

WOLONTARIAT DLA POKOJU

Informacje

Publikacja powstała w ramach projektu „Wolontariat dla Pokoju”.
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską poprzez Program
Obywatele, Równość, Prawa i Wartości w ramach międzynarodowego
projektu SCI International „Partnership on Peace”.

Merytoryczne opracowanie materiałów

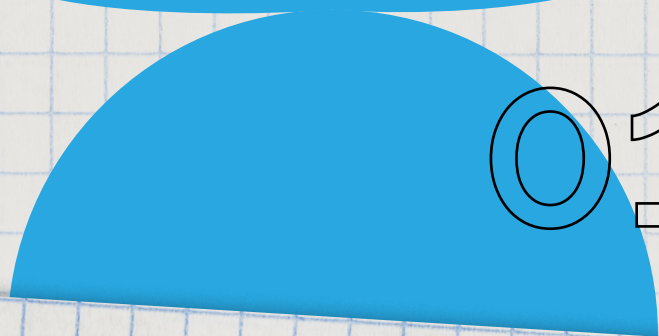
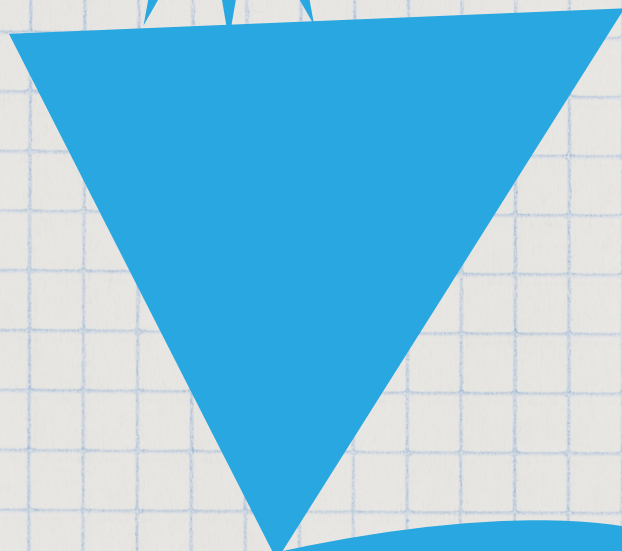
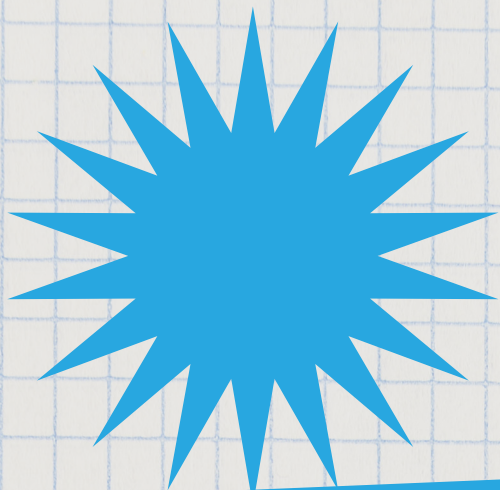
Anna Walczak

Koordinacja projektu

Karolina Chrzęszcz



Co-funded by
the European Union



01.

pokój wewnętrzny



Co-funded by
the European Union



01.

pokój wewnętrzny

Wewnętrzny pokój, czy pokój ze sobą to poczucie *harmonii* wynikające z kilku czynników: bycia sobą, wyrażania siebie w sposób pokojowy; dbania o zdrowie, realizowania swojego potencjału i posiadania dobrych relacji z innymi.

Nie oznacza to, że zawsze musimy być spokojni, bo mamy prawo odczuwać wszystkie emocje. Nie oznacza także uległości, czy bierności, bo mamy prawo do wyrażania swojego zdania oraz troski o siebie i swoich bliskich. Nie oznacza też unikania za wszelką cenę sytuacji trudnych, bo mamy prawo przeżywać nasze życie w pełni.

Warto zastanowić się nad tym, co konkretnie oznacza dla nas pokój wewnętrzny. Może jest to poczucie przyzwoitości, stawanie w obronie słabszych, czy realizowanie siebie poprzez działania wolontariackie albo wszystko po trochu.

W materiałach zawartych w tej części znajdziecie kilka refleksji na temat definicji dobrostanu, zatrzymania się i rozejrzenia uważnie dookoła, patrzenia na świat własnymi oczami, lubienia i wspierania siebie. Budowanie wewnętrznego pokoju będzie tu nierozłączne z byciem w porządku w stosunku do innych, natury i nas samych. Są to naczynia połączone. Gdyby zabrakło jednego, równowaga, której tak szukamy, zostałaby zachwiana. Czujemy podskórnie, że szerokie myślenie o świecie i naszym w nim miejscu jest ważne dla znalezienia harmonii. Zamiast realizowania coraz to nowych celów, czy rozpoczynania kolejnych projektów, możemy ukierunkować naszą uwagę na poszukiwanie wewnętrznego pokoju poprzez konkretne działania.

Kilka z nich znajdziecie w tematach poruszonych poniżej:

EMOTIONAL FIRST AID – jak sobie radzić z emocjami, pierwsza pomoc psychologiczna

7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY – wpływ emocji na nasze decyzje / słowa / oceny

SPOKÓJ DUCHA – czas dla siebie, uważność, kontakt z naturą, medytacja, wdzięczność

WIARA W SIEBIE – (nie)prawdziwe przekonania, kilka słów o talentach, warto być sobą

SZTUKA SZCZĘŚCIA – the happiness lab, co wpływa na poziom zadowolenia z życia

ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM / WOLONTARIUSZKĄ – wolontariat przez wielkie W

WOLONTARIAT I TY – sprawdź swój wolontariacki potencjał, prawa i obowiązki wolontariusza.



EMOTIONAL FIRST AID – jak radzić sobie z *emocjami*

Musimy zaakceptować, że w naszym życiu będą pojawiać się różne emocje: smutek, radość, gniew, spokój, strach. Warto dawać im dojść do głosu, by nie popełniać tych samych błędów; bo emocje nas uczą. Dzięki nim nie przegapimy sygnałów ostrzegawczych, że dzieje się coś niedobrego. To one pojawiają się pierwsze w postaci intuicji,

podpowiedzi, czy coś jest dla nas dobre, czy nie. Zanim rozum poukłada fakty i będziemy wiedzieli, co mamy myśleć o danej sytuacji, w sferze emocjonalnej już to wiemy. Gdy odczuwamy różne emocje, czujemy, że żyjemy. Osoby, które nie uciekają od emocji, są ze sobą szczerze, a także lepiej rozumieją siebie i swoje potrzeby.

Sposoby radzenia sobie z emocjami:

1. UNIKANIE

eliminujemy wszystkie emocje – negatywne i pozytywne

Myślimy: jak się ucieszę to, zapeszę, czy wypada być szczęśliwym kiedy innym ludziom jest tak źle, jak się teraz trochę pośmieję, to za chwilę będę płakać. Uważamy, że emocji nie można dać po sobie poznać, a czasem nawet traktujemy je, jak naszego wroga. Ostatecznie nic nas ani nie smuci, ani nie cieszy. Działa to jednak na krótką metę, bo nie uczymy się w ten sposób niczego ani o naszych emocjach, ani o ich przeżywaniu, a na koniec zupełnie sobie z nimi nie radzimy.

2. ZAPRZECZANIE

lekceważenie, zagłuszanie, udawanie, że coś nas nie rusza

W ten sposób emocje kumulują się i mamy poczucie przytłoczenia. Później, gdy przytrafia nam się gorszy dzień, wybuchamy i nie wiemy czemu. Tak długo ignorowaliśmy swoje emocje, że teraz trudno połączyć je z konkretną przyczyną.

3. WCHODZENIE W ROLĘ OFIARY

zrzucanie odpowiedzialności za swój los wyłącznie na czynniki zewnętrzne

Taki sposób patrzenia na siebie w świecie bardzo utrudnia wprowadzanie w życie dobrych zmian oraz budowanie poczucia sprawczości.

4. JEDYNY DOBRY DLA NAS SPOSÓB REAKCJI

to traktowanie emocji, jako sygnału, że w naszym życiu dzieje się coś ważnego

Emocje wskazują nam obszar, który w danej chwili powinien stać w centrum naszej uwagi. Chcą one przyciągnąć naszą uwagę. Wszystkie emocje, które odczuwamy nie są ani dobre, ani złe i wszystkie są nam potrzebne.

7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY

Jeśli nie chcemy, by silne emocje wpłynęły na nasze reakcje, decyzje, czy postrzeganie sytuacji, możemy przejść przez 7 kroków, które pozwolą im powoli opaść:

1. Warto zaobserwować, jaki bodziec wpłynął na emocje, które odczuwamy.
2. Uświadomić sobie, jakie to emocje.
3. Nazwać je (zezłościłem / łam się, jest mi smutno, jestem rozżalony/a).
4. Obserwować powstrzymując się od jakiegokolwiek działania – nie chcemy się emocji pozbyć ani jej w żaden sposób osłabiać, to obserwacja pełna akceptacji, obserwujemy swój psychiczny stan i nic ponadto.
5. Uwaga i oddech – wyrównujemy oddech, aż emocje opadną, w chwili gniewu możemy policzyć do 10.
6. Dopiero teraz podejmujemy decyzję co do działania, które chcemy podjąć.
7. Reagujemy najbardziej adekwatnie, bo z tzw. chłodną głową, a czasem decydujemy o braku jakiejkolwiek reakcji i to też jest w porządku.

SPOKÓJ DUCHA

Spokojem ducha możemy nazwać taki stan, w którym odczuwamy wewnętrzną równowagę. Brzmi to enigmatycznie, jednak chodzi o bardzo konkretne odczucia i działania: o zapewnienie sobie troski, uwagi, odpoczynku, odpowiedniej dawki ciszy i kontaktu z naturą.

Jest wiele sposobów, które mogą nam pomóc zadbać o siebie i wewnętrzny spokój, a wszystkie w pewien sposób łączą się i przenikają. W praktyce sprawdza się każdy z nich:

1. RELAKS KAŻDEGO DNIA

Przyzwyczajiliśmy się do przechodzenia od jednej aktywności do drugiej bez chwili wytchnienia i odpoczynku, ale nie powinniśmy o nich zapominać. Zaplanujmy czas na relaks i trzymajmy się tego planu. Dla każdego relaks oznacza coś innego. Jedni odpoczywają przy książce, inni uprawiają sport. Jeszcze innym, niedocenianym sposobem jest nicnierobienie. Przynosi ono wiele korzyści: odpoczywa całe nasze ciało i umysł, stajemy się bardziej kreatywni, polepsza się nasza koncentracja, mamy lepszy kontakt ze sobą, bo dajemy sobie chwilę na wsłuchanie się w swoje myśli, emocje i potrzeby. Odpowiednia dawka nicnierobienia, pauza, bezruch potrafią nas wyciszyć i dodać energii. Podobnie, jak medytacja.

2. MEDYTACJA

Jest wiele sposobów medytacji. Jeden z nich polega na przybraniu wygodnej pozycji i pozostawaniu w jednym miejscu przez określony czas np. 20 minut. Można mieć oczy otwarte lub zamknięte, zapalić świece lub kadzidełko, wykorzystać nagranie z tzw. medytacją prowadzoną, pozostać w ciszy albo włączyć spokojną, relaksującą muzykę. Podczas takiej medytacji obserwujemy oddech, przepływające przez głowę myśli i odczucia; stosując się do zasady: po prostu rób to, co zwykle robisz; myśl, co myślisz; odczuwaj, co odczuwasz, doświadczaj tego, czego doświadczasz. Nie ma tutaj możliwości popełnienia błędu.

Medytować można także w ruchu: spacerując, jadąc na rowerze, a nawet sprząając, czy gotując. Ważne jest umiarkowane tempo, obserwacja ruchów ciała i skupienie na oddechu.

3. UWAGA

Uważność, czyli inaczej „mindfulness” można w skrócie opisać w dwóch słowach: tu i teraz. Skupiamy się, nie na przeszłości ani przyszłości. W centrum naszej uwagi jest teraźniejszość; to, co nas otacza (wszelkie wrażenia słuchowe, dotykowe, węchowe) i to, co wewnątrz (myśli, odczucia, nastrój). Jeśli nasze myśli uciekają gdzieś daleko, nie mamy im tego za złe, tylko konsekwentnie nakierowujemy z powrotem ku teraźniejszości. Korzyści z uważności to m.in.: redukcja stresu, lepsza koncentracja, lepsza komunikacja z innymi, większa świadomość ciała i prewencja depresji.

4. Prowadzenie dziennika

Prowadzenie dziennika pozwala uporządkować myśli i doświadczenia oraz zidentyfikować swoje potrzeby. Rozwój osobisty na wielu obszarach. Można pisać dziennik papierowy, elektroniczny, rysunkowy, fotograficzny, geo-dziennik (zawierający opisy miejsc, które odwiedziliśmy), czy dziennik on-line.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie tej przygody może być podejście oparte na „five minute journal”, czyli pisaniu przez 5 minut; a także wykorzystanie schematu np. kilku pytań: za co jestem wdzięczna/y?, jakie wspaniałe / trudne rzeczy się dzisiaj wydarzyły?, jak oceniam ten dzień? Warto sprawdzić, czy lepiej pisze nam się wieczorem, czy rano; a może najciekawsze będą wpisy dwa razy dziennie, by móc porównać myśli, z którymi wchodziliśmy w dany dzień z tymi, które towarzyszą nam, gdy go kończymy. Dziennik można prowadzić, by więcej zauważać, nauczyć się spokoju i wyrażania siebie, zyskać namacalną dokumentację rozwoju swojej osobowości lub postępów w jakiejś dziedzinie.

5. KONTAKT Z NATURĄ

Dobroczynnie działa na nas także przebywanie w otoczeniu natury: nad wodą, w lesie, w górach, na łące, w parku. Daje nam to uczucie wewnętrznego spokoju, poprawia samopoczucie i odporność, redukuje stres i zwiększa wiedzę o otaczającym świecie. Dobrym sposobem kontaktu z przyrodą są m.in. shinrin-yoku, czyli kąpiele leśne - świadome spacerowanie, które angażują wszystkie zmysły. Istnieje nawet medycyna leśna, która bada wpływ lasu na człowieka. Możemy spacerować, wsłuchując się w odgłosy, rejestrując zapachy, patrząc uważnie dookoła, czując wiatr i promienie słońca na skórze; ale też znaleźć miejsce, w którym możemy zdejmować buty i ostrożnie poruszać się po lesie boso („granding” - uziemienie). Choć może wydawać się to zaskakujące niektórzy także przytulają się do drzew. To tzw. sylwoterapia albo inaczej drzewoterapia, która poprawia nastrój, ogólne samopoczucie i „ładuje akumulatory”. Innym sposobem jest kontakt ze zwierzętami; domowymi i nie tylko. Wiemy już o dobroczynnych skutkach dogoterapii (kontakt z psami), hipoterapii (kontakt z końmi), a także felinoterapii (kontakt z kotami). Jeśli nie mamy zwierząt w domu, możemy odwiedzić koci kawiarnie, agroturystykę, spróbować jazdy konnej; czy umówić się na spacer z alpakami. Obcowanie ze zwierzętami pozwala pozbyć się negatywnych emocji, poprawia humor i dba o nasz spokój ducha.

WIARA W SIEBIE

Kiedy wierzymy w swoją wiedzę, umiejętności i możliwości możemy powiedzieć, że wierzymy w siebie. Dzięki temu dzieją się w naszym życiu ważne rzeczy: podejmujemy nowe wyzwania, budujemy prawdziwy obraz siebie i rozwijamy swój potencjał. Warto więc przyjrzeć się bliżej, co możemy zrobić, by wiarę w siebie pielęgnować i dobrze podbudować.

