

Wrota Leukodii

*Wprowadzenie

„Wrota Leukodii” to Program Pomocy Psychologicznej opierający się na wykorzystaniu innowacyjnych i niekonwencjonalnych metod psychologiczno-pedagogicznych, umożliwiających realizację celów terapeutycznych, pomocowych, rozwojowych i dydaktycznych; *szczegółowemu opracowaniu kierunków działania poświęcono jeden z kolejnych modułów niniejszych założeń*. Całokształt Programu określić można mianem **terapii grupowej**, a przede wszystkim - **zajęć uzupełniających** już realizowanej, wiodącej terapii lub rewalidacji. Pojedyncze grupy składające się z uczestników i podopiecznych programu, preferuje określać mianem **Grup Samopomocowych**. Dla osób niemających styczności z tą formą realizacji pomocy psychologicznej pozwolę sobie na przytoczenie charakterystyki takowej formy; *jej cechą charakterystyczną jest występowanie moderatora- osoby przygotowującej oraz kontrolującej, koordynującej spotkanie. Którego rolą jest aranżowanie i wytworzenie warunków oraz atmosfery potrzebnej do wprowadzenia elementów umożliwiających uczestnikom na stopniowe radzenie sobie z posiadanymi problemami poprzez trening obszarów deficytowych lub osobistych trudności; W tej metodzie pracy terapeutycznej to Świadomość, zaangażowanie i aktywność uczestnika to czynniki, które warunkują osiągnięte rezultaty!!*

W maju 2024 Program poszerzył działalność o **sektor Rekreacyjno-animacyjno-warsztatowy**. Podczas działań realizowanych w tym sektorze jako funkcję przewodnie wybrano: funkcję rozwojową i dydaktyczną kosztem redukcji (choć wciąż są obecne) funkcji terapeutycznych i pomocowych.

Elementy metodyki i model pracy

By dogłębnie zrozumieć prezentowane w kolejnej części grupy i kierunki działania w ramach programu, przedstawię najważniejsze elementy budujące zajęcia w programie oraz przedstawię stosowane elementy psychologiczno-pedagogiczne

- **Atmosfera:**

- **Poziom relacji** - Nawiązanie odpowiedniego kontaktu z uczestnikami to podstawa, jeśli chcemy liczyć na to, że otworzą się przed nami na tyle, byśmy mogli im pomóc; z tego względu tradycyjne mówienie na per Pan może być z początku problematyczne. W naszym programie w trakcie głównej części zajęć stosujemy zwracanie się imieniem postaci [co konstrukcyjnie nie różni się niczym od tradycyjnych zwrotów oficjalnych] lub właściwym imieniem dziecka w pozostałych elementach zajęć

Przykładowo: Na co **Pan** zwraca uwagę, wchodząc do pomieszczenia? ---> Na co **Śrubek** zwraca uwagę, wchodząc do pomieszczenia?

W stosunku do prowadzącego uczestnicy również zwracają się magicznym pseudonimem lub imieniem prowadzonej przez niego postaci podczas głównej części zajęć. Istnieje również możliwość korzystania z określenia „**Mistrzu Gry**” oraz innych form dostosowanych do tematyki zajęć - Kapitanie, Sensei, Generale, Psorze itp.

Jeśli u uczestnika nie powoduje to stresu, wycofania czy izolacji; korzystać może z tradycyjnej formy „**Pan**” - co stanowi ostatecznie preferowaną formę.

Ze względu na aktualny przebieg zajęć i skład drużyn młodzieżowych, wprowadzono na próbę nową zasadę - uczestnicy od 16 roku Życia mogą korzystać z dowolnej formy (w pewnym określonym zakresie nawet form nieoficjalnych); jeśli są w stanie jednocześnie zachować odpowiednią dozę szacunku oraz dystansu.

[Na ten moment nie zaobserwowano problemów wychowawczych z tego tytułu, co więcej przebieg

ostatnich cykli zajęć został usprawniony]

- **Nastrojowość** – Absolutną podstawą jest komfort oraz spokój dziecka; w organizacji zajęć bardzo ważnym czynnikiem są również emocje wpływające na zachowanie uczestników. Elementy takie jak muzyka, oświetlenie, nawiązania do przyjętej koncepcji i tematyki zajęć, rekwizyty oraz przebrania, czy nawet dobór słownictwa pozwalają nam na ograniczanie niepożądanych emocji i zachowań (np. agresja, przemoc, smutek) oraz próbę wzbudzenia emocji pożądanых w danym momencie (np. ekscytacja, radość, spokój, ciekawość, troska)
- **Scenografia** – Chodź pozornie drugoplanowy, to jeden z kluczowych elementów aktywizujących uczestników. Otoczenie i rekwizyty nawiązujące do tego co dzieje się na zajęciach, stymulują wyobraźnię i koncentrują uwagę uczestnika na bieżącej akcji. Podopieczni łatwiej rozumieją to co dzieje się w trakcie zajęć oraz potrafią w większym stopniu się do nich dostosować i zaangażować; to z kolei warunkuje to jak intensywnym treningiem pożądanых obszarów i umiejętności są nasze zajęcia.
- **Charakter komunikatywny** – Podczas naszych zajęć uczestnicy są aktywizowani i zachęceni do obszernego wypowiadania się, kreowania opisów, rozmawiania itd.

