, w której jest stosowane. Niezależnie od tego, czy wdrażasz je w zaawansowanym technologicznie laboratorium medialnym w Berlinie, lokalnym klubie sportowym na irlandzkiej wsi, czy w ośrodku pomocy migrantom w Polsce, główny cel pozostaje ten sam: zapewnienie młodym ludziom wewnętrznej odporności, której potrzebują, aby poruszać się po złożonym świecie z pewnością siebie i w dobrym zdrowiu.

ROLA PRAKTYKA JAKO AGENTA ZMIAN

Przyjmując metodologię Chill Pill, wchodzisz w rolę, która jest znacznie większa niż rola tradycyjnego pracownika młodzieżowego lub pedagoga. Stajesz się „agentem zmian” w dziedzinie zdrowia psychicznego młodzieży. W niniejszym podręczniku podkreślaliśmy, że najpotężniejszym narzędziem, jakim dysponujesz, nie jest zestaw narzędzi cyfrowych ani scenariusze odgrywania ról, ale Twoja własna zdolność do modelowania sposobu myślenia coacha ds. dobrego samopoczucia. Za każdym razem, gdy decydujesz się słuchać zamiast „naprawiać”, za każdym razem, gdy tworzysz bezpieczną przestrzeń dla młodej osoby do odkrywania jej wartości, i za każdym razem, gdy wzmacniasz pozycję młodzieży, aby mogła szkolić swoich rówieśników, wywołujesz efekt domina.

Ten efekt domina wykracza daleko poza czas trwania pojedynczej sesji coachingowej. Kiedy młoda osoba nabywa umiejętności regulowania swoich emocji i wspierania swoich przyjaciół, przenosi te umiejętności do swoich rodzin, przyszłych miejsc pracy i szerszych społeczności. Trwałość tego projektu nie polega na fizycznych dokumentach, które stworzyliśmy, ale na zmianach perspektywy, które zachodzą w Twojej organizacji. Zachęcamy do cierpliwości w tym procesie. Prawdziwy rozwój, zwłaszcza w przypadku tak delikatnych tematów, jak profilaktyka narkotykowa i odporność psychiczna, często przebiega powoli i stopniowo. Jednak opinie naszych grup fokusowych pokazują, że osiągnięty efekt jest głęboki i długotrwały.

ZRÓWNOWAŻONY EKOSYSTEM: POZA PODRĘCZNIKIEM

Niniejszy podręcznik służy jako podstawowy przewodnik, ale jest on częścią znacznie większego ekosystemu cyfrowego, którego celem jest wspieranie Państwa pracy. Strona internetowa Chill Pill, wielojęzyczna platforma e-learningowa oraz zestaw narzędzi do tworzenia treści cyfrowych to zasoby, które pozostaną dostępne, aby zapewnić kontynuację projektu. Postrzegamy to jako „żywą zrównoważoną przyszłość”. W miarę ewolucji sektora młodzieżowego i pojawiania się nowych wyzwań, metodologia Chill Pill jest zaprojektowana tak, aby ewoluować wraz z nim. Zachęcamy do pozostawiania w kontakcie z portalami internetowymi projektu, gdzie można znaleźć aktualne materiały, przetłumaczone zasoby oraz społeczność praktyków z całego kontynentu.

Zrównoważony rozwój oznacza również internalizację tych praktyk w ramach własnej polityki instytucjonalnej. Zalecamy, aby liderzy szkół, ośrodków kształcenia i szkolenia zawodowego oraz organizacji młodzieżowych wykorzystali ten podręcznik do promowania dobrego samopoczucia jako centralnego elementu misji ich organizacji. Zdrowie psychiczne nie jest już „opcjonalnym dodatkiem” w pracy z młodzieżą; jest ono warunkiem wstępnym wszystkich innych form uczenia się i rozwoju. Włączając podejście „Chill Pill” do rocznych planów szkoleń i codziennych rutyn, dokonują Państwo długoterminowej inwestycji w kapitał ludzki swojej społeczności.

KOŃCOWA REFLEKSJA: WPŁYW NA LUDZI

Na koniec każdej sesji coachingowej, każdego nakręconego filmu i każdego przeprowadzonego warsztatu jest młoda osoba, która czuje się trochę bardziej dostrzeżona, trochę bardziej wysłuchana i trochę bardziej zdolna. To jest prawdziwy cel Chill Pill. Nasze grupy fokusowe w całej Europie wielokrotnie przypominały nam, że młodzi ludzie nie szukają dorosłych, którzy rozwiążą ich problemy; szukają dorosłych, którzy wierzą, że są w stanie rozwiązać je samodzielnie.

Wdrażając te narzędzia, pamiętajcie o słowach niemieckiego pracownika młodzieżowego, który zauważył, że podejście to „przypomniało mi, dlaczego komunikacja oparta na wsparciu jest tak ważna”. Mamy nadzieję, że niniejszy podręcznik będzie stale przypominał o tej samej prawdzie. Zachęcamy Was do odważnego dostosowywania się, integracyjnego facylitowania i niezachwianego wspierania dobrego samopoczucia młodzieży. Podróż tysiąca sesji coachingu rówieśniczego zaczyna się od jednej rozmowy. Jesteśmy zaszczyceni, że wybraliście metodologię Chill Pill, aby poprowadzić te rozmowy w kierunku zdrowszej i bardziej odpornej przyszłości dla wszystkich młodych ludzi. Prawdziwa trwałość projektu Chill Pill nie leży w wyprodukowanych materiałach, ale w codziennych wyborach praktyków, którzy słuchają, dostosowują się i tworzą bezpieczne przestrzenie, w których młodzi ludzie mogą się wzajemnie wspierać.



CHILL PILL



AKLUB



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są poglądami i opiniami autorów i nie muszą odzwierciedlać poglądów Unii Europejskiej lub Czeskiej Agencji Narodowej ds. Edukacji i Badań Międzynarodowych. Ani Unia Europejska, ani podmiot przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344