Przede wszystkim wiara w siebie opiera się na kilku ważnych przekonaniach:

- 1 – opinie innych nie są faktem
- 2 – twoje sukcesy nie są przypadkiem - warto się nimi dzielić
- 3 – perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy
- 4 – porównywanie się z innymi to ślepy zaułek
- 5 – i najważniejsze – warto być sobą!

1. OPINIE INNYCH NIE SĄ FAKTEM

Ważne jest zachowanie dystansu do tego, co mówią inni. Zwłaszcza gdy opinia, czy ocena dotyczy nas samych; tego, co jesteśmy w stanie osiągnąć lub nie. Choć czasem łatwo o tym zapomnieć zdanie innych jest tylko zdaniem innych i będzie ważne tylko w takim stopniu, jaki mu nadamy. Warto pamiętać, że fakty znacznie różnią się od opinii. Są prawdą, którą można zweryfikować (samemu zaobserwować, sprawdzić, zmierzyć, udowodnić). Opinie to jedynie czyjeś osobiste poglądy, nieprzekonujące stwierdzenia, czy subiektywny punkt widzenia.

2. TWOJE SUKCESY NIE SĄ PRZYPADKIEM

Twoje sukcesy są efektem twojej ciężkiej pracy, poświęconego czasu oraz zrealizowania założonych przez siebie celów. Warto je zapisywać nie tylko w swojej pamięci, ale także dokumentować. Jedni prowadzą dziennik, w którym wymieniają to, co udało im się osiągnąć w danym roku, inni zapisują godziny swojej pracy włożonej w jakieś działanie, przechowują jej efekty i świętują. Wszystko to pomaga nam docenić siebie i nie zapomnieć o swoich osiągnięciach ani ich umniejszać. Świętowanie będzie miało tak-

że bezpośrednio przełożenie na nasze poczucie szczęścia, wzmocnienie relacji z innymi i zwiększenie kreatywności. Tak wynika z badań dwóch psychologów społecznych

- Freda Bryanta oraz Josepha Veroffa. Przedstawili je oni w swojej pracy „Savoring - nowy model pozytywnego doświadczenia”; gdzie wymienili także kilka sprawdzonych sposobów celebrowania osiągnięć:

- ◇ świadomie świętuj duże, ale i małe sukcesy (zdany egzamin, udany trening, zakończenie trudnego zadania, wstanie rano bez budzika, upieczenie smacznego ciasta - dla każdego będzie to, coś innego),
- ◇ pochwal się swoim sukcesem na portalu społecznościowym, w grupie znajomych,
- ◇ dziel sukcesy z innymi (pozwala to lepiej o nich pamiętać i pogłębia relacje z innymi),
- ◇ świadomie przeżywaj sukces - uciesz się nim prawdziwie, bez żadnych „ale”.

3. PERFEKcjonizm ZABURZA WIDZENIE PRAWDZIWEJ WARTOŚCI TWOJEJ PRACY

Perfekjoniści nigdy nie są do końca zadowoleni z siebie i swoich dokonań. Wiąże się z tym pewna przyczyna i jednocześnie skutek: mają oni niskie poczucie własnej wartości. Nieustannie dążą do ekstremalnie wysokich, często wręcz nierealnych standardów i oceniają siebie przez pryzmat ich spełnienia. Nie mają realnego obrazu swojej osoby, pracy i jej wyników; które rysują się zawsze w ciemnych barwach. Jest to jedynie ścieżka do utraty wiary w siebie i odebrania radości z tego, co robimy.

4. PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI TO ŚLEPY ZAULĘK

Porównywanie się z innymi do pewnego stopnia pomaga nam zdobywać wiedzę o sobie w otaczającym świecie; ale prowadzi też do poczucia bycia niewystarczającym, zagubienia, a czasem odbiera też wiarę we własne możliwości. Jeśli już musimy to robić, porównujmy się jedynie z sobą z wczoraj, zachowując przy tym zdrowy umiar.

Jak porównywać się z innymi mniej albo wcale?

- ◇ określ swoje mocne strony oraz obszary do pracy,
- ◇ pomoże ci to utrzymać pozytywną i realistyczną samoocenę; w przeciwieństwie do tzw. porównywania „w górę”, gdy ktoś w naszym przekonaniu ma lepiej i „w dół”, gdy jest przeciwnie,
- ◇ dbaj o treści, którymi się otaczasz - informacje i obrazy, jakie do siebie dopuszczamy wpływają na nasze myśli, emocje i działania,
- ◇ wychwyć moment, w którym zaczynasz się porównywać,
- ◇ postaraj się zrozumieć kiedy najczęściej tak się dzieje – dla wielu osób jest to moment przeglądania portali społecznościowych; a ograniczenie tej aktywności pomaga przełamać ten negatywny schemat,
- ◇ praktykuj wdzięczność za to, co masz,
- ◇ niektórzy robią to, wypisując na kartce miłe rzeczy, które mogą o sobie powiedzieć - komplementy dotyczące wyglądu, umiejętności oraz swoje osiągnięcia. Na początku może być to trudne, ale z czasem wpływa pozytywnie na naszą perspektywę i postrzeganie samego siebie.

- ◇ uciszanie wewnętrznego krytyka,
- ◇ gdy tylko mamy ochotę wytknąć swoje błędy i umniejszyć osiągnięcia; zastanówmy się, czy zachowałybyśmy się / zachowalibyśmy się tak w stosunku do swojego najlepszego przyjaciela / przyjaciółki; bądźmy dla siebie bardziej wyrozumiali,
- ◇ pamiętaj, że zawsze widzisz tylko skrawek życia innych i to zazwyczaj jedynie ten najlepszy; który zdecydowali się pokazać,
- ◇ najczęściej nie znamy szerszego kontekstu, a prawda o innych może bardzo odbiegać od naszych wyobrażeń.

5. WARTO BYĆ SOBĄ!

„Bycie sobą w świecie, który nieustannie próbuje uczynić cię kimś innym, jest największym osiągnięciem.” - Ralph Waldo Emerson

Co między innymi zmniejsza wiarę w siebie?

- ◇ prokrastynacja - ciągłe zwlekanie versus zasada 5 sekund – zanim twój umysł zdąży wymyśli, dlaczego znów powinnaś / powinieneś odłożyć coś w czasie, policz od pięciu w dół i po prostu zacznij działać!
- ◇ podejście do niepowodzeń, jako ostatecznego końca zamiast źródła wiedzy o naszych granicach, priorytetach, cierpliwości, sposobach działania, obszarach, nad którymi warto pracować
- ◇ podejście do krytyki (przyjmowanie konstruktywnej krytyki, oddzielenie faktów od opinii, praca nad sobą)
- ◇ przekonanie o tym, że talent lub jego brak determinuje wszystko

KILKA SŁÓW O TALENTACH

Wielu specjalistów spiera się o to, czy coś takiego, jak talent istnieje. Jedni uważają, że jest to po prostu ciężka praca i godziny ćwiczeń; inni, że talent „wysysa się z mlekiem matki”, czyli krótko mówiąc, że się z nim rodzi. W praktyce jest to wysoki poziom zdolności, które przejawiają się w łatwości nabywania wiedzy lub sprawności w jakiejś dziedzinie. Zazwyczaj kojarzy nam się ze zdolnościami muzycznymi, plastycznymi, językowymi, czy sportowymi; ale w szerokim ujęciu są to po prostu nasze predyspozycje. Posiada je każdy, musi je jedynie zidentyfikować.

Ciekawe podejście do talentów przedstawiają wyniki testów stworzonych w *Institu-cie Gallupa* - jednej z najstarszych instytucji badania opinii publicznej na świecie. Według nich istnieją 34 talenty, a każdy z nas

posiada w stopniu dominującym 5 z nich. Talenty według testu Gallupa to cechy, które nas charakteryzują. Należą do nich między innymi: dyscyplina, odpowiedzialność, rozważa, bezstronność, komunikatywność, czar, elastyczność, empatia, czy odkrywczość. Są to inaczej mówiąc, nasze mocne strony, które warto wzmacniać i rozwijać. Jeśli chcielibyśmy je poznać, możemy skorzystać z darmowego narzędzia, jakim jest test HIGH 5. Może nam to pomóc w uświadomieniu sobie, co nas wyróżnia; bo kombinacja mocnych stron każdego z nas jest unikalna. Znając je, możemy także lepiej rozumieć siebie i częściej dostrzegać okazje do wykorzystania swojego potencjału. Świadomość mocnych stron jest też często iskierką, która zapala w nas chęć do działania, buduje wiarę w siebie i swoje możliwości.

CO BUDUJE WIARĘ W SIEBIE

Wiara w siebie opiera się m.in. na kilku ważnych przekonaniach:

1. **Opinie innych nie są faktem**
2. **Twoje sukcesy nie są przypadkiem**
3. **Perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy**
4. **Porównywanie się z innymi to ślepy zaułek**
5. **Warto być sobą!**

„BĄDŹ TYM, KIM JESTEŚ I MÓW TO, CO CZUJESZ, PONIEWAŻ CI, KTÓRZY MAJĄ Z TYM PROBLEM, NIE SĄ WAŻNI, A CI, KTÓRZY SĄ WAŻNI NIE MAJĄ Z TYM PROBLEMU.”

FRITZ PERLS

„CHĘĆ STANIA SIĘ KIMŚ INNYM JEST MARNOTRAWSTWEM OSOBY, KTÓRĄ JESTEŚ.”

MARILYN MONROE

„ZBYT WIELU LUDZI PRZECENIA TO, KIM NIE JEST I NIE DOCENIA TEGO, KIM JEST.”

MALCOLM S. FORBES

SZTUKA SZCZĘŚCIA

Ludzie od wielu lat prowadzą badania nad szczęściem, porównują poziom poczucia szczęścia wśród różnych grup i nacji, a nawet uważają poziom zadowolenia z życia za warunek wzrostu gospodarczego. Wiemy już, co zrobić, by być szczęśliwsiymi. Naukowczynie i naukowcy wymieniają konkretne czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie szczęścia. Jedne z takich badań prowadzi prof. Laura Santos, która jest autorką podcastu „The happiness Lab” („Laboratorium szczęścia”).

Z badań nad szczęściem wynika, że na poziom zadowolenia z życia wpływa:

1. czas spędzany z innymi ludźmi (nawet samo przebywanie w otoczeniu innych wpływa pozytywnie na naszą psychikę),
2. pomaganie innym np. poprzez wolontariat,
3. zdrowe nawyki: odpowiednia ilość snu, zdrowe jedzenie, ruch / ćwiczenia minimum 30 minut każdego dnia,
4. praktykowanie wdzięczności (zauważanie dobrych rzeczy wokół nas) i uważności (skupienie na tym, co tu i teraz),
5. zapewnienie sobie wolnego czasu (warto znaleźć godzinę w ciągu dnia, potraktować ją jako czas całkowicie wolny i zrobić z nim to, na co mamy ochotę).

Na nasz dobrostan lub jego brak ma także wpływ rozpoznanie oraz odpowiednie rozdzielanie tego, na co mamy wpływ i tego, na co wpływu nie mamy. Do drugiej grupy będą należeć: zachowanie innych; to, co myślą, mówią i robią oraz ich opinie; pogoda, przypadki losowe, zdarzenia

z przeszłości. Mamy natomiast wpływ na to, co sami myślimy, czujemy, co robimy lub czy zupełnie powstrzymujemy się od działania; jakich wyborów dokonujemy, jacy jesteśmy, do czego dążymy. Gdy nie mamy na coś wpływu i zdajemy sobie z tego sprawę łatwiej nam zachować dystans,

wzruszyć ramionami i skupić na tym, co faktycznie leży w naszych rękach. Warto się tu kierować zasadą najmniejszego wysiłku, która głosi: oszczędzaj energię i skup swoją uwagę na rzeczach, które są w twojej mocy i, które naprawdę mają znaczenie. Krótko mówiąc, wybierz to, co jest warte twojego czasu i energii; czyli rzeczy, które uczynią cię szczęśliwszym, czy zadowolonym na dłuższą metę.

Na poczucie szczęścia może także wpłynąć mała zmiana: posługiwanie się, jak najmniej określeniem „muszę” na rzecz „chcę”. Te dwa słowa niosą ze sobą zupełnie inną emocję. „Muszę” od razu kojarzy się z przykrym obowiązkiem, obciążeniem, powinnością, przymusem. „Chcę” natomiast z wyborem, wolnością, przyjemnością i mo-

tywacją. Zamiana pierwszego za drugie zmienia diametralnie sposób podejścia do wszystkiego, co robimy i w konsekwencji również do tego, jak się z tym czujemy.

Od nas zależy też, jak będziemy postrzegać świat. Jednym z pomocnych sposobów jest znajdowanie szczęścia / zadowolenia / radości w małych rzeczach. Może być to fajna rozmowa; autobus, który na nas poczekał; dobra pogoda; świeża, pachnąca pościel; pyszny posiłek w miłym gronie. Podobno mikro-radości są bramą do szczęścia. Więcej mówi nam o tym duńska filozofia hygge, według której życie składa się właśnie z takich małych chwil; a te prowadzą się dalej do poczucia radości i spełnienia.

ZOSTAĆ WOLONTARIUSZKĄ / WOLONTARIUSZEM

Wolontariat to dobrowolne, nieodpłatne działanie na rzecz organizacji, instytucji, osób indywidualnych lub środowiska naturalnego. Niesiemy dzięki niemu potrzebną pomoc; ale i wspieramy nasze wartości, poszerzamy horyzonty i rozwijamy się na wielu polach – jako osoba dążąca do pokoju ze sobą i innymi; członkini/członek grupy, czy szerzej, społeczności.

Inaczej mówiąc, wolontariat to super moc do przeprowadzania pozytywnych zmian. Choć brzmi intrygująco możemy zadawać sobie pytanie, czy to coś dla nas i, czy się w roli wolontariusza odnajdziemy. Na sam początek warto sobie zadać kilka pytań. Co mnie motywuje? Może niektóre problemy społeczne lub działania są dla mnie szczególnie ważne. Jakim czasem dysponuję? Co mnie interesuje? Jeśli nie mamy jeszcze doświadczeń wolontariackich dobrze też zrobić małe rozeznanie.

Warto wiedzieć, że wolontariat przez wielkie „W” powinien zapewniać wolontariuszce/owi sensowną, użyteczną społecznie, dobrze zorganizowaną pracę na rzecz beneficjentów, które faktycznie takiego wsparcia potrzebują. Mówimy tutaj również o konkretnych prawach wolontariuszki/sza, a także o obowiązkach. Prawem wolontariuszy/szek jest m.in. odpowiednie przygotowanie do podjęcia zadań i otrzymanie dokładnej wiedzy o oczekiwaniach względem ich realizacji, a także prawo do ubezpieczenia, czy powiedzenia „nie”. Obowiązki to m.in. dotrzymywanie słowa, respektowanie ram

czasowych wykonywanych zadań oraz prywatności beneficjentów, a także znajomość swoich praw. Taka wiedza to bardzo dobry punkt wyjścia do poszukiwania swojego miejsca w zróżnicowanym wolontariackim świecie. Wachlarz wyboru jest tu tak duży, że w praktyce możemy „uszyć” wolontariat na miarę swoich możliwości i wartości. Wystarczy spojrzeć na samą różnorodność grup docelowych i tematykę projektów. Możemy włączyć się w działania związane ze sztuką, kulturą, historią, ekologią, czy pokojem; pracować na rzecz dzieci, osób niepełnosprawnościami, osób starszych, uchodźców, czy mniejszości narodowych. Być może najbardziej odpowiedni będzie dla nas wolontariat indywidualny, gdzie sami świadczymy pomoc innym albo grupowy, gdy do dzieła rusza kilkusobowy lub nawet kilkusetosobowy zespół. Niektóre projekty są krótkoterminowe - jedno lub dwutygodniowe. Może być to także jednorazowa akcja, w której potrzebne jest kilkugodzinne wsparcie wolontariuszy. Osoby, które mają większy wolontariacki apetyt mogą zainteresować projekty długoterminowe – kilkutygodniowe, kilkumiesięczne, czy roczne. Wolontariuszki/sze mogą dołączyć do realizowanych już projektów lub stworzyć własny.