Zajęcia wymagają przede wszystkim interakcji między uczestnikami oraz ciągłego komunikowania swoich odczuć i potrzeb!

Dodatkowo regulamin zakazuje brzydkiego słownictwa i wulgaryzmów; w trakcie moderacji zajęć zwracamy uwagę na sposób wypowiadanych wypowiedzi i ograniczamy ilość używanych słów potocznych, błędnie użytych, zapożyczeń językowych

- **Drużynowość** – Zasada w Programie jest prosta; nikt nie działa sam, jesteśmy drużyną i działamy wspólnie. Fundament ten najbardziej objawia się poprzez aktywność uczestników oraz ich socjalizację. W trakcie zajęć wytwarzają oni między sobą więzi i relacje oraz przyjaźnie, które pozytywnie oddziałują na pozostałych.

Innym powodem, dla którego tak ważne jest odpowiednie dobranie uczestników w drużyny oraz dostosowanie zajęć do składu, jest wysoka różnorodność problemów. **Chociaż niektórzy uczestnicy mogą cierpieć na ten sam problem, będzie on dla każdego wyglądał zupełnie inaczej! Jedynie dostosowując zajęcia, jesteśmy w stanie realnie działać!**

- **Odrealnienie i imaginacja** – Podstawowa właściwość przyjętego sposobu działania. Pozwala ona uczestnikom na krótkotrwałe pozostawienie swoich trudności i negatywnych czynników; dając im możliwość rozwoju i kształtowania utrudnionych przez nie umiejętności! Kreacja świata może być w ten sposób dostosowana do potrzeb danych zajęć, uwalniając od wszelkich ograniczeń.

Również dzięki temu elementowi nasze zajęcia są tak dobrze odbierane przez uczestników! Istniejąca w popkulturze wizja terapii jako czegoś nudnego, smutnego i polegającego na rozmawianiu na kozetce; jest wielokrotnie powodem odrzucenia próby pomocy!

- **Elementy edukacyjne i merytoryczne** – Hasło przewodnie i tematyka większości zajęć niosą za sobą konkretne przesłanie, morał i naukę dla uczestników. Nasze zajęcia przepełnione są ciekawostkami i złożonymi informacjami z różnych dziedzin nauki; do najczęstszych dziedzin należy historia, archeologia, nauki przyrodnicze oraz kulturoznawstwo.

Dostarczana w trakcie naszych zajęć rozrywka jest mądra, pożyteczna i rozwojowa!

Dbamy o kształtowanie się umysłu i inteligencji uczestników- wykorzystana metodyka rozwija aż pięć

rodzajów inteligencji!

- **Złożoność zajęć**- Każdorazowo scenariusz zajęć zakłada wprowadzenie elementów przypisanych do określonych kategorii/ płaszczyzn:
 - Elementy terapeutyczne
 - Dodatkowy element psychoedukacyjny
 - Element ogólnorozwojowy, rozwoju społecznego itp. (TUS)
 - Elementy edukacyjne i merytoryczne (omówione wcześniej)
 - **Warto wiedzieć...** - W ramach tego elementu na zajęciach pojawia się informacja, z której dzieci mogą skorzystać w przyszłości. Zagadnienia dotyczą z reguły spraw przyziemnych, wiedzy użytkowej:

Co zrobić gdy zgubimy się w lesie?
Jak możemy komuś poprawić humor?
Jak wezwać pomoc? - nauka numerów alarmowych

- **Atrakcyjność zajęć**- Jak każdy wie z własnego doświadczenia, jeżeli robimy coś przymusowo, efekt jest co najwyżej słabszy! Dlatego w naszym Programie najistotniejszą dla nas wytyczną jest poziom satysfakcji i zaangażowania uczestników!