Jeśli myślimy o wolontariacie lokalnym warto znaleźć konkretny projekt, w który możemy się włączyć, koło wolontariackie lub organizację pozarządową, która naszym zdaniem jest godna zaufania i podejmuje

ciekawe i wartościowe inicjatywy. Może być to niewielka organizacja, działająca w sąsiedztwie albo dobrze znana ogólnopolska fundacja, czy stowarzyszenie. Spis wszystkich organizacji działających w Polsce znajdziemy na stronie ngo.pl. Jeśli chcemy włączyć się w działania poza granicami kraju również mamy taką możliwość. Wśród międzynarodowych projektów krótkoterminowych najpopularniejsze są [workcamps](#); wśród długoterminowych projekty realizowane w ramach [Europejskiego Korpusu Solidarności](#).

Workcamp to projekt, który trwa zazwyczaj od 1 do 4 tygodni. Bierze w nim udział grupa kilku- do kilkunastu wolontariuszek/ y pochodzących z różnych krajów. Taki międzynarodowy zespół pracuje na rzecz społeczności lokalnej lub organizacji pozarządowej, która gości ich i zapewnia niezbędne wsparcie; jak materiały i miejsce do pracy, a także zakwaterowanie i wyżywienie. Celem workcampów jest nie tylko międzynarodowe wsparcie lokalnych społeczności, ale też wzajemne poznanie i integracja wolontariuszy oraz budowanie poczucia solidarności ponad granicami. Oprócz realizowanej pracy na workcampie

jest także część studyjna, podczas której można dowiedzieć się o podłożu kulturowym i historycznym danego projektu. Tematem mogą być prawa człowieka, przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu, czy działania na rzecz pokoju. Warto zajrzeć do [wyszukiwarki workcampów](#), aby dowiedzieć się więcej.

Europejski Korpus Solidarności to z kolei program opierający się na wolontariacie długoterminowym. Daje on szansę młodym wolontariuszkom i wolontariuszom, na wyjazd na okres kilku – kilkunastu miesięcy do innego kraju, by wcielić w życie idee solidarności poprzez pracę przy różnorodnych inicjatywach, istotnych dla danej społeczności lokalnej. Udział w takim projekcie to okazja do zdobycia cennego doświadczenia, poznania nowych osób i nowych kultur. Pierwszym krokiem do przygody z wolontariatem długoterminowym będzie pozyskanie [szczegółowych informacji](#), jak aplikować i uzyskać wsparcie w całym procesie od pomysłu do wyjazdu. Warto wybrać akredytowaną organizację wysyłającą oraz projekt, który najbardziej nas interesuje ze względu na tematykę oraz specyfikę miejsca / kraju, do którego się wybieramy. Ważny będzie także język projektu.



Co-funded by
the European Union

WOLONTARIAT I TY

Zastanawiając się, czy zostać wolontariuszką/ szem możemy sprawdzić, czy pasują do nas któreś z poniższych stwierdzeń. Jeśli tak, to nasz wolontariacki potencjał tylko czeka na odkrycie!

- ◇ Jestem osobą, która lubi pomagać innym i czuć się potrzebna,
- ◇ Chciałbym/chciałabym wspierać projekty użyteczne społecznie i być częścią czegoś, w co wierzę,
- ◇ Patrzę na świat wokół mnie uważnie i z troską,
- ◇ Czuję, że problemy społeczne, do których rozwiązania pragnę się przyczynić, są istotne i palące,
- ◇ Chcę, choć w części odwdziaczyć się światu za to, co otrzymałem/otrzymałam,
- ◇ Mam trochę wolnego czasu i pragnę przełamać monotonię codzienności,
- ◇ Chcę się uczyć ustawicznie i zdobywać nowe doświadczenia, dbać o swój rozwój osobisty,
- ◇ Myślę, że mogę w pełni realizować się poprzez pracę wolontariacką,
- ◇ Chcę znaleźć miejsce, gdzie będę czuć się dobrze i będę akceptowany/a taki/taka, jaki/a jestem,
- ◇ Pragnę podwyższyć swoje kwalifikacje zawodowe lub podzielić się tym, co umiem z innymi
- ◇ Motywuje mnie pełna wyzwania i kreatywna praca,
- ◇ Lubię pracę zespołową, a jeśli służy ona dobrej sprawie to tylko lepiej,
- ◇ Mam potrzebę posiadania wpływu na pozytywne zmiany na świecie, w moim kraju,
- ◇ Chcę pełniej uczestniczyć w życiu mojej społeczności,
- ◇ Chcę poznać ludzi, którzy myślą podobnie do mnie i wiedzieć, co to znaczy naprawdę gdzieś przynależeć,
- ◇ Jestem niespokojnym duchem zawsze myślącym, co jeszcze mogę zrobić

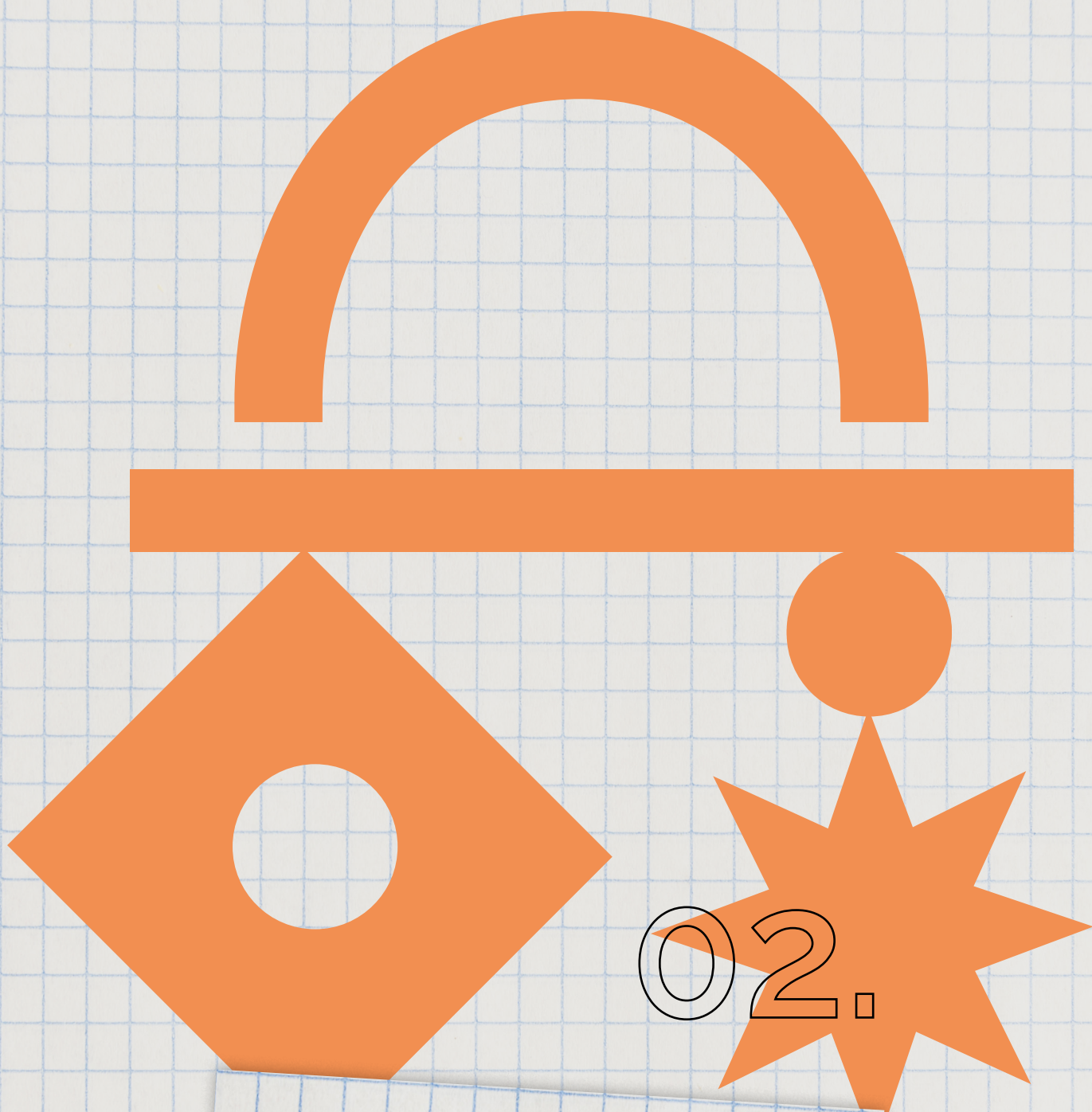
PRAWA I OBOWIĄZKI WOLONTARIUSZA/KI

Wolontariusz/ka ma prawo do:

- ◇ odpowiedniego przygotowania do podjęcia zadań,
- ◇ bycia szanowanym,
- ◇ posiadania osoby, z którą może porozmawiać o pracy wolontariusza/ki,
- ◇ dokładnej wiedzy o oczekiwaniach względem wolontariusza/ki,
- ◇ zwrócenia się o pomoc,
- ◇ powiedzenia „nie”,
- ◇ otrzymania materiałów niezbędnych do wykonania pracy pomyłek,
- ◇ informacji m.in. dotyczącej procesu rekrutacji,
- ◇ konstruktywnej informacji zwrotnej,
- ◇ zadawania pytań,
- ◇ do ubezpieczenia,
- ◇ do posiadania własnych uczuć, opinii i przekonań.

Wolontariusz/ka powinien/powinna:

- ◇ mieć otwarty umysł,
- ◇ być odpowiedzialnym,
- ◇ szanować innych m.in. ich prawa i własność,
- ◇ brać udział w warsztatach/szkoleniach przygotowawczych,
- ◇ być tolerancyjnym,
- ◇ dotrzymywać słowa,
- ◇ respektować ramy czasowe wykonywanych zadań,
- ◇ respektować prywatność,
- ◇ znać swoje prawa.



02.

pokój z innymi



02.

pokój z innymi

Pokój z innymi to pojęcie bardzo szerokie. Określa nasz stosunek do świata i każdego człowieka.

Określa nasz stosunek do świata i każdego człowieka. To między innymi pokojowe wyrażanie siebie, swoich potrzeb i dążeń; umiejętność pracy nad sobą, jako osobą otwartą, ciekawą świata i empatyczną; respektowanie praw innych ludzi; umiejętność dzielenia się sobą, również poprzez wolontariat; czy znajomość i praktyczne stosowanie strategii pozwalających na pokojowe rozwiązywanie sporów.

Niezbędny jest do tego świadomie wybrany sposób komunikacji, który pozwala wciełać w życie swoje plany i budować relacje z innymi w sposób szczerzy i pełen szacunku. Pokojowy stosunek do innych będzie się także przejawiał w sposobie myślenia ukierunkowanym na szukanie rozwiązań, porozumienia, wspólnych wartości; ale i w działaniu, bo o pokoju warto rozmawiać, pokój warto budować i na rzecz pokoju warto agitować.

Treści, które tu znajdziecie, są próbą ukazania dostępnych możliwości szerzenia pokojowej postawy wobec innych. Na czym warto się skoncentrować? Jakich strategii, technik, umiejętności potrzebujemy? Co łączy nas z innymi ludźmi i na czym budować? Jaki może być nasz wpływ na otoczenie? W czasach konfliktów, agresji, ścierania się różnych grup interesów pokój z innymi może brzmieć, jak utopia; rozwiązanie, które nie ma prawa zaistnieć w najbliższej przyszłości. Widzimy jednak znaczącą przeciwwagę w postaci pokojowych organizacji, wolontariatu międzynarodowego i lokalnego, budowania społeczeństw obywatelskich. Sami także możemy tworzyć pokojowe relacje wszędzie, gdzie poniosą nas nasze nogi.

W takiej podróży może nam się przydać kilka wskazówek, które kryją między innymi poniższe tematy:

PROMOWANIE IDEI POKOJU – co wpływa na rozumienie i budowanie idei pokoju

CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA POKOJU? – dla pokoju z naturą, z innymi, z sobą

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY – komunikat NVC, język szakala, język żyrafy

PODSTAWY NVC – cztery kroki: obserwacje, uczucia, potrzeby, prośby

UMIĘJĘTNOŚĆ MÓWIENIA NIE I ASERTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ – techniki i strategie

6 ZASAD POKOJOWEGO ODMAWIANIA – życzliwość i otwartość vs. manipulacja i uległość

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW – ABC konfliktu i rozwiązania, jak nie eskalować konfliktów

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA – czym jest, czym nie jest i jak się do tego zabrać

PROMOWANIE IDEI POKOJU

Koncept pokoju jest bardzo pojemny, ma różne warstwy i składa się na niego rozumienie wielu pojęć. Pierwszym, co może nasuwać się na myśl jest określenie pokoju, jako braku konfliktu, czy wojny. Jednak pokój to zdecydowanie dużo więcej – styl życia, sposób myślenia, podejście do ludzi, siebie samego i środowiska naturalnego. Jest to też określona kultura społeczna, a dokładniej tworzenie relacji społecznych

opartych na przekonaniu, że ludzie mogą żyć razem w atmosferze wzajemnego zrozumienia i rozwiązywać konflikty bez uciekania się do przemocy. Możemy mieć słuszne wrażenie, że pojęcie pokoju będzie oznaczało trochę, co innego w mikro- i makroskali. Inne będą też kroki zmierzające do promowania pokoju poprzez nasze indywidualne wybory, a inne przez światowe ruchy na rzecz pokoju.

Co wpływa na rozumienie i budowanie kultury pokoju?

♦ **znajomości przestrzeganie [praw człowieka](#) i [praw dziecka](#):**

Prawa człowieka przysługują każdemu z nas i są niezbywalne i nienaruszalne – to znaczy, że nikt nie może nam ich odebrać. Są takie same dla każdego człowieka na świecie niezależnie od tego, w co wierzy, jakie ma poglądy, czy skąd pochodzi. Wszyscy ludzie są sobie równi i powinni postępować wobec siebie w duchu szacunku i przyjaźni. Prawami człowieka są między innymi prawo do życia, wolności myśli i słowa, edukacji, bezpieczeństwa, ochrony przed dyskryminacją i wyboru miejsca zamieszkania. Wszystkie zapisano w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka. Wiele z nich zostało powtórzonych, ale i rozszerzonych także w Konwencji o Prawach Dziecka i Deklaracji Praw Dziecka – dokumentach, które powstały, aby szczególnie chronić najmłodszych. Wśród wymienionych w nich praw są między innymi: prawo do nauki, schronienia, opieki, nazwiska i obywatelstwa, miłości i zrozumienia oraz prawo do pokoju.

♦ **edukacja:**

między innymi edukacja międzykulturowa (nauka o różnorodności świata między innymi pod względem językowym, kulturowym, narodowościowym, tożsamościowym i religijnym), międzypokoleniowa (wymiana wiedzy pomiędzy jednym a drugim, a najczęściej i trzecim pokoleniem; włączanie osób w każdym wieku w proces edukacji, jako uczniów, ale i nauczycieli), włączająca (edukacja uwzględniająca potrzeby i wyzwania rozwojowe osób o różnym poziomie sprawności fizycznej i intelektualnej oraz stwarzanie warunków do ich społecznej integracji), historyczna (wzbogacanie i utrwalanie wiedzy o przyczynach i skutkach wojen poprzez filmy, książki, wizyty w muzeach i miejscach pamięci; zapobieganie fałszowaniu historii), edukacja pokojowa (formalna – szkolna i nieformalna - szkolenia, warsztaty, projekty edukacyjne, [kursy dotyczące pokoju](#))

◇ **rozwój osobisty każdego człowieka:**

doskonalenie i pielęgnowanie umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów oraz polemiki bez wywoływania emocji prowadzących do agresji i wybuchu; dążenie do wzajemnego zrozumienia i porozumienia, rozwijanie empatii i tolerancji wobec innych, budowanie poczucia przynależności do społeczności lokalnej i globalnej

◇ **budowanie postaw obywatelskich:**

(wypowiadanie się na temat i na rzecz pokoju, udział w demokratycznych wyborach, pokojowych demonstracjach, referendach; wspieranie organizacji pozarządowych promujących kulturę pokoju i porozumienia między ludźmi lub/i pomagającym ofiarom przemocy i wojny, świętowanie między-narodowego dnia pokoju, [wolontariat na rzecz pokoju](#))

Zaangażowanie w wolontariat jest szczególną formą przyczyniania się do szerzenia pokoju, bo zawiera w sobie wszystkie powyższe komponenty, a nawet więcej:

- ◇ daje szansę realizacji wartości, w które wierzymy;
- ◇ pozwala poznawać wielu ciekawych ludzi; a w przypadku wolontariatu międzynarodowego także osób pochodzących z różnych zakątków świata i kultur;
- ◇ pozwala poznawać i zwiedzać świat;
- ◇ uczy o równości pomiędzy ludźmi oraz pozwala doświadczyć, że zdecydowanie więcej nas łączy, niż dzieli;
- ◇ poszerza horyzonty myślowe, rozwija zainteresowania;
- ◇ umożliwia zdobywanie i doskonalenie wielu nowych umiejętności;
- ◇ pozwala doświadczyć wspólnej pracy z grupą ludzi o pokojowym spojrzeniu na świat oraz stworzyć siatkę znajomych, z którymi możemy realizować swoje pomysły działań na rzecz pokoju;
- ◇ kształtuje świat, który nas otacza.

POKOJOWA NAGRODA NOBLA

Co roku Norweski Komitet Noblowski do-cenia specjalne zasługi na rzecz pokoju na świecie. Wtedy oczy wielu ludzi skierowane są na problemy, które nadal trzeba rozwią-

zać, aby pokój na świecie stał się faktem, a nie jedynie marzeniem. Zwraca się też szczególną uwagę na rozwiązania, które działają i są godne uznania. Stan pokoju nie

jest niestety rzeczą nabytą i trzeba o niego zabiegać i go pielęgnować. Pokojowa nagroda nobla jest przyznawana osobom lub organizacjom, które podejmują się tego trudnego zadania, często w warunkach temu niesprzyjających albo dla nich niebezpiecznych. Komitet Noblowski przyznaje ją za „najlepszą pracę na rzecz braterstwa

między narodami, likwidacji lub redukcji stałych armii oraz za udział i promocję stowarzyszeń pokojowych”. Dzieje się tak od już 1901 roku. Były lata, gdy nagroda nie została nikomu przyznana albo wybór Komisji był kontrowersyjny. Jednak niezmiennie jest ona nobilitacją i cieszy się uznaniem na całym świecie.

LAUREATAMI POKOJOWEJ NAGRODY NOBLA BYLI MIĘDZY INNYMI:

- ◇ Organizacja humanitarna Światowy Program Żywnościowy (za wysiłki w celu zwalczania głodu oraz za wkład w polepszenie warunków dla pokoju na obszarach dotkniętych konfliktem),
- ◇ Międzynarodowa Organizacja Pomocy - UNICEF (za działalność w obronie praw dziecka na całym świecie),
- ◇ Międzynarodowa organizacja ochrony praw więźniów sumienia – Amnesty International (za zapobieganie naruszeniom praw człowieka poprzez pokojowe akcje obywatelskie),
- ◇ Nelson Mandela, działacz na rzecz praw człowieka i prezydent RPA (za pokojowe obalenie politycznego systemu segregacji rasowej),
- ◇ Kofi Annan, sekretarz generalny ONZ (za pracę na rzecz lepiej zorganizowanego i bardziej pokojowego świata),
- ◇ Ukraińskie Centrum Wolności Obywatelskich i Aleś Bialacki, białoruski obrońca praw człowieka i więzień polityczny (za dokumentowanie zbrodni wojennych, łamania praw człowieka i nadużyć władzy).

Możemy dzielić wartości z laureatami Pokojowej Nagrody Nobla i zrobić coś dla pokoju już dziś; choć w innej skali, nie mniej także ważnego! Przykładem mogą być włączenie się praktykowanie wdzięczności i uważności, traktowanie innych z szacunkiem, okazanie empatii, oszczędzanie zasobów naturalnych - wody i energii, zmniejszenie swojego śladu węglowego np. rezygnując z podróży samolotem, niegodzenie się na mowę nienawiści, wzięcie udziału lub poprowadzenie warsztatów o pokoju i porozumieniu między ludźmi; czy bojkotowanie firm czerpiących zyski z wojny. Warto także włączyć się we wspomniany już wolontariat, żeby poczuć, jak wiele realnie leży w naszych rękach.

CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA POKOJU?

Dla pokoju z naturą:

- ◇ Wybrać lokalne jedzenie, produkty ze sprawiedliwego handlu i zrównoważonej produkcji,
 - ◇ Posprzątać swoją okolicę,
 - ◇ Zająć się roślinami i zwierzętami.
-

Dla pokoju w sobie:

- ◇ Zostać wolontariuszem/szką,
 - ◇ Praktykować wdzięczność i uważność,
 - ◇ Uśmiechać się do innych,
 - ◇ Nauczyć się czegoś nowego,
 - ◇ Przeczytać biografię osoby zasłużonej dla pokoju.
-

Dla pokoju z ludźmi wokół nas:

- ◇ Traktować innych z szacunkiem,
- ◇ Otworzyć się na różnorodność,
- ◇ Obserwować emocje innych,
- ◇ Uważnie słuchać,
- ◇ Okazać empatię,
- ◇ Pomóc rozwiązać konflikt.

Dla pokoju z w społeczności:

- ◇ Zorganizować wydarzenie na rzecz pokoju,
 - ◇ Wyrazić sprzeciw wobec mowy nienawiści,
 - ◇ Zareagować na dyskryminujący żart,
 - ◇ Wziąć udział lub poprowadzić warsztaty o pokoju i porozumieniu,
 - ◇ Zareagować będąc świadkiem czyjejś krzywdy.
-

Dla pokoju na świecie:

- ◇ Edukować na temat sprawiedliwości społecznej,
 - ◇ Zbojkotować firmy, które czerpią zyski z wojny,
 - ◇ Nauczyć się czegoś o innej kulturze,
 - ◇ Głosować na polityków popierających pokój,
 - ◇ Wesprzeć sygnalistę,
 - ◇ Porozmawiać ze znajomą/ znajomym o pokoju i prawdziwych kosztach wojny.
-

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (*NONVIOLENT COMMUNICATION - NVC*)

NVC jest pokojowym sposobem komunikacji z innymi, który pomaga nam przekazać to, co jest dla nas ważne. Pozwala zrobić to bez uciekania się do jakiegokolwiek przemocy przy jednoczesnym byciu szczerym w stosunku do siebie i innych.

Może być on szczególnie interesujący dla każdego, kto chciałby zrozumieć, co go motywuje; nauczyć się, jak zabierać głos i stanąć w imieniu swoim lub innych, wyrażać prawdziwego siebie pozostając w dobrych relacjach z otoczeniem.

Autorem koncepcji „Porozumienia bez przemocy” jest Marshall Rosenberg. Uznał on, że kluczem do zrozumienia siebie nawzajem jest przyjęcie, że wszystko, co robimy

wynika z naszych potrzeb. Jeśli dobrze znamy te potrzeby, jest to najlepsza droga do wzajemnego zrozumienia i znalezienia porozumienia. Wśród nich znajdziemy potrzeby podstawowe, FIZYCZNE (ruchu, odpoczynku, snu, schronienia, pożywienia), RADOŚCIŹNA (różnorodności, przygody, inspiracji, nadziei), KONTAKTU Z SOBĄ (kreatywności, samoakceptacji, celu, rozwoju, sensu), KONTAKTU Z INNYMI (towarzystwa, wsparcia, szczerości, współpracy, zaufania), ZWIĄZKU ZE ŚWIEM (harmonii, porządku, pokoju, kontaktu z przyrodą, piękna) oraz AUTONOMII (niezależności, wolności, przestrzeni, wybierania własnych planów, marzeń oraz wartości).

Komunikacja w duchu porozumienia bez przemocy składa się z 4 kroków. Są to:

- ♦ **OBSERWACJE** – prowadzimy je tak, jakbyśmy patrzyli okiem kamery, nie oceniamy tylko, rejestrujemy i zapamiętujemy, żebyśmy mogli podzielić się nimi z innymi,
- ♦ **EMOCJE** – zwracamy uwagę na nasze uczucia, bo są one dla nas sygnałem, że dzieje się coś ważnego – coś, co jest zgodne z naszymi wartościami lub coś, co się z nimi nie zgadza (nikt naszych uczuć nie może kwestionować ani negocjować – twierdzić, że wie lepiej od nas, co czujemy oraz czy to czujemy),
- ♦ **POTRZEBY** – rozpoznajemy nasze potrzeby, by powiedzieć, co jest dla nas ważne w danym momencie,
- ♦ **PROŚBY** – określamy je na bazie 3 wcześniejszych kroków
Wszystkie kroki są ze sobą powiązane: emocje wynikają z obserwacji, potrzeby z emocji, a prośby z aktualnych potrzeb.

KOMUNIKAT NVC:

- ◇ Widzę, że oglądasz swój ulubiony serial i dźwięk jest ustawiony bardzo głośno.
- ◇ Czuję zmęczenie.
- ◇ Potrzebuję... ciszy i odpoczynku.
- ◇ Proszę wycisz trochę dźwięk albo użyj słuchawek.

Tak wygląda przykładowy komunikat w duchu porozumienia bez przemocy. Jest on wypowiedziany językiem żyrafy; w którym jesteśmy wyrozumiali, nie oceniamy i dzielimy się tym, co czujemy i czego potrzebujemy. Na przeciwległym biegunie jest język szakala, który posługuje się ocenianiem, oskarżeniem i uogólnieniami. W języku szakala nasza wypowiedź mogłaby brzmieć tak: "Oglądasz ten swój głupi serial i jest głośno, jak w ulu! Zaraz mi pięknie głowa! Wyłącz to natychmiast!"

JĘZYK ŻYRAFY: zaczyna zdanie od „ja” (co czuję, widzę, chcę, myślę, potrzebuję), nie ocenia, rozumie, współodczuwa, jest łagodny, proponuje rozwiązania

JĘZYK SZAKALA: zaczyna zdanie od „ty” (czego ty chcesz!, co ty mówisz!, nie widzisz!, nie rozumiesz!, nie wiesz!), grozi, obraża, przyczepia etykiety; skupia się tylko na tym, co mu się nie podoba; co jest nie tak, oskarża, budzi, lęk, złość, smutek i strach

PODSTAWY NVC

1. Obserwacje



Co obserwuję (widzę, słyszę, pamiętam)? Bez oceny mówię to co zobaczyło „oko kamery”.
„Widzę.../Słyszę...”



2. Uczucia



Co czuję (emocje, a nie myśli) w stosunku do tego co obserwuję? Uczucia możesz pokazać swoim ciałem, myśli są trudne do pokazania.
„Czuję...”



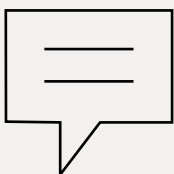
3. Potrzeby



Czego potrzebuję w związku z moimi uczuciami. Możesz użyć listy potrzeb, aby pomóc Ci to określić.
„...ponieważ potrzebuję...”



4. Prośby



Konkretne działanie, które chciałabym/chciałbym, aby zostało podjęte. To nie jest żądanie, więc możesz usłyszeć odmowę.
„Czy bylibyś gotów...?/Czy mogłabyś...?”

UMIEJĘTNOŚĆ MÓWIENIA „NIE” I ASERTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ

Mówienie „nie” przychodzi nam niezwykle trudno, a jednocześnie jest dla naszego zdrowia, samopoczucia i często przepelnionego kalendarza niezwykle ważne. Pozwala na stawianie granic oraz zadbanie o siebie i swoje potrzeby. Zanim więc znów automatycznie powiemy „tak”, warto zastanowić się, co najgorszego może się stać kiedy odmówimy. Zostanie zakłócona harmonia w otoczeniu, inni będą bardzo zdziwieni naszą odpowiedzią, może ktoś się obrazi? Z drugiej strony mówienie „tak” i angażowanie w sprawy innych osób jest czasem jednoznaczne ze stawianiem siebie na drugim miejscu i na pewno nie jest warte ceny, jaką za to płacimy. Nie ma też nic wspólnego z zachowaniem pokoju z samym sobą. Wprowadza bowiem wewnętrzny konflikt pomiędzy zadbaniem o siebie; a ciągłym wspieraniem innych. Jednocześnie poświęcanie uwagi sobie wywołuje u nas wyrzuty sumienia. To walka, która wyczerpuje i podkopuje nasze samopoczucie oraz pewność siebie. W pomaganiu nie ma oczywiście niczego złego. Wręcz przeciwnie! Trzeba jednak pamiętać, że, jak we wszystkim, potrzebna jest odpowiednia równowaga.

Osoba, która wiecznie zadowala otoczenie określana jest czasem, jako „people pleaser”, czyli „zadowolacz innych”. Mimo, że jest on bardzo pomocny, nie cieszy się szacunkiem innych. Jedynie osoba, która umie stawiać granice, będzie mogła zdrowo ułożyć swoje relacje z otoczeniem. „People pleaser” natomiast nie potrafi o nie zadbać i przez to jest często wykorzystywany. Ludzie wiedzą, że mogą zwrócić się do niego o pomoc, a on nigdy nie odmówi. Nawet jeśli jest to kosztem jego własnych spraw, czy planów. „Nie” czasem powinniśmy powiedzieć także samym sobie. Zwłaszcza gdy nie potrafimy się zatrzymać; chcemy wszędzie być, o wszystkim wiedzieć, we wszystkim uczestniczyć. Może to wynikać ze strachu, że coś nas omija („fear of missing out” - FOMO). Alternatywą jest „joy of missing out” - JOMO, a więc radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia mediów. Dzięki umiejętności powiedzenia „nie” rezerwujemy swój czas dla ludzi, pasji, aktywności, które są dla nas naprawdę ważne.

Jak możemy nauczyć się mówić „nie” i jakie strategie do tego wykorzystywać:

- ◇ zasada 2 minut – zanim zdecydujesz, czy przystać na czyjąś prośbę powiedz, że musisz się nad tym chwilę zastanowić, daj sobie minimum te dwie minuty,

- ◇ pomyśl w tym czasie, czy faktycznie masz zasoby, żeby wziąć coś kolejnego na siebie i jeśli uznasz, że nie dasz rady, powiedz to (nie musisz się tłumaczyć ani usprawiedliwiać, wystarczy, że powiesz „przepraszam, ale niestety nie dam rady”). Stąd już tylko kilka kroków do asertywności.

Asertywność to sztuka odmawiania i wyrażania otwarcie swojego zdania, pragnień i potrzeb w sposób uprzejmy, ale zdecydowany; z uwzględnieniem uczuć i granic drugiej strony.