Nawet perfekcyjnie przeprowadzone zajęcia, pełne emocji są **PORAŻKĄ** jeśli choć jedna osoba jest niezadowolona i ma do tego realny powód (osobiście uznałby takie spotkanie za całkowicie nieudane i w dodatku beznadziejne)

W taki sposób możemy uszeregować hierarchię priorytetów, którymi kieruje się, organizując zajęcia:

- 1. Zajęcia mają być atrakcyjne dla uczestników, którzy muszą być zadowoleni i chętni na przyście na kolejne spotkania**
[Zasada atrakcyjności]
- 2. Fajne zajęcia muszą być skuteczne - mają określony cel, którego należy się trzymać i o którym należy obowiązkowo pamiętać, przygotowując scenariusz spotkania! Każde zajęcia bez wyjątku muszą zawierać elementy pozwalające nam na działania pomocowe!**
[Zasada skuteczności]
- 3. Jeśli zajęcia będą poprowadzone w sposób ciekawy i będą zawierały potrzebne elementy; można postarać się, zrobić się tak, by były jak najbardziej rozbudowane i obszerne tematycznie**
[Zasada złożoności i wielopłaszczyznowego działania]
- 4. Dopiero jeśli wszystkie trzy powyższe zasady zostały zastosowane, mogę kierować się osobistymi preferencjami i dostosowywać zajęcia do własnego upodobania!**
[Zasada zachcianki]

Dla objaśnienia - Mogę wprowadzić postać, która pozwoli mi odegrać ciekawą koncepcję, mogę

wprowadzić swoje ulubione motywy literackie; czy najzwyczajniej w świecie połączyć konieczne elementy z tym co mnie osobiście podoba się najbardziej

- Metody psychologiczno-pedagogiczne:
 - Bajkoterapia (wraz z Internalizacją i mechanizmem modelowania)
 - Grywalizacja (w tym quizy i teleturnieje)
 - Elementy fabularyzowane (w tym RPG i LARP**)
 - Elementy dramy
 - Elementy ludoterapii oraz różnorodne metody aktywizacji
 - Elementy metody Weroniki Sherbone, znana również jako Metoda Ruchu Rozwijającego polega na wykonywaniu ćwiczeń ruchowych. Pod wpływem terapii dziecko rozwija świadomość przestrzeni.
 - Elementy logopedyczne w tym: Metoda Castillo-Moralesa, inaczej funkcjonująca pod nazwą ustno-twarzowej metody regulacyjnej, skupia się pobudzaniu i stymulacji obszarów odpowiedzialnych za mówienie, czy spożywanie.
 - Ćwiczenia dziecięcej ręki i motoryki małej
 - Elementy arteterapeutyczne (w tym metoda Edwina Gordona)
 - Stymulacja sensoryczna i aktywności wielozmysłowe (m.in oparte o teorię Gardnera)
 - Elementy relaksacyjne i wyciszające
 - Elementy integracyjne
 - Ewaluacja
 - Mindfulness
 - Metoda Kontrastowego Oddziaływania (w tym elementy matematyki intuicyjnej oraz globalnego czytania opracowanych na podstawie metody Glenna Domana)
 - Trening subitacji
 - Koncepcja doktora Greena- dialogowanie z dzieckiem i wchodzenie z nim w relację partnerską.
 - Zabawy i aktywności konstrukcyjne
 - Trening umiejętności społecznych (w tym metody oparte na koncepcji Maxa Webera m.in. o charyzmatycznym liderze grupy oraz opis natury społecznej ludzi według Ervinga Goffmana [„Człowiek w teatrze życia codziennego” - 1959])

- Ćwiczenia asertywności i uodparnianie na manipulację w oparciu o badania naukowe dr. Ascha - konformizm informacyjny (częściowo także Roberta Cialdiniego - o błędzie confirmacji)