Asertywności można się nauczyć. Nie rodzimy się z gruntu asertywni a nabywamy tę umiejętność w toku ćwiczeń, prób i samodoskonalenia.

Jak być asertywnym? Warto zacząć od pracy nad stabilnym poczuciem własnej wartości. Gdy wierzymy nie tylko w słuszność naszych wyborów i przekonań, ale także we własne możliwości, bardzo pomaga nam to stanąć za sobą i odmówić nawet najbardziej nieugiętej osobie. Przydać się może także kilka technik:

- ◇ Technika zdartej płyty
Gdy komuś odmawiamy, nie musimy podawać 1000 argumentów ani się tłumaczyć, a jeśli osoba, której już odmówiliśmy, prosi nas kolejny i kolejny raz, powtarzamy konsekwentnie to, co powiedzieliśmy wcześniej.
- ◇ Technika mistrza jujitsu
Nie przeciwstawiamy się argumentom drugiej strony, a pokazujemy, że rozumiemy je i szanujemy; ale jednocześnie nie zmieniamy zdania, które już wyraziliśmy.
- ◇ Technika jestem słońcem -
wielkim, kroczącym powoli spokojnym krokiem, widocznym i pewnym siebie, a jednocześnie łagodnym słońcem
Dzięki takiemu wyobrażeniu zaczynamy mówić wolniej i spokojniej, nasz oddech staje się regularny, nie boimy się patrzeć naszemu rozmówcy w oczy i, co jest bardzo istotne, nie działamy pod wpływem emocji.
- ◇ Po zdecydowanie wypowiedzianym słowie „nie” powiedzmy jasno i wyraźnie czego nie zrobimy, nie wdawajmy się w dyskusje.
- ◇ Warto zwrócić uwagę na to, by mówić w pierwszej osobie, czyli używać komunikatu „ja...”. Nie przywołujmy zdania albo autorytetu innych, aby wzmocnić swoją pozycję. Nasze zdanie jest ważne i samo w sobie wystarczy.
- ◇ Mówmy w trybie oznajmującym - „chcę” zamiast „chciałabym / chciałbym”.

6 ZASAD POKOJOWEGO ODMAWIANIA

1. **Pozostań życzliwy** – nawet jeśli nie możesz udzielić pomocy, to samo życzliwe wysłuchanie drugiej osoby może być wsparciem. Warto wyrazić zrozumienie dla trudnej sytuacji twojego rozmówcy – empatia i zrozumienie czyichś potrzeb to klucz do dobrych relacji z innymi, nawet gdy nie będziemy mogli/ły spełnić ich prośby.
 2. **Nie pozwól sobą manipulować i sam/a również nie manipuluj sobą wyobrażając sobie bolesne konsekwencje odmowy** - czasem potrzebujemy odmówić i powinniśmy/powinnyśmy wiedzieć, że jest to w porządku.
 3. **Mów otwarcie i pokojowo to, co myślisz, zamiast dawać to komuś do zrozumienia** – nikt z nas nie umie czytać w myślach, lepiej jasno stawiać sprawy, żeby uniknąć nieporozumień.
 4. **Nie unikaj kontaktu** – im szybciej rozwiążesz kłopotliwą sytuację, tym lepiej; nie-domówienia i trwanie w poczuciu bycia wykorzystywanym są tylko niepotrzebnym stresem, a mała rzecz może po pewnym czasie urosnąć do kolosalnego problemu.
 5. **Daj sobie sekundę oddechu** – zastanów się nad swoimi słowami, nie rzucaj od razu „tak”, zapanuj nad swoimi emocjami, zastanów się, jakie to będzie miało dla ciebie konsekwencje, stonowana i miła odpowiedź odmowna będzie łatwiejsza do przyjęcia.
 6. **Pamiętaj, że jesteś ważna/y, możesz zarządzać swoimi zasobami w najbardziej wartościowy twoim zdaniem sposób i masz prawo do powiedzenia „nie”.**
-

CONFLICT RESOLUTION – POKOJOWE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

W każdym środowisku mogą pojawić się konflikty: szkolnym, domowym, pomiędzy przyjaciółmi, współpracownikami; pojedynczymi osobami, jak i całymi grupami. Jest to często sytuacja trudna, ale i szansa na wspólne wypracowanie rozwiązań, pogłębienie wzajemnego zrozumienia i zaufania oraz polepszenie relacji z innymi.

Ważne, by dochodzić do porozumienia w sposób pokojowy i pełen szacunku do drugiej osoby. Czyli jak? Rozkładając konflikt na czynniki pierwsze i pamiętając o kilku ważnych zasadach.

ABC KONFLIKTU:

Na każdy konflikt składają się: kontekst sytuacji (czego on dotyczy, z czego wynika, jak się rozpoczął), zachowania skonfliktowanych osób (jak reagują, co mówią, co robią) i ich podejście (co chcą zrobić, czy zależy im na rozwiązaniu konfliktu, czy wręcz przeciwnie). Zazwyczaj konflikty dotyczą zadań, relacji oraz wartości.

PIĘĆ STRATEGII ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTU::

1. nie ignoruj konfliktu - nie udawaj, że go nie ma,
2. określ dokładnie, czego dotyczy konflikt,
3. zorganizuj spotkanie stron konfliktu,
4. zidentyfikuj / znajdź rozwiązanie,
5. monitoruj - przyglądaj się, czy rozwiązanie działa; czy trzeba coś zmienić.

CO POMAGA NIE ESKALOWAĆ KONFLIKTU:

- ◇ wzięcie głębokiego oddechu,
 - ◇ odpowiadanie w sposób racjonalny vs. emocjonalny,
 - ◇ decyzja, jaka jest waga sprawy – nie każdy konflikt trzeba rozpoczynać,
 - ◇ wejście w buty drugiej osoby,
 - ◇ unikanie takich słów, jak: **nigdy, wszystko, zawsze** np. „zawsze się spóźniasz”, „nigdy nie pamiętasz, żeby do mnie zadzwonić”, „znów nieposprzątałaś! o wszystkim zapominasz!” **Zamiast tego postaraj się mówić o konkretnej rzeczy, której dotyczy rozmowa:** „spóźniłaś / łaś się godzinę”, „nie zadzwoniłaś / łaś do mnie o umówionej porze”, „nie posprzątałaś / łaś po sobie”.
-

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

Umiejętność dawania i odbierania konstruktywnego feedbacku, czyli konstruktywnej informacji zwrotnej to dzisiaj jedna z najważniejszych umiejętności. Pozwala na poruszanie trudnych tematów związanych ze współpracą z innymi osobami, ulepszenie tej współpracy i oczyszczanie relacji z innymi z nieporozumień, a także naprowadzanie wspólnych pomysłów, projektów i działań na dobre tory. To wartościowe i bardzo pomocne narzędzie w komunikacji międzyludzkiej. Czym jednak jest konstruktywna informacja zwrotna? To komunikat, w którym wypowiedzane przez nas komentarze, rady, czy sugestie są przydatne dla

naszego rozmówcy. Obrazowo można powiedzieć, że są, jak dobra konstrukcja, na której można budować rozwiązania. Trzeba zadbać o sposób, w jaki go przekazujemy i z jaką intencją to robimy. Ważne, aby faktycznie chodziło o pomoc drugiej stronie, a nie krytykę samą w sobie. Nasz komunikat powinien być tak skonstruowany, by drugiej stronie nie urazić. **Powinniśmy więc szanować zarówno jej poglądy, jak i uczucia. Wiele zależy od tego, z kim rozmawiamy, ale jeszcze więcej od naszej postawy i umiejętności odpowiedniego przekazywania konstruktywnego feedbacku.**

Jak się do tego zabrać?

- ◇ trzeba wybrać odpowiedni czas i miejsce – najlepiej przyjmujemy informację zwrotną wypowiedzianą w rozmowie w cztery oczy,
- ◇ zadbać o odpowiedni (neutralny, spokojny) ton głosu,
- ◇ wziąć pod uwagę to, jaka jest osoba, z którą rozmawiamy i, jak nasz feedback może na nią wpłynąć,
- ◇ określić, co jest przyczyną i celem informacji zwrotnej,
- ◇ być surowym wyłącznie dla problemu i łagodnym dla osoby, której dotyczy,
- ◇ nie kręcić się wokół tego, co chcemy powiedzieć – mówić wprost i o samych faktach,
- ◇ dać sugestie do poprawy sytuacji i podsumować rozmowę.

Mówimy o feedbacku przyjaznym dla rozmówcy. Jak jednak odbieramy informacje, które zostają nam przekazane nieumiejętnie? Ludzie udzielający w ten sposób informacji zwrotnej dzielą się na dwie grupy. Jedni przedstawiają go bardzo ogólnie, co nie jest czytelne dla odbiorcy. W konsekwencji nie rozumie on, czego druga strona oczekuje, a w niektórych przypadkach może w ogóle nie zauważyć, że ktoś próbuje przekazać mu informację zwrotną. Może też nie zrozumieć, że dotyczy ona jego i jego pracy, czy zachowania. Na drugim biegunie jest feedback, który skupia się na odbiorcy, jako problemie; oskarża i obraża. Odbiorca takiego komunikatu czuje się przytłoczony, nie chce rozmawiać ani niczego zmieniać. Może zerwać współpracę z nami. W każ-

dym z tych przypadków nasz komunikat nie spełni swojej roli - naprawy sytuacji, polepszenia relacji, usprawnienia współpracy lub innego konstruktywnego działania. Jeśli mamy wątpliwości, jak konstruktywny komunikat poprawnie skonstruować możemy zastanowić się, w jakim brzmieniu sami chcielibyśmy go usłyszeć. Można też oprzeć się na istniejących przykładach, jak ten poniżej, który dotyczy współpracy przy wspólnym projekcie, podziału obowiązków i terminowości ich wykonania. Łatwiej jest przekazywać pozytywną informację zwrotną; trudniej, gdy musimy zwrócić czyjąś uwagę na rzeczy, które wymagają poprawy. Warto przyjrzeć się każdemu z nich i pomyśleć, jak wpłynęłyby na nas same.

POZYTYWNY

Masz wiele pomysłów, dzięki którym mogliśmy odpowiednio przygotować się do zajęć. Dzielisz się nimi i wnosisz do naszego zespołu kreatywne podejście do rozwiązywania zadań. Dzięki temu nasz projekt jest ciekawy i nowatorski.

NEGATYWNY

Czy możemy porozmawiać o naszym projekcie? Widzę, że ostatnio twoja część pracy utknęła w martwym punkcie i masz zaległości. Nie bój się dzielić swoimi kreatywnymi pomysłami, bo mogą nam pomóc rozwiązać wiele zadań. Może spiszesz je, wspólnie spojrzymy, co warto wykorzystać i wtedy zaczniesz pracować nad konkretnym rozwiązaniem?

NIEODPOWIEDNI

Na samym początku ustaliliśmy / ustaliłyśmy zasady współpracy. Każdy miał przygotować swoją część pracy, żebyśmy potem mogli złożyć projekt w całość. Nie ważne ile masz nowych pomysłów, tylko, czy coś robisz, a ty nie robisz nic. Przez ciebie nie jesteśmy przygotowani do zajęć i zagrożone jest powodzenie całego naszego projektu.

W pierwszym przypadku odbiorca dokładnie wie, jakie działania i cechy są odbierane pozytywnie, może je wzmacniać i dostarczać coraz lepsze pomysły przy kolejnych zadaniach. W drugim otrzymuje opis problemu i sugestie rozwiązania. Komunikat nie zawiera oceny

jego osoby, a jedynie punktu, w którym znajdują się zadania, których się podjął. W ten sposób łatwiej przyjąć informację zwrotną, zdiagnozować, na czym polega problem i skoncentrować się na jego rozwiązaniu. Odbiorca nie został dotknięty personalnie, nie padły żadne epitety, nadawca nie godził w żaden sposób w niego, jako osobę. W przeciwieństwie do komunikatu trzeciego, który może spowodować jedynie wycofanie lub atak i nie wnosi niczego konstruktywnego.

Przydatne w przekazywaniu konstruktywnego feedbacku będą także:

- ◇ otwarcie rozmowy poprzez zadanie pytania np. czy masz może parę minut na rozmowę o naszym projekcie?, mam kilka pomysłów, jak możemy usprawnić naszą współpracę? czy mogę się z tobą nimi podzielić?
 - ◇ trzymanie się konkretnej sytuacji,
 - ◇ zaproponowanie rozwiązania,
 - ◇ zakończenie również pytaniem np. jak ty na to patrzysz? co o tym myślisz?
-

5 POZIOMÓW SŁUCHANIA

Warto pamiętać, że słuchanie nie jest jedynie milczeniem w trakcie wypowiedzi drugiej osoby ani konstruowaniem w tym czasie swojej odpowiedzi. Jest faktycznym śledzeniem tego, co chce nam przekazać nasza rozmówczyni/ rozmówca. Wymaga uważności, życzliwości i zadawania pytań zamiast komentowania. To ważna umiejętność, która buduje porozumienie i zjednuje przyjaciół.

SZTUKA SŁUCHANIA 5 POZIOMÓW SŁUCHANIA

Słuchając drugiej osoby, możesz zauważyć, że jej wypowiedzi zawierają informacje na różnych poziomach, co oznacza, że dowiadujemy się nie tylko o jej spostrzeżeniach, czy przeżyciach, ale także emocjach z nimi związanych, potrzebach, poglądach, a także krokach, które chce podjąć w danej sprawie. Obrazuje to ciekawy schemat, który pomaga zrozumieć każdy z tych 5 poziomów:

GŁOWA - wiedza - dowiadujemy się, co ktoś myśli, jakie są fakty.

SERCE - emocje – dowiadujemy się tego, co ktoś czuje: w 80% ze słów, w 20% z tonu głosu.

ŻOŁĄDEK - potrzeby – jeśli przyjmimy, że wszyscy mamy takie same podstawowe potrzeby będzie nam łatwiej zrozumieć siebie nawzajem.

UBRANIA - poglądy – wiemy, skąd się wywodzą, z czego wynikają.

STOPY - wola, zamiary – co dana osoba chce, planuje zrobić / osiągnąć Słuchając, ważne jest, by powstrzymać się od udzielania rad i pozwolić swojej rozmówczyni / swojemu rozmówcy wypracować rozwiązanie.



03.

pokój ze środowiskiem



03.

pokój ze środowiskiem

Pokój ze środowiskiem naturalnym jest jednym z filarów pokojowych relacji ze światem. Wyraża się w przekonaniu, że natura jest wokół nas, ale i w nas – daje życie, przynosi inspirację, pokazuje efektywne przykłady koegzystencji.

Powinniśmy pamiętać, że bez niej nie ma i nas. Dbałość o naturę jest więc dbałością o naszą przyszłość. Czy jesteśmy jednak świadome / świadomi naszego wpływu na środowisko naturalne i zmian, które powodujemy? Czy znamy ryzyka związane z wyczerpywaniem surowców naturalnych oraz aktualnych trendów nadprodukcji i nadmiernej konsumpcji? Czy często myślimy o naszych indywidualnych i lokalnych wyborach oraz ich globalnych konsekwencjach? Jaki jest zasięg naszych działań?

W materiałach edukacyjnych, które tu znajdziecie, chcemy skupić się na kilku

aspektach pokojowego stosunku do środowiska naturalnego i rozwiązaniach, które pomagają budować i zachować równowagę w relacjach ze światem, który nas otacza – światem zwierząt, przyrody, ludzi: od naszych wyborów konsumenckich, empatii wobec zwierząt i ludzi, znaczenia edukacji proekologicznej, do oszczędzania zasobów naturalnych. Każdy z nich zbliża nas do bardziej harmonijnego współistnienia i wyboru życia w poszanowaniu środowiska. Istnieją rozwiązania, dostępne alternatywy i źródła wiedzy, z których możemy skorzystać. Część z nich znajdziecie także tutaj.