**** Czym są Gry Fabularne RPG oraz LARP**

Skrót RPG oznacza z języka angielskiego „Role Playing Games”, czyli „Gry z odgrywaniem roli”. Najistotniejszą cechą tych gier, jaką chcemy wykorzystać w naszym programie, jest brak konieczności używania urządzeń elektronicznych. Rozrywka ta jest zespołowa – w grze może brać udział od trzech do siedmiu uczestników. Każdy gracz wybiera postać, w którą chce się wcielić podczas gry. Jeden z uczestników obejmuje rolę Mistrza Gry, który staje się osobą prowadzącą całą grę i przygotowuje scenariusz rozgrywek. Jego zadanie polega na opisywaniu wszystkiego, co dzieje się wokół głównych bohaterów, przedstawianiu otaczającego ich świata, a również odgrywaniu ról pozostałych postaci tzw. Bohaterów Niezależnych (BN). Ponadto do jego zadań należy opisywanie konsekwencji podejmowanych przez graczy działań. Rolę Mistrza Gry porównać możemy zatem do reżysera w filmie, narratora opowieści. Mistrz Gry posiada nieograniczoną kontrolę nad światem w grze oraz wydarzeniami podczas rozgrywki. Pozostali uczestnicy zabawy pełnią rolę Graczy, wcielając się w postacie fikcyjne (Bohaterów Graczy lub BG). Są oni odpowiedzialni za tworzenie szczegółów historii zgodnie ze, znanym tylko Mistrzowi Gry, scenariuszem. Podczas pierwszego spotkania każdy z graczy tworzy własną KARTĘ POSTACI (załącznik nr 1). Jest to uporządkowany graficznie arkusz, w którym zapisane są wszystkie informacje odnośnie prowadzonej przez gracza postaci. Znajdziemy tam zarówno informacje podstawowe takie jak: wygląd, rasa, płeć, profesja, umiejętności i zdolności. Znajdziemy tam również najbardziej istotny element, jakim jest spis Cech Bohatera. Cechy to najczęściej wartości liczbowe określające to, w czym jest dobry nasz Bohater, a jakie czynności wymagają od niego większego wysiłku. Tak jak w przypadku każdej innej gry, RPG posiadają ściśle określone zasady. Zbiór zasad, jaki stosujemy podczas rozgrywki, nazywamy systemem. Książka, w której zawarte są wszelkie informacje odnośnie systemu to najczęściej „Podręcznik Główny” lub „Księga zasad”. Treści zawarte w Księdze Zasad dzielimy na dwie kategorie:

- Mechanika Systemu:

W tej części znajdziemy szczegółowe zasady i informacje na temat potrzebnych narzędzi. To od mechaniki systemu zależy jakich kostek używamy i w jaki sposób sprawdzamy wynik rzutu. Mechanika zawiera też szczegóły odnośnie procesu tworzenia własnego Bohatera.

- Opis Realiów:

Ta część obejmuje dokładny opis świata, w którym dzieje się rozgrywana przez nas przygoda.

Każde spotkanie, nazywamy sesją. Sesja trwa najczęściej od 3 do 6 godzin (godzina w przypadku sesji z udziałem dzieci). Ciąg tematycznie powiązanych ze sobą sesji, najczęściej rozgrywanych na podstawie jednego scenariusza, nazywamy Kampanią (małą) lub przygodą. Istnieje możliwość rozegrania kilku mniejszych kampanii powiązanych tematycznie tworzących jedną dużą Kampanie.

Rozwinięcie skrótu LARP (*live action role-playing*) wskazuje nam na bardzo duże podobieństwo z wcześniej opisanym rodzajem gier stołowych, lecz zwraca uwagę na inną formę realizacji gry! W przeciwieństwie do RPG gdzie sterowaliśmy bohaterem podejmując za niego decyzję, LARP polega na bezpośrednim wcieleniu się w bohatera i odgrywaniu go w czasie rzeczywistym; na kształt improwizowanego teatru lub dziecięcych zabaw w rycerzy itp. Można wyróżnić formy rozgrywające się w zamkniętych pomieszczeniach, jak i takie, które mają miejsce w otwartym terenie. Zdarzają się larpy łączące w sobie oba wyżej wymienione typy. Cel takiej rozrywki nie jest zazwyczaj ściśle określony; liczy się inwencja twórcza i dobra zabawa oraz dążenie do jak najpełniejszego odwzorowania swojego bohatera (gra swobodna). Czasem jednak scenariusz narzuca uczestnikom kluczowe wydarzenia i akcje stanowiące fabułę larpa, prowadzące do wspólnego zbudowania pewnej historii.

Niejednokrotnie jeśli pojawi się pełnoprawny scenariusz takiego wydarzenia, jest on znany jedynie jego organizatorom i wybranym wtajemniczonym postacią. Warto zaznaczyć, że larpy to aktywności o randze zjazdów i odbywają się na specjalnie ustalonych wydarzeniach zrzeszających duże ilości ludzi! Podczas takich gier obowiązkowe są różnego rodzaju kostiumy i rekwizyty, a uczestnicy ograniczeni są do przyjętej konwencji!

1. Założenia i cele programu

Program „Wrota Leukodii” zakłada działanie w kilku kategoriach pomocy psychologicznej, które będą realizowane w zakresie trzech grup - środowisk. Poniżej przedstawiamy uproszczony schemat założeń oraz ich szczegółowy opis.

Kierunki działania	Grupy Dziecięce	Grupy Młodzieżowe	Grupy Seniorskie	** Uczestnicy dorośli
Uzależnienie od technologii / Zaburzenia uwagi i koncentracji	Dotyczy	Dotyczy	Wdrażany drugoplanowo	Dotyczy
Nieśmiałość i Odizolowanie Społeczne	Dotyczy	Dotyczy	Nie Dotyczy	Nie Dotyczy
Zaburzenia Pamięci i Intelaktu	Nie Dotyczy	Nie Dotyczy	Dotyczy	Nie Dotyczy
Stany Depresyjne i Lękowe	Dotyczy	Dotyczy	Wdrażany drugoplanowo	Dotyczy
Redukcja skutków Presji i długotrwałego Stresu oraz Przebudźcowanie	Dotyczy	Dotyczy	Wdrażany drugoplanowo	Dotyczy
Wewnętrzne Zacieśnianie Relacji	W ramach tego kierunku organizowane są specjale grupy zamknięte*			
Kierunek Ogólnorozwojowy m.in. : kształtowanie kompetencji miękkich oraz umiejętności społecznych	Wszechobecny Kierunek Uzupełniający			

**Wchodzą w skład innych grup, odrębnie tylko w wyjątkowych okolicznościach lub projektach

1.1 Grupy

Dzieci - Uczestnicy w wieku 8-12 lat (uczniowie klas 3-6 szkoły podstawowej). Istnieje jednak możliwość zapisywania dzieci młodszych, które rocznikowo mają co najmniej 5 lat. Sytuacje takie będą indywidualnie rozpatrywane pod kątem tego, czy dane dziecko jest w stanie brać udział w organizowanych zajęciach. Rodziców zainteresowanych zapisem dziecka młodszego, prosimy o wcześniejszy kontakt.

Młodzież – wiek 13 do 18 lat (uczniowie klas 7,8 szkoły podstawowej oraz szkół średnich). Jeżeli dana osoba przekroczy 18 rok życia, pozostając jednak uczniem szkoły średniej, rekrutacja wygląda w sposób podstawowy. **W przypadku gdy zainteresowana jest osoba powyżej 18 roku życia, niebędąca uczniem szkoły średniej, rekrutacja poprzedzona musi zostać kontaktem w celu indywidualnego rozpatrzenia. Podstawowym kryterium jest konieczność obustronnej akceptacji różnicy wieku w drużynie, do której osoba miałaby zostać dołączona.

Seniorzy – Osoby powyżej 60-ego roku życia. Uczestnicy wyłaniani będą wśród członków innych organizacji, na przykład „Uniwersytet trzeciego wieku”.

Uczestnicy w Asyście – W każdej z utworzonych grup spośród zakwalifikowanych do kierunku ogólnorozwojowego istnieje możliwość mianowania na rolę UCZESTNIKA W ASYŚCIE. Zadaniem tych wyróżnionych uczestników będzie współpraca z prowadzącym i współdziałanie z pozostałymi graczami; w celu utrzymania tak

zwanego napędu fabularnego/ciągłości akcji. Takie osoby mają dodatkowo wspierać pozostałych członków drużyny w podejmowanych przez nich działaniach oraz podpowiadać czy nakierowywać tych, którzy będą tego potrzebowali w trakcie zajęć. Często zdarza się również że takim osobom powierzane są specjalne zadania mające znaczenie dla zaplanowanego scenariusza spotkania lub mające pełnić rolę urozmaicenia.

1.2 Kierunki działania

Uzależnienie od Technologii / Zaburzenia uwagi i koncentracji- ten kierunek pomocy psychologicznej skupiony jest na wypracowaniu u osób borykających się z tym problemem umiejętności skupiania się na otaczających ich elementach (muzyka, rekwizyty, materiały pomocnicze) oraz konkretnych czynnościach niezwiązanych z korzystaniem z Internetu i urządzeń elektronicznych (aktywne słuchanie, odgrywanie postaci, analizowanie zdobytych informacji). W trakcie uczęszczania na zajęcia osoby te uczone będą, w jaki sposób mogą organizować swój czas, korzystając z własnych talentów i możliwości oraz form rozrywki takich jak: sztuka, książki, gry stołowe (planszowe, karciane i tym podobne), zabawy, wyobrażenia, spędzanie czasu z innymi oraz poszerzanie zakresu wiedzy z wybranych dziedzin. Podczas trwania zajęć korzystanie z telefonów będzie możliwe jedynie w trakcie 15/10-minutowej przerwy, mającej miejsce mniej więcej w połowie. Długość przerwy będzie skracana podczas kolejnych spotkań. Dla uczestników, którzy tego potrzebują, użyczamy odpowiednich stymulatorów; które pomagają im zwiększyć koncentrację i zużyć „nadmiar energii” : gniotki, PopIt’y, rurki sensoryczne, piłeczki, woreczki strukturalne i tym podobne.