Poruszamy 7 aspektów dbałości o przyrodę, które zawierają się w poniższych zagadnieniach:

FAST FASHION – co to jest zrównoważona moda, jak rozpoznać markę fast fashion

SLOW FASHION – zaplanowane i odpowiedzialne zakupy, na co zwrócić uwagę, zasada 3U

ECO LOOKBOOK – jak tworzyć ekologiczne outfity m.in. z ubrań z drugiego obiegu

ECO-SHAMING – z czego wynika eko-wyszydzanie, jak je zdefiniować i jak je zatrzymać

MINIMALIZM – mniej znaczy więcej, praktyka minimalizmu, co daje minimalizm

GREENWASHING – rodzaje greenwashingu, jak demaskować greenwashing, certyfikacja

TROSKA O ZWIERZĘTA – czerwona księga zwierząt, odpowiedzialna turystyka, pomoc zwierzętom wolno żyjącym

FAST FASHION

Fast fashion możemy przetłumaczyć jako „szybka moda” i faktycznie oznacza ona szybkie zakupy (często bez zastanowienia, ulegając emocjom); a także łatwość kupowania – wchodzimy do sklepu i relatywnie łatwo znajdujemy to, czego poszukujemy.

Tak szybko, jak trwa cały proces; tak szybko produkowane i dostarczane są do sklepów kolejne kolekcje i produkty. Firmy błyskawicznie zmieniają także trendy w modzie. To wszystko skłania nas do kupowania dużo i często. Dzieje się tak też dlatego, że ubrania są tanie, choć jednocześnie słabej jakości; a więc są łatwo dostępne i bardzo łatwo się zużywają. Choć jeśli ktoś chciałby zawsze podążać za modą, wymieniając całą garderobę kilka razy w ciągu roku; mógłby pewnie nawet tego nie zauważyć. Wszystko odbywa się w zawrotnym tempie. Ledwie coś kupimy i założymy, a już pojawia się nowe. Co jednak dzieje się z ubraniami, które są niepotrzebne i nie nadają się do dalszego noszenia? Stają się, mówiąc krótko, śmieciami tekstylnymi, które w ogromnych ilościach składujemy i czekamy aż się rozłożą. Niektóre materiały, jak przykładowo poliester, odkąd zostały wynalezione kilkadziesiąt lat temu, jeszcze się nie rozłożyły i nie wiadomo, kiedy to się stanie. Niedrogie, często wymieniane i niechciane ubrania zanieczyszczają środowisko, a im większa produkcja tym mamy ich więcej i więcej. Możemy się zastanawiać, jak firmy produkują tak dużo, szybko i tanio? Trzeba cały czas zmniejszać koszty produkcji: wytwarzać ze sztucznych materiałów, zatrudniać wielu ludzi za małą stawkę, w dużym

tempie zużywać surowce naturalne (wodę, glebę, drewno). Firmy fast fashion zatajają te działania i próbują nas na różne sposoby przekonywać, że dbają o środowisko. Robią to, abyśmy chętnie wybierali ich marki; a jednocześnie nie muszą w swoim szkodliwym działaniu nic zmieniać. Troska o środowisko wymaga zwiększenia kosztów produkcji i mniejszy zysk, a tego chcą za wszelką cenę uniknąć.

Ostatnio stały się także popularne wielkie wysyłkowe firmy fast fashion, głównie z Chin. Biją one rekordy w szybkości produkcji (wypuszczając niemal dziesiątki produktów dziennie) oraz konkurencyjności cen (szyjąc kosztem ludzi i planety). Firmy te nadużywają także zaufania swoich klientów produkując ze sztucznych, trujących materiałów zagrażających zdrowiu. Można w nich znaleźć między innymi rozpuszczalniki, ołów, amoniak, chrom, chlor i inne substancje rakotwórcze. Droga takich ubrań odbywa się z fabryk bezpośrednio do klienta. W Chinach nie obowiązują znane nam standardy produkcji. Pominięta zostaje też kontrola na terenie Unii Europejskiej, bo ubrania trafiają prosto do naszego domu. Można je nabyć za niską cenę nominalną oraz wysoką cenę dla zdrowia i środowiska.

Jeśli chcielibyśmy sprawdzić, która firma to fast fashion, możemy skorzystać między innymi z aplikacji [GOOD ON YOU](#) („dobro na tobie”). Są w niej opisane wielkie koncerny modowe, jak i mniejsi producenci ubrań. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce nazwę firmy i dostaniemy krótką ocenę: od 1 do 5 w trzech obszarach: planeta, ludzie, zwierzęta. Aplikację założyli między innymi eksperci zajmujący się zrównoważonym rozwojem, który odznacza się dbałością o środowisko naturalne i zasady fair fashion – produkcją mody biorącej pod uwagę zarobki i bezpieczeństwo w fabrykach. Ranking firm fast i slow fashion opiera się na poziomie transparentności (informacjach, które o swoich działaniach na rzecz środowiska same udostępniają) i ich weryfikacji, a także niezależnych raportach np. FASHION TRANSPARENCY INDEX („Modowy index przejrzystości”) przygotowywany przez organizację [FASHION REVOLUTION](#), czy CDP GLOBAL CLIMATE REPORT („Globalny Raport Klimatyczny”). Przeglądając oceny, można zauważyć, że małe, lokalne firmy oraz część dużych, znanych marek wykorzystują w swojej produkcji rozwiązania dobre dla środowiska i zobowiązują się wobec klientów do kolejnych pro-środowiskowych zmian.



Co-funded by
the European Union

SLOW FASHION

Slow fashion jest podejściem do kupowania, w którym zwracamy uwagę na to jak, kiedy i gdzie nabywamy nasze ubrania. Zakupy w rytmie „slow” polegają na nieuleganiu przekazowi reklam i przekonaniu, że wszystko jest nam potrzebne i musimy mieć więcej i więcej. Rytm „slow” oznacza także, że zdobycie rzeczy, której faktycz-nie potrzebujemy, może zająć trochę czasu i ten czas jest wliczony w proces kupowania.

Musimy się zastanowić, czego szukamy, jakie powinno być i jak nam służyć; pomyśleć na spokojnie, czy znaleziona rzecz spełnia nasze wymagania. No i sprawdzić, czy naprawdę to ta jedyna, dając sobie czas np. 1 dzień na zastanowienie. Jeśli po namyśle będziemy nadal zdecydowani, płacimy i mamy w swojej szafie dokładnie to, co trzeba! Unikamy dzięki temu wydawania pieniędzy, którego potem żałujemy. Pewnie każdemu zdarzyło się kupić ubranie, które potem założyliśmy raz albo wcale. Nasze zakupy będą także „slow fashion”, gdy zdecydujemy się poszukiwać rzeczy już używanych, dbać o nie w odpowiedni sposób; a w przypadku rzeczy nowych sprawdzać producenta i jego podejście do planety. Ważne jest, by kierował się nie tylko zyskiem, ale i dbał o, jak najbardziej ekologiczną produkcję i dystrybucję swoich ubrań.

Są także wyzwania – musimy uzbroić się w cierpliwość, nie ulegać zachciankom; rezygnować z niektórych marek, jeśli nie podobają nam się ich postępowanie względem środowiska, zwierząt i ludzi. Ubrania znanych firm możemy jednak

zakupić w sposób lepszy dla naszej planety, czyli w second handach. Jest to też ogromna oszczędność pieniędzy, bo sprzedawane tam ubrania są tańsze od nowych. Nabywanie ubrań, dodatków i innych rzeczy „z drugiej ręki” nazywamy gospodarką zamkniętego obiegu, co oznacza, że zakupy / wymiany / podarunki, opierają się o ubrania i inne produkty już wcześniej używane. Skala produkcji odzieży przez dekady była tak ogromna, że jeśli dziś wszyscy przestaliby kupować nowe ubrania, to nadal mielibyśmy, w czym chodzić przez wiele, wiele lat. Kiedy jednak naprawdę potrzebujemy kupić coś nowego, warto zainteresować się firmami etycznymi - takimi, które w swojej produkcji biorą pod uwagę między innymi minimalne zużycie wody, pochodzenie i naturalność używanych materiałów, odpowiedzialny i jawny łańcuch dostaw, plan recyklingu swoich ubrań, bezpieczeństwo pracowników i wiele innych czynników. Ubrania etyczne są zwykle droższe, ale mają dobrą jakość, posłużą nam dłużej i są bezpieczne dla zdrowia i środowiska naturalnego.

Ze zrównoważoną modą wiąże się nieodłącznie także zasada 3R: REDUCE – REUSE – RECYCLE w Polsce znana, jako zasada 3U:

Unikaj kupowania zbędnych rzeczy, Użyj повторно, Utylizuj. Zakłada ona, że powinniśmy być odpowiedzialni za dany przedmiot od momentu zakupu do jego utylizacji, czyli wykorzystania jako surowce wtórne. Warto więc kupować rozsądnie, dbać o swoje rzeczy, by korzystać z nich, jak najdłużej i mieć plan, co z nimi zrobimy, gdy już się zużyją. Pamiętajmy, że racjonalne przetwarzanie pomaga ograniczyć obciążenia środowiska związane z ciągłą produkcją i akumulacją śmieci.



Co-funded by
the European Union

SLOW FASHION

To przemyślana filozofia kupowania, w której do głosu dochodzi przede wszystkim rozum zamiast emocji. Nie wspiera ona kupowania pod wpływem chwili i bierze pod uwagę, skąd pochodzą kupowane ubrania. Jest to sposób kupowania zaplanowany i odpowiedzialny.

Zaplanowany, bo:

- ◇ Idziemy na zakupy, kiedy faktycznie potrzebujemy i wiemy, co dokładnie chcemy kupić,
- ◇ Wybieramy sklepy second hand lub sklepy z odzieżą ze zrównoważonej produkcji,
- ◇ Rezerwujemy sobie więcej czasu, bo poszukiwania tego, czego potrzebujemy, będą trwałe. Być może nie uda się tego dostać na pierwszych zakupach,
- ◇ Idealnie jeśli mamy ze sobą ekologiczne torby, do których możemy włożyć nasze zakupy,
- ◇ Kupujemy dokładnie i tylko to, na czym nam zależało.

Odpowiedzialny, bo:

- ◇ Nie kupujemy zbędnych rzeczy, których być może w ogóle nie użyjemy,
- ◇ Warto pamiętać, że każdą kupioną rzecz trzeba będzie zutylizować, gdy się zużyje, a więc przemyślane zakupy (zwłaszcza z drugiej ręki) to mniej przyszłych zanieczyszczeń / akumulacji śmieci,
- ◇ Dysponujemy naszymi środkami rozsądnie,
- ◇ Mamy mniej „wpadek zakupowych” – zakupów, których żałujemy,
- ◇ Nasze zakupy przyczyniają się do ochrony natury: wody, gleby, lasów, które zostałyby wykorzystane do produkcji nowych ubrań.

Na co zwrócić uwagę, gdy kupujemy ubrania:

SKŁAD MATERIAŁU NA METCE

Np. nylon, lycra, poliester to materiały sztuczne / len, bawełna to materiały naturalne i zdrowe dla nas oraz środowiska naturalnego

PRANIE PRZED PIERWSZYM ZAŁOŻENIEM

Do produkcji ubrań fast fashion często używane są materiały i barwniki chemiczne tj. rozpuszczalniki, amoniak, chlor, ołów. Są one szkodliwe dla naszego zdrowia i nie powinny mieć kontaktu ze skórą.

SKĄD POCHODZĄ KUPOWANE UBRANIA

Do produkcji ubrań fast fashion często używane są materiały i barwniki chemiczne tj. rozpuszczalniki, amoniak, chlor, ołów. Są one szkodliwe dla naszego zdrowia i nie powinny mieć kontaktu ze skórą.

CERTYFIKACJE

Warto także szukać na metkach oznaczeń tj. blue sign, gots albo oeko tex, które mówią o zrównoważonym wpływie na środowisko, aby dostać taki certyfikat, firma w toku produkcji swoich ubrań mogła użyć tylko naturalnych środków

FAST FASHION

Sposób zakupów, w którym nabywamy dużo rzeczy nawet jeśli ich nie potrzebujemy. Fast Fashion to ogromne ilości taniego towaru złej jakości. Produkowany jest on w sposób nadużywający pracę ludzi i zasoby środowiska naturalnego.

Jak poznać markę Fast Fashion?

- ◇ W sklepach takiej firmy bardzo często wymieniane są ubrania – wchodzi do sprzedaży kolejne kolekcje kilka, a nawet kilkanaście razy w roku.
- ◇ Można sprawdzić firmę, która nas interesuje w aplikacji [Good On You](#) – rankingu wpływu firm na środowisko, ludzi i zwierzęta. Wyniki pokazują, że wiele firm stara się polepszać swoje standardy i być bardziej ekologicznymi. Warto wiedzieć, które.
- ◇ Najczęściej ubrania są tanie, a promocje zachęcają do kupowania więcej, niż potrzebujemy.
- ◇ Ubrania są szyte tak, by szybko się zużyły i konsument musiał nabyć kolejne. Często są one także ze sztucznych materiałów.
- ◇ Firmy sprzedające w internecie wprowadzają nowe produkty codziennie, można tam znaleźć tysiące rzeczy.
- ◇ Są to ogromne firmy, które produkują swoje ubrania w krajach, tj. Bangladesz, Chiny, Pakistan, czy Wietnam (informacja taka znajduje się na metce).

Co to jest zrównoważona moda?

Zrównoważona produkcja ubrań to taka, która odbywa się w trosce o środowisko naturalne i ludzi na każdym etapie: projektowania, wykonania i dystrybucji, czyli:

- ◇ dba o zużycie, jak najmniejszej ilości wody,
- ◇ szyje z materiałów z recyklingu i materiałów naturalnych,
- ◇ minimalizuje zużycie zasobów naturalnych wody, gleby oraz energii,
- ◇ używa naturalnych barwników,
- ◇ zwraca uwagę na bezpieczeństwo pracowników i płacę zapewniającą im utrzymanie.

ECO LOOKBOOK

Ekologiczne outfity z ubrań i dodatków z zamkniętego obiegu rzeczy już używanych lub ze zrównoważonej produkcji. Co pomaga stworzyć eco-look?

farbowanie materiałów
eko-barwnikami

eko szafa – ubrania
z własnej szafy są
zawsze najbardziej eko,
bo korzystamy z tego,
co już mamy

kupowanie tego,
czego naprawdę
potrzebujemy

cerowanie artystyczne
– ratowanie ubrań
„nie do uratowania”

czytanie metek, by
odpowiednio dbać
o swoje ubrania

swap clothing –
wymiany ubrań

kupowanie
w second handach

poprawki krawieckie

upcykling odzieży –
„coś nowego z niczego”

ECO – SHAMING

Powodowanie u kogoś poczucia wstydu ze względu na to, że jego wiedza / wybory konsumenckie / styl życia nie są (wystarczająco) ekologiczne.

Z czego wynika potrzeba eko-wyszydzenia?

- ◇ wywoływanie negatywnych emocji, żeby dana osoba zmieniła swoje zachowanie na bardziej ekologiczne,
- ◇ spoglądanie na innych z góry i krytyka dla samej krytyki,
- ◇ podbudowanie poczucia własnej wartości i nieomyślności,
- ◇ wybielanie siebie.