Kierunek ten efektowny będzie również dla osób z ADHD, IED a po wcześniejszej konsultacji OCD

Nieśmiałość i Odizolowanie społeczne- pomoc udzielana uczestnikom będącym zaklasyfikowanym do tej kategorii, polegać będzie na stwarzaniu warunków potrzebnych do pokonania lęku społecznego (głównie przy pomocy jednej z technik - Konfrontacji Psychologicznej). Zadaniem programu jest pokazanie i utrwalenie w świadomości uczestnika pewnego schematu: ***Przełamanie bariery strachu i wyrażenie swojego zdania, niepozostawanie biernym, skutkować może pozytywnym odbiorem przez innych i rozwiązaniem danego problemu.*** Poprzez wspólne przeżywanie przygód z drużyną można nauczyć się rozwiązywania problemów w grupie, prośzenia innych o pomoc i konsultowania własnych pomysłów. Podczas sesji każdy grający będzie wielokrotnie inicjował akcję, co może być pretekstem do walki z nieśmiałością i trudnościami w podejmowaniu działań w grupie. Wspólne spędzanie czasu z osobami w podobnym wieku, prowadzić będzie do socjalizowania się i osvajania z otoczeniem większej ilości osób. Co najważniejsze proces ten związany będzie z dobrą zabawą oraz osiągnięciem coraz większych sukcesów w świecie gry.

Kierunek ten efektowny będzie również dla osób posiadających problemy pokroju lęków społecznych i problemów z samooceną, wyrażaniem swojego zdania, problemami z samodzielnością. A także ADD lub dla osób w spektrum autyzmu.

Zaburzenia Pamięci i Intelaktu- Nasze zajęcia są stymulują rozwój na wielu płaszczyznach! W szczególności wspomniane gry fabularne opierają się na wykorzystywaniu szerokiej gamy umiejętności naszego umysłu: umiejętności matematyczne, logiczne i strategiczne myślenie, myślenie perspektywiczne. Niezbędne będzie myślenie abstrakcyjne oraz kreatywność. Podczas uczęszczania na zajęcia każdy z uczestników musi zapamiętywać wiele istotnych informacji o: miejscach, datach, wydarzeniach, imiona, relacje łączące drużynę z poszczególnymi bohaterami niezależnymi i zasady mechaniki oraz realia świata. Konieczność wykorzystywania wymienionych umiejętności sprawia, iż wykorzystywane gry fabularne stanowią doskonały trening umysłu. Pozostałe elementy wkomponowane w zajęcia dla osób starszych będą angażować różne ośrodki naszego mózgu (przede wszystkim ośrodki zmysłowe, pamięciowe i abstrakcyjne). Wykorzystywać będą różne umiejętności zapewniając zróżnicowane wyzwania.

U osób kwalifikujących się do grup „Seniorzy”, często możemy spotkać się z przypadłością zaburzeń pamięci i intelektu. Objawami tych przypadłości są: rozkojarzenie, problemy z pamięcią (najczęściej dotyczące niedawnego

okresu, godziny wstecz lub dnia wcześniejszego), dezorientacja, trudności z analizowaniem bodźców. W późniejszych stadiach pojawiają się krótkotrwałe zaniki pamięci, utrata kontaktu ze światem rzeczywistym, zaburzenia równowagi emocjonalnej i psychicznej, jak i brak kontrolowania mowy, ruchu i czynności fizjologicznych. W ostatecznej formie zaburzenie przerodzić się może w **Demencje!** Jednym ze sposobów walki z dolegliwościami zaburzenia pamięci i intelektu oraz sposobem na zahamowanie rozwoju dolegliwości jest odpowiednio intensywne, różnorodne i regularne ćwiczenie umysłowe.

Stany Depresyjne i Lękowe - W drużynach programowych, zwłaszcza młodzieżowych zakwalifikowani mogą być podopieczni, posiadający diagnozę depresji, dystymii lub osobowości borderline, ChAD. Ten sam proces dotyczyć będzie osób odczuwających stany lękowe lub długotrwały epizod smutku i podobne trudności (*zachęcamy do skonsultowania zamiaru rekrutacji z prowadzącym z wyprzedzeniem w celu weryfikacji takiej możliwości oraz dostosowania zajęć*). Program oferuje w tych przypadkach *wielopłaszczyznowe dostosowania zajęć oraz wzmożone elementy pracy indywidualnej, a także wzmożonego nadzoru i kontaktu z rodzicami/opiekunami*. Podstawą pracy z takimi uczestnikami są ściśle dostosowane elementy fabularyzowane z rozbudowanym aspektem dramy oraz wkomponowaną internalizacją i mechanizmem modelowania, moduły aktywizacyjno-integracyjne, narzędzia relaksacyjne i wyciszające, mindfulness oraz ewaluacja osobista. **Działania też wspierane są przez działania z kierunku P.S.P opisanego poniżej! Dla problemów wymienionych na początku program traktowany być powinien jedynie jako terapia uzupełniająca!**

P.S.P [Redukcja skutków Presji i długotrwałego Stresu oraz Przebudźcowanie] -

Zastosowanie omówionych we wprowadzeniu: odpowiedniej atmosfery oraz mechanizmu imaginacji i odrealnienia, pozwala uzyskać na naszych zajęciach przestrzeń odciążającą mentalnie uczestników. Nawet podczas krótkotrwałego uwolnienia od czynników takich jak: STRES, POCZUCIE PRESJI, PRZEBODŹCOWANIE, NATŁOK MYŚLI, SMUTEK, PRZYGNĘBIENIE, SKOŁOWANIE, PRZEMĘCZENIE - rozwijane są kompetencje i mechanizmy ograniczanie przez te czynniki. Zgromadzone na zajęciach wspomnienia oraz wypracowane relacje mają możliwość przeciwdziałania nawrotowi tych trudności. Kierunek również personalizowany.

Właściwość ta jest również istotna jako wsparcie w kierunku Stany Depresyjne i Lękowe.

Wewnętrzne Zacieśnianie Relacji - Jest to kierunek powstały w wyniku obserwacji mechanizmów społecznych zachodzących podczas zajęć w programie. Uczestnicy utrzymujący stałą frekwencję na poziomie powyżej 80% wykazywali bardzo silną integrację między sobą. Wykorzystując te zależności oraz narzędzia pedagogiczne o charakterze integracyjnym, oraz kształtujących emocje możemy wspierać budowanie relacji, współpracy i zdrowej komunikacji między uczestnikami.

W drużynach w ramach tego kierunku przyjmowane są zwłaszcza rodzeństwa - w celu naprawy lub wzmocnienia wspólnych więzi i relacji. Kierunek ten może być w przyszłości wdrażany w specjalistycznych zamkniętych grupach jak na przykład rodziny po adopcyjne lub obarczone problemami wychowawczymi.

Kierunek Ogólnorozwojowy - jak pokazują opisy działania w pozostałych kierunkach oraz wykaz wykorzystywanych technik/narzędzi, nasze zajęcia są wartościową rozrywką pozwalającą na kształtowanie wielu potrzebnych w życiu umiejętności. Sposób organizacji polegający na działaniu w grupach jest skutecznym sposobem na ćwiczenie umiejętności interpersonalnych. Kształcona jest wyobraźnia oraz umiejętności z zakresu empatii, oraz interpretowania ludzkich zachowań. Jest to również doskonała okazja do ćwiczenia logicznego i strategicznego myślenia, aż 6 rodzajów inteligencji oraz dedukcji. Ze względu na komunikatywny charakter gier fabularnych, gracze ćwiczą swoje kompetencje z zakresu szczegółowego opisywania sytuacji, prezentowania skutecznych argumentów, wypowiadania się w sposób płynny i

klarowny. Dodatkowo zasób słownictwa graczy ulega wzbogaceniu. Podczas sesji opanowuje się wiele technik i umiejętności z zakresu aktorstwa, wynikających z często występującego w grze elementu, jakim jest odgrywanie i wcielanie się w postaci fikcyjne. Szczegółowe przyjrzenie się poszczególnym elementom psychologiczno-pedagogicznym pozwoli na stwierdzenie, że w naszym programie rozwijamy wszystkie kompetencje miękkie oraz pobudzamy zdecydowaną większość ośrodków naszego mózgu. Opracowane zajęcia są indywidualnie dostosowywane i realizowane każdorazowo inaczej w zależności od wcześniej ustanowionych celów terapeutycznych!

2. Plan działania:

2.1 Forma- funkcjonowanie programu polega na organizowaniu regularnych cotygodniowych spotkań, podczas których realizowane będą przedstawione kierunki działania. Uczestnicy dobierani będą w cztero-, pięcio- lub sześciuosobowe grupy zwane **Drużynami**. Cykl zajęć obejmuje 8 zajęć standardowych oraz [organizowane na specjalną prośbę rodziców] zajęcia specjalne:

1) Pierwsze spotkanie poświęcone jest na zebranie i uporządkowanie potrzebnej dokumentacji, omówienie i przedstawienie regulaminu, wstępną rozmowę i zbieranie wywiadu o uczestnikach oraz pozostałe formalności. Podczas tego spotkania następuje również integracja i zapoznanie uczestników oraz przygotowanie bohaterów do elementów grywalizacyjnych i dramowych.