Jeśli znasz kogoś, kto wyszydza innych, możesz podać mu poniższy przepis:

Zanim kogoś wyszadzisz:

1. Weź głęboki oddech.
2. Napisz swój wyszadzający komentarz, który chciałeś/łaś do kogoś powiedzieć / wysłać.
3. Zmaż go lub skasuj go, napisz jeszcze raz i jeszcze raz zmaż lub skasuj.
4. Zastanów się, jak to było kiedy nie wiedziałaś / nie wiedziałeś o ekologii tego, co teraz.
5. Zastanów się, jak byś chciała / chciał się tego dowiedzieć i czy umiesz to tak przekazać.
6. Dawaj przede wszystkim przykład swoim ekologicznym działaniem.
7. Gdy znów przyjdzie Ci ochota na zawstydzanie innych – powtórz.

Pozostawanie w pokoju ze środowiskiem jest pojęciem szerokim. Składają się na nie różnorodne zachowania takie, jak zbieranie deszczówki, unikanie plastiku, kupowanie „z drugiej ręki”, wybór diety roślinnej, wolontariat w schronisku dla zwierząt, oszczędzanie energii, poruszanie się rowerem, segregowanie śmieci i wiele, wiele innych.

Wyszydzanie kogoś ze względu na to, że nie robi żadnej z tych rzeczy albo robi, ale w niewystarczającym stopniu, jedynie *zniechęca* i sprawia, że ktoś czuje się źle nawet jeśli udało mu się wprowadzić wiele pozytywnych zmian i żyć bardziej *ekologicznie*.

Warto pamiętać, że nikt nie staje się ekologiczny w momencie podejmowania decyzji, że chciałby taki być. Bycie eko to *proces*, a więc każdy z nas może być na innym jego etapie.

Eko-wyszydzanie może ten proces zakłócić, a nawet odwrócić. Pomaga mu za to szanowanie innych, wspieranie i inspirowanie swoim zachowaniem. A także pamiętanie o metodzie małych kroków, dzięki której każdego dnia będziemy lepsi.

Istnieje jeszcze jedna strona eko-wyszydzania, które przejawia się zachowaniem odwrotnym – wyszydzane / zawstydzane są osoby, które starają się żyć w pokoju ze środowiskiem. Ich zachowania są wyśmiewane i wytykane przez innych. Powody i skutki, a także recepta na zapobieganie takim zachowaniom są podobne, jak opisane powyżej. Eco-shaming jest niedopuszczalny w każdej postaci!

MINIMALIZM

Czasem przychodzi w życiu taki moment, kiedy patrzymy na nasz pokój lub cały dom i myślimy: czas na zmiany! Słyszeliśmy o minimalizmie, dzięki któremu przestrzeń może być bardziej logiczna i poukładana. Zaglądamy dokładnie w każdy kąt i zastanawiamy się, czy to także coś dla nas.

Korzyści z podjęcia takiego wyzwania jest bowiem wiele. Minimalizm pomaga nie tylko wprowadzić system organizacji rzeczy, dzięki czemu zwalnia się miejsce na to, co naprawdę nam odpowiada i czym chcemy się otaczać; ale pozwala też na spokojniejsze, prostsze i bardziej ekologiczne życie. Główną maksymą minimalizmu jest elixir vitae, czyli wyeliminuj wszystko, co zbędne. Tylko jak to zrobić?

Trzeba sobie najpierw obiecać, że nie będziemy robić wszystkiego naraz, a potem

przygotować plan działania, który może wyglądać bardzo różnie. Może będziemy chcieli najpierw posprzątać to, co w szafach i szufladach albo przechodzić od pomieszczenia do pomieszczenia, albo od góry do dołu – najpierw najwyższe półki, a na końcu rzeczy spod łóżka. Taka recepta jest dobra, ale możemy też skorzystać z systemu bardziej szczegółowego i sprawdzonego już przez kogoś wcześniej. Jednym z nich jest system „30 dni do minimalizmu” stworzony i udostępniony przez [Pick Up Limes](#).

Proponuje on przejście przez 6 kategorii:

ODZIEŻ I AKCESORIA

dzień 1: torby, plecaki, portfele
dzień 2: ubrania
dzień 3: bielizna
dzień 4: buty
dzień 5: kosmetyki, perfumy, akcesoria do włosów
dzień 6: paski, okulary, zegarki, biżuteria

BIUROWE I MEDIALNE

dzień 7: czasopisma i papiery
dzień 8: zeszyty / podręczniki
dzień 9: płyty i książki
dzień 10: stara / niedziałająca elektronika
dzień 11: rachunki i dokumenty
dzień 12: artykuły piśmiennicze

ARTYKUŁY GOSPODARSTWA DOMOWEGO

dzień 13: ręczniki
dzień 14: środki czystości
dzień 15: szuflady z rupieciami
dzień 16: komody i górne półki
dzień 17: meble

KUCHENNE

dzień 18: lodówka
dzień 19: spiżarnia
dzień 20: szafki kuchenne

TELEFON I KOMPUTER

dzień 21: aplikacje
dzień 22: zdjęcia i filmy
dzień 23: poczta
dzień 24: subskrypcje

OSOBISTE I ROZMAITOŚCI

dzień 25: albumy ze zdjęciami
dzień 26: hobbystyczne
dzień 27: pamiątkowe
dzień 28: dekoracje okolicznościowe
dzień 29: samochód
dzień 30: umysł, czyli dzień na odpoczynek,
przyjemności i relaks

Jak możemy zabrać się do sprawy, proponuje również guru porządkowania i minimalizmu we wnętrzach *Marie Kondo*, która dzieli rzeczy na użyteczne i sentymentalne.

Przedmioty, które są użyteczne, w dobrym stanie i przez nas lubiane dostają w naszym domu swoje miejsce, którego się trzymamy; a nie lubiane sprzedajemy lub oddajemy. Rzeczy użyteczne, ale w złym stanie naprawiamy, recyklingujemy, upcyklingujemy lub wyrzucamy. Tak samo postąpimy z rzeczami, które nie kwalifikują się ani do użytecznych ani do sentymentalnych. Z przedmiotami sentymentalnymi będzie trochę inaczej. Jeśli są piękne, zostawiamy je i eksponujemy w wybranym miejscu, a jeśli takie nie są, również zostawiamy, ale chowamy do pudełka na pamiątki.

Marie Kondo radzi również, by porządkować w samotności i selekcjonować swoje rzeczy samodzielnie. Dzięki temu decyzja o tym, czy coś zostawić, czy wyrzucić, będzie wyrazem naszej woli, a nie wynikiem czyichś sugestii albo nacisków. Ważne też, by proces powtórzyć raz na pół roku. Gdy nie jesteśmy pewni, co zrobić z jakąś rzeczą przydaje się przygotowanie pudełka „być może”, dedykowanego przedmiotom, co do których trudno nam podjąć decyzję. Chowamy je w bezpiecznym miejscu, a jeśli po 6 miesiącach okaże się, że nie sięgnęliśmy po nie ani razu, będzie to dla nas wskazówka, co z nim dalej zrobić.

GREENWASHING

Jest to zjawisko, które ma wywołać u konsumentów wrażenie, że dany produkt lub marka były wyprodukowane w trosce o ludzi i środowisko; podczas gdy w rzeczywistości mija się to z prawdą. W wolnym tłumaczeniu „greenwashing” oznaczać będzie „eko-ściemę”, „zielone mydlenie oczu”, czy „zielone kłamstwo”.

Wielkie firmy często nie chcą zmieniać swojego sposobu produkcji, czy dystrybucji ani sposobu traktowania pracowników; jak również tego, jak radzą sobie z odpadami ze swojej produkcji, ponieważ generuje to duże koszty. Inwestują więc w kampanie reklamowe, składają obietnice i podejmują pozornie ekologiczne działania, by kreować

swój wizerunek jako firmy troszczącej się o planetę. Za nimi nie idzie jednak nic albo niewiele zmian jakościowych. W greenwashingu biorą udział największe marki na świecie, tj. COCA-COLA, UNILEVER, NESTLE, PROCTER & GAMBLE i wiele innych.

Sposobów greenwashingu jest wiele:

WYGLĄD PRODUKTÓW

Firmy starają się, by ich produkty miały opakowania kojarzące się z ekologią – kolory zielony i niebieski lub kolory neutralne – jasnobrązowy, szary. Dodają też symbole / rysunki takie, jak drzewo, góry, symbol recyklingu, wizerunki zwierząt. To, co znajduje się w środku nie ma jednak nic wspólnego z ekologią i zostało wyprodukowane w sposób nadużywający środowisko i pracę ludzi. W swoich kampaniach reklamowych firmy wykorzystują także obrazy przyrody - czystą wodę, błękitne niebo, zielone lasy, słońce. Często zatrudniają też znane osoby, które reklamują dany produkt.

NAPISY NA OPAKOWANIACH

Używają słów i zwrotów takich, jak: zrównoważony, naturalny, czysty, zielony, przyjazny dla środowiska, świadomy, niski wpływ na środowisko. Nie mają one definicji prawnej, a więc oznaczają wszystko i nic. Przeciwnościem będzie np. słowo organiczny, bo prawo dokładnie precyzuje, jakie produkty należą do organicznych i, żeby używać tej nazwy, trzeba spełniać konkretne kryteria produkcji. Takie towary są zazwyczaj oznaczane certyfikatami, które potwierdzają nazwę „organiczny” np. symbol GOTS na ubraniach z bawełny organicznej, czy ECOMark w przypadku żywności.

ECO-BAGGING

Innym sposobem greenwashingu jest ECO-BRAGGING (EKO-PRZECHWALANIE SIĘ, EKO-CHWAŁA), które polega na szerokim reklamowaniu proekologicznych działań firmy, zazwyczaj małych i nieproporcjonalnych w stosunku do jej polityki produkcyjnej, która obciąża środowisko i przyczynia się do kryzysu klimatycznego. W kampaniach tych znajdziemy często deklaracje typu: „do 2025 roku będziemy wykorzystywali o 15% mniej wody w procesie produkcji naszych ubrań” „do 2030 roku, co trzecia nasza butelka będzie z recyklingu”, „przekażemy 1 mln dolarów na ochronę środowiska”. Wspólnym mianownikiem tych deklaracji jest to, że są niekonkretne. Nie znajdziemy informacji: kiedy konkretnie rozpocznie się ten proces, jakie dokładnie zostaną podjęte działania, na czym będą polegały i jaki będą miały wpływ. Z wielu tych obietnic firmy się nie wywiązują, bądź manipulują informacjami, by wyglądało to tak, jakby faktycznie je wypełniły.

Faktem jest, że wszyscy jesteśmy poddawani greenwashingowi, choć nie zawsze o tym wiemy.

Przykładami greenwashingu mogą być działania kilku firm znanych na całym świecie:

DANONE

Firma zobowiązała się do zmniejszenia wykorzystania plastiku w swoich opakowaniach o 25% do 2011 roku, a kiedy nie udało jej się tego osiągnąć po prostu zmieniła datę na swojej stronie internetowej na rok 2020. Przesunęła więc czas realizowania swojego zobowiązania o blisko dekadę, udając, że pierwsze zobowiązanie nie istniało. Firmy stosują także takie zabiegi, jak składanie zbyt dużych obietnic, ciągłe zmienianie celów albo zupełne ich porzucanie. Zanim tak się jednak stanie głośno donoszą konsumentom o swoich planach i budują w ten sposób wizerunek przyjaznych środowisku, w rzeczywistości nie robiąc nic, albo robiąc niewiele.

H&M

Zorganizowało globalną akcję zbiórki zużytych ubrań. Za przyniesienie swoich tekstyliów można dostać kupon rabatowy. Zebrane ubrania miały trafić do second handów, przerobienia tak, by można było je dalej nosić albo w przypadku bardzo zniszczonych ubrań, zostać przemielone na włókna i wykorzystane w kolejnych procesach produkcyjnych np. jako składnik nici do szycia. Jak wykazało jednak śledztwo dziennikarskie ogromna część z nich trafiła do krajów rozwijających się, gdzie zalegają na wysypiskach, bądź zostały spalone.

STARBUCKS

Wprowadził serię pokrywek bez miejsca na słomkę, za to z dzióbkiem ułatwiającym picie. Ma być to zachęta dla klientek / klientów, by nie sięgali po słomki lub ograniczyli ich zużycie i tym samym mniej zanieczyszczali / li środowisko. W celu przeprowadzenia swojej „zielonej inicjatywy” firma postawiła jednak na pokrywki plastikowe, a dodatkowo plastik, z którego zostały wykonane jest cienki i nie nadaje się do recyklingu.

GREENWASHING

Strategia marketingowa, której celem jest stworzenie mylnego wrażenia, że dana firma i jej produkty są przyjazne dla środowiska.

Aby zmienić stosunek ludzi do danego produktu, nie zmieniając nieekologicznego procesu jego powstawania, najłatwiej jest zainwestować w odpowiednią reklamę, czyli taką, która sprawi, że produkt ten przestanie być negatywnie postrzegany. Na tym opiera się proces greenwashingu.



RODZAJE GREENWASHINGU

Czyli co przykładowo robią firmy, żeby zamydlić nam oczy?

- ◇ Zamieszczają na swoich produktach znaczki, które mają przypominać certyfikaty ekologiczne. Są także firmy, które same tworzą certyfikaty i używają ich na niejasnych zasadach.
- ◇ Zakładają nową, małą firmę i tworzą pod jej logo produkt lub linię produktów, które mają dbać o środowisko. Oficjalnie nie przyznają się do nich, by nie zostały skojarzone z faktyczną, nieekologiczną ścieżką produkcyjną, jak np. Coca-cola i Honest Tea. Chodzi o to, by pozyskiwać pieniądze konsumenta, który unika firm zanieczyszczających środowisko naturalne – myśli on, że kupuje od firmy pro-ekologicznej, gdy de facto tak nie jest.
- ◇ Wybierają opakowania w kolorach kojarzących się z ekologią, opakowania półekologiczne lub nawet ekologiczne, jednak w środku nadal znajduje się ich nieekologiczny produkt.
- ◇ Wypuszczają jeden ekologiczny produkt i uważają, że są już wystarczająco ekologiczne i nie muszą robić nic więcej.
- ◇ Inwestują w reklamy, które kojarzą się pro-środowiskowo: ukazują dużo zieleni, wody, słońca; używają takich określeń, jak naturalny, czysty, zielony, przyjazny środowisku. Chcą pozostać w pamięci konsumenta, jako firmy pro-ekologiczne, podczas gdy w rzeczywistości takie nie są.
- ◇ Tworzą głośne kampanie, w których zobowiązują się do dokonania w swojej produkcji zmian korzystnych dla środowiska, jednak nie przedstawiają konkretnych deklaracji, jakie działania zostaną podjęte i kiedy. Często też cała sprawa zamyka się na etapie zrobienia szumu medialnego, a deklaracje ulegają zmianie lub zapomnieniu.

Greenwashing jest szkodliwy, ponieważ ma na celu jedynie zmianę wizerunku firmy i jej produktów oraz zwiększenie sprzedaży. Dobro planety gra rolę marginalną lub zupełnie nie jest brane pod uwagę. Wszystko ma wyglądać „jak ekologiczne”, ale niekoniecznie musi takie być.

ZIELONE KŁAMSTWO

Greenwashing tłumaczony jest często jako „eko-ściema”, „zielone mydlenie oczu”, „zielone kłamstwo”. Jak je jednak rozpoznać i unikać kupowania produktów firm, które zarabiają dzięki swoim nieuczciwym praktykom produkcyjnym i wizerunkowym?

Greenwashing jest szkodliwy, ponieważ ma na celu jedynie zmianę wizerunku firmy i jej produktów oraz zwiększenie sprzedaży. Dobro planety gra rolę marginalną lub zupełnie nie jest brane pod uwagę. Wszystko ma wyglądać „jak ekologiczne”, ale niekoniecznie musi takie być.

Co demaskuje Greenwashing?