2) Kolejne sześć spotkań stanowić będzie docelowy element zajęciowy, przepełniony omówionymi wcześniej elementami i aktywnościami. Zajęcia te organizowane są w konwencji tematycznej i nazywane są sesjami ze względu na proporcje udziału elementów fabularyzowanych.

3) Ostatnie ósme zajęcia to tak zwane **FINAŁY** przebiegające dwuetapowo; Pierwsza część spotkania stanowi kulminację i rozwiązanie elementu fabularnego/ tematycznego. Zabieg ten umożliwia wprowadzenie bardziej złożonych i zajmujących więcej czasu elementów grywalizacji (m.in. teleturniejów czy quizów) lub rozbudowanie innych modułów zajęciowych. Po tej części przechodzimy do **ROZMOWY PODSUMOWUJĄCEJ**. W przypadku grup dziecięcych oraz młodzieżowych rozmowa podsumowująca odbywać się będzie z udziałem rodziców lub opiekunów. Celem tej rozmowy będzie skonsultowanie postępów oraz określenie dalszego trybu pracy.

4*) Na życzenie opiekunów i/lub pełnoletnich uczestników organizowane mogą być dziewięć **zajęć specjalne**. Zajęcia te odbywają się na odmiennych warunkach, które ustanawiane są każdorazowo, po wystosowaniu prośby o ich realizację. Zazwyczaj zajęcia te chronologicznie odbywają się jako pierwsze - zajęcia otwierające. Celem takich zajęć jest przede wszystkim rozrywka oraz integracja uczestników zarówno wewnątrz własnej drużyny jak i międzygrupowo. Uczestnictwo w zajęciach specjalnych wiąże się ze stałą opłatą 50 zł od uczestnika, wpłacanych na konto stowarzyszenia „Cała Naprzód”.

2.2 Specyfikacja zajęć w poszczególnych grupach - w zależności od rodzaju grupy długość zajęć, rodzaj modułów, mogą się różnić:

- 1) **Grupy Dziecięce** - zajęcia trwają na początku 1 godzinę zegarową, wraz ze wzrostem średniego wieku drużyny, wydłużone do 1,5 godziny. Najbardziej aktywne grupy mogą indywidualnie prosić o zajęcia 2-godzinne! Grupa wykorzystująca pełną listę narzędzi, wypisaną na początku dokumentu. Zajęcia w dużej mierze opierają się o bajkoterapię, grywalizację, ludoterapię -jednak sama forma zajęć ulega zmianie w zależności od realizowanych na danym spotkaniu celów!
- 2) **Grupy Młodzieżowe** - zajęcia trwają około 3 godziny zegarowe. Zajęcia mają formę wyłącznie specjalistycznych i w pełni fabularyzowanych rozgrywek grywalizacyjno-dramowych. Ze sporadycznym wykorzystaniem innych narzędzi.

Jest to jedyna grupa, w której możliwe jest organizowane pojedynczych zajęć w sposób ONLINE!

- 3) **Grupy Seniorskie** - zajęcia 2-godzinne, z ewentualną możliwością wydłużenia. Forma wyspecjalizowana pod kątem zajęć aktorskich/dramowych z elementami grywalizacji. Tematyka zajęć często bazująca na historii.

2.3 Rekrutacja- wyróżniamy dwie ścieżki rekrutacji: oficjalna rekrutacja będzie odbywać się w formie prelekcji na zasadach współdziałania z różnego rodzaju instytucjami. W przypadku osób typowanych do grup młodzieżowych

oraz seniorskich prelekcje przedstawione zostaną bezpośrednio potencjalnym zainteresowanym. W celu poszukiwania osób do grup dziecięcych prelekcje przedstawione będą w pierwszej kolejności ich rodzicom lub opiekunom, którzy otrzymają specjalne instrukcje ułatwiające zaobserwowanie u swojego dziecka potrzeby skorzystania z oferty programu. Istnieje również rekrutacja niezależna, kiedy to zainteresowany uczestnik lub jego opiekunowie samodzielnie zapoznają się z działalnością programu i korzystają z materiałów dostępnych na stronie internetowej. W obu przypadkach konieczne jest wypełnienie i dostarczenie organizatorowi specjalnej **ankiety rekrutacyjnej**. Analiza ankiet pozwoli na utworzenie nowych drużyn. W przypadku zakwalifikowania się uczestnika do utworzonej bądź istniejącej drużyny, zostanie on poinformowany przez organizatora poprzez podane w ankiecie **dane kontaktowe**.