Poszukiwanie informacji o firmie i jej produktach w niezależnych źródłach. Wymaga włożenia trochę czasu i starań, jednak jest jedyną drogą, żeby dowiedzieć się, czy dana firma faktycznie dba o środowisko, czy tylko chce za taką uchodzić.

Co może w tym pomóc?

- ◇ Sprawdzanie składu i pochodzenia przynajmniej kilku produktów firmy
- ◇ Certyfikaty – kto je przyznał, czy widnieją na oficjalnych stronach niezależnych instytucji zajmujących się certyfikacją.

Do takich należą m.in.:



ZWIERZĘTA WOLNOŻYJĄCE

Możemy pomagać zwierzętom żyjącym na wolności m.in poprzez ratowanie ich od krzywd napotkanych w przyrodzie, np.:

- ◇ ratowanie uwięzionych zwierząt
- ◇ szczepienie i leczenie zwierząt rannych i chorych
- ◇ pomaganie zwierzętom głodnym i spragnionym
- ◇ tworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska do życia

W jaki sposób to zrobić?

- ◇ Zadzwoń do odpowiednich służb i podać szczegóły: gdzie i co się stało, opisać zdarzenie, podać swoje dane do kontaktu oraz w miarę możliwości i udzielić pomocy/opieki zwierzęciu do czasu przybycia na miejsce naszego patrolu

NUMERY KONTAKTOWE:

ANIMAL PATROL STRAŻY MIEJSKIEJ NR. 986;
 STRAŻ DLA ZWIERZĄT W POLSCE – NR. (022) 353-50-60,

POWSTAJE TAKŻE APLIKACJA [ANIMAL HELPER](#), POPRZEZ KTÓRĄ RÓWNIEŻ BĘDZIE MOŻNA DOKONAĆ ŻŁOSZENIA

- ◇ zaangażować się w budowę budek i domków dla ptaków, hoteli dla owadów; kryjówek z kamieni dla płazów; czy ziemnych piwniczek dla nietoperzy,
- ◇ występować za zachowaniem szlaków migracyjnych oraz naturalnego środowiska do życia zwierząt – zakazem wypalania i koszenia łąk, czy nienaruszaniem obszarów chronionych np. poprzez podpisanie petycji,
- ◇ niełapanie zwierząt i nieprzeszkadzanie im, zwłaszcza w okresie chowania młodych,
- ◇ uważanie, by nie zaruszać ich gniazd, jaj ani nor,
- ◇ zachowywanie czystości okolicy, w której mieszkamy,
- ◇ wystawienie miski z wodą dla kotów wolnożyjących, ptaków i owadów oraz [mądre dokarmianie zwierząt](#).

PSZCZOŁY

Pszczoły zajmują szczególne miejsce wśród zwierząt. Zapylają 80% roślin na naszej planecie, które są pożywieniem ludzi i zwierząt. Przyczyniają się też do zachowania bioróżnorodności, czyli zróżnicowanie form życia na Ziemi. Jak im pomóc w tych ważnych zadaniach? Dbając o jak najlepsze warunki życia:

- ◇ unikamy jak ognia oprysków i sztucznych nawozów,
- ◇ robimy poidło! Żeby pszczoły zaczęły z niego korzystać, musi stać w słońcu i być stale pełne oraz wyłożone keramzytem lub węglem drzewnym,
- ◇ siejemy dużo kwiatów wszędzie, gdzie się da,
- ◇ sadzimy rośliny miododajne (m.in. nagietek lekarski, chaber bławatek, pszczelnik mołdawski, jeżówka purpurowa, melisa lekarska),
- ◇ unikamy sadzenia tuji – pszczoły bardzo ich nie lubią,
- ◇ budujemy dla nich schronienie i umieszczamy w spokojnym miejscu.

WOLONTARIAT

MÓJ „WOLONTARIAT IDEALNY” (SZKOŁA ŚREDNIA)

Wiesz już, że chcesz zostać wolontariuszem/ką, ale nie wiesz, od czego zacząć? Przygotowaliśmy dla Ciebie listę dziedzin, typów pracy, trybów pracy, zasięgów działania i umiejętności, które możesz rozwijać. Twoim zadaniem jest zaznaczyć te, które najbardziej Cię interesują. Przez te wybory, krok po kroku, zbliżysz się do odkrycia, jaki wolontariat będzie dla Ciebie idealny!

DZIEDZINY:

Ochrona środowiska,
Opieka nad zwierzętami, Edukacja,
Opieka zdrowotna,
Pomoc osobom starszym,
Wsparcie dla osób niepełnosprawnych,
Pomoc żywnościowa,
Wsparcie dla bezdomnych,
Praca z dziećmi i młodzieżą,
Kultura i sztuka,
Sport i rekreacja,
Działania humanitarne i pomoc międzynarodowa,
Rozwój lokalnych społeczności,
Promocja zdrowia i świadomości,
Technologia i innowacje,
Ochrona praw człowieka,
Ekologia i zrównoważony rozwój,
Pomoc prawna i doradztwo.

TRYBY PRACY:

- A. Samodzielna, skupiona na konkretnej zadaniu,
- B. Współpraca w małych grupach,
- C. Duże projekty zespołowe,
- D. Bezpośrednia interakcja z różnymi osobami,
- E. Praca za kulisami (np. administracyjna),
- F. Praca zdalna (np. tworzenie treści, wsparcie online),
- G. Praca terenowa (np. akcje w terenie, prace w plenerze),
- H. Praca kreatywna i artystyczna (np. tworzenie materiałów wizualnych),

WOLONTARIAT

TYPY PRACY:

Organizacja wydarzeń,
Prowadzenie warsztatów lub szkoleń,
Wspólna praca z grupami (np. dzieci, seniorzy),
Prace manualne (np. ogrodnictwo, prace remontowe),
Opieka bezpośrednia (np. nad zwierzętami, osobami potrzebującymi),
Pomoc w kuchni (np. przygotowywanie posiłków dla potrzebujących),
Praca biurowa i administracyjna,
Tworzenie treści i zarządzanie mediami społecznościowymi,
Realizacja projektów (np. budowa, projekty ekologiczne),
Zbiórka funduszy i organizacja kampanii,
Pomoc w zakresie IT i wsparcie technologiczne,
Badania i analizy (np. ankiety, zbieranie danych),
Praca artystyczna i twórcza (np. malowanie, rzeźbienie),
Praca edukacyjna (np. korepetycje, nauczanie),
Organizacja i koordynacja wolontariuszy,
Prowadzenie spotkań i prezentacji,
Doradztwo i mentoring,
Tłumaczenia i praca językowa,
Pomoc prawna i poradnictwo,
Prace związane z ochroną zdrowia (np. wsparcie w szpitalach, profilaktyka zdrowotna).

ZASIĘG:

Lokalność (np. współpraca z lokalnymi organizacjami, działania skupione na konkretnej społeczności lub dzielnicy),
Poziom gminy/miasta (np. projekty realizowane w skali całego miasta lub gminy),
Województwo (np. inicjatywy obejmujące obszar całego województwa),
Krajowość (np. działania prowadzone na skalę krajową, współpraca z krajowymi organizacjami),
Międzynarodowość (np. projekty realizowane we współpracy z organizacjami międzynarodowymi, praca za granicą),
Globalność (np. udział w globalnych kampaniach, międzynarodowych organizacjach, projektach o zasięgu światowym).

WOLONTARIAT

UMIĘTNOŚCI, KTÓRE CHCESZ ROZWINĄĆ:

Umiejętności komunikacyjne,
Umiejętności interpersonalne,
Praca zespołowa,
Zarządzanie czasem,
Organizacja i planowanie,
Umiejętności przywódcze,
Rozwiązywanie problemów,
Kreatywność i innowacyjność,
Empatia i zdolność do nawiązywania relacji,
Umiejętności negocjacyjne,
Umiejętności prezentacyjne,
Umiejętności techniczne (np. obsługa komputera, media społecznościowe),
Umiejętności pedagogiczne (np. nauczanie, prowadzenie warsztatów),
Umiejętności administracyjne i biurowe,
Języki obce,
Umiejętności radzenia sobie ze stresem,
Krytyczne myślenie,
Praca pod presją,
Samodzielność,
Zdolności artystyczne i twórcze.

SPOSOBY REALIZACJI WOLONTARIATU:

Wolontariat stały (regularne, ustalone dni i godziny),
Wolontariat okazjonalny (w razie potrzeby, nieregularnie),
Wolontariat długoterminowy (zobowiązanie na dłuższy okres, np. kilka miesięcy lub lat),
Wolontariat krótkoterminowy (np. dla pojedynczych wydarzeń, akcji, projektów),
Wolontariat sezonowy (np. letnie obozy, zimowe akcje charytatywne),
Wolontariat na wydarzenia specjalne (np. festiwale, konferencje, zawody sportowe),
Wolontariat zdalny (praca z domu, online),
Wolontariat ad hoc (wolontariusze są wzywani, gdy pojawia się konkretna potrzeba),

WOLONTARIAT

Ćwiczenie "Wolontariat idealny" jest ciekawym sposobem na uzupełnienie warsztatów na temat wolontariatu. W momencie, gdy uczestnicy i uczestniczki poczują chęć zaangażowania społecznego, ćwiczenie to pozwoli im zawęzić i wybrać obszary i organizacje, w których chcieliby i chciałby działać.

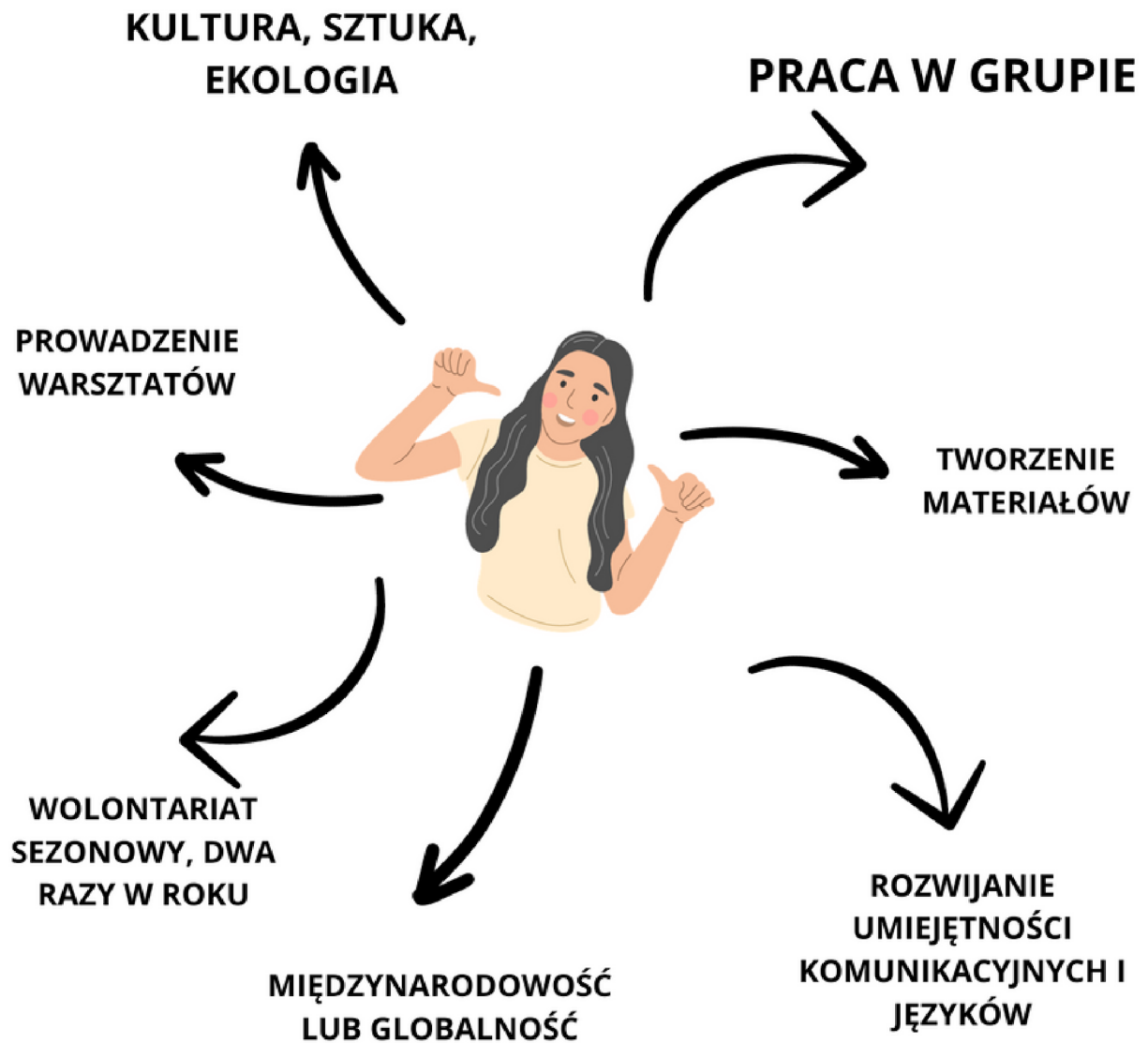
Każdy uczestnik i każda uczestniczka otrzymuje przygotowaną kartę pracy, na której może zaznaczyć lub zanotować obszary, w których chciałby działać jako wolontariusz/ka. Może to być czas na całkowitą pracę indywidualną, lub osoba prowadząca może przechodzić z grupą punkt po punkcie, omawiając poszczególne elementy.

Następnie każdy otrzymuje materiały plastyczne i są proszeni o stworzenie własnego „plakatu” (spójrz: przykład), przedstawiającego ich "wolontariat idealny". Centralnym punktem obrazka jest sam uczestnik, który maluje siebie w otoczeniu ikon, słów i obrazów reprezentujących wybrane przez siebie obszary wolontariatu.

Po części twórczej uczestnicy i uczestniczki mogą zaprezentować swoje plakaty grupie. Opowiadają o swoich wyborach i uzasadniają, dlaczego wybrali konkretne elementy jako część swojego idealnego wolontariatu.

Po prezentacjach przeprowadzana jest burza mózgów, podczas której wszyscy wspólnie dyskutują o organizacjach, projektach i możliwościach, które mogłyby spełniać wymagania ich idealnego wolontariatu. Wymieniają konkretne organizacje, programy, możliwości lokalne i międzynarodowe, korzystając z własnej wiedzy oraz przeprowadzając research w internecie.

WOLONTARIAT



Przykładowe
miejsca/organizacje:

Workcamp z SCI

WOLONTARIAT

WOLONTARIAT W ZGODZIE Z TOBĄ

Mamy różne zainteresowania i obszary, które wywołują w nas silniejsze emocje i chęć zaangażowania. Oto kilka kwestii, które pomogą Ci wybrać miejsce, w którym chciał/abyś się spełniać. Po odpowiedzi na kilka pytań spróbuj stworzyć zarys Twojego idealnego wolontariatu.

Zastanów się, który z problemów społecznych najbardziej Cię porusza – czy to kwestie zdrowia psychicznego, bezdomność, edukacja dzieci, czy wsparcie seniorów. Spróbuj zdefiniować, dlaczego dany problem jest dla Ciebie ważny.

Rozważ, z jakimi grupami społecznymi czujesz się najbardziej komfortowo lub które chciałbyś lepiej poznać i zrozumieć. Może to być praca z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi, czy migrantami.

Pomyśl, jak Twoje doświadczenia życiowe mogą wpłynąć na Twój wybór. Czy masz osobistą historię, która sprawia, że chcesz pomagać innym w podobnej sytuacji?. Na przykład, jeśli ktoś z Twojej rodziny zmagał się z chorobą, możesz czuć większą motywację do pomocy w organizacjach związanych ze zdrowiem.

Czy angażując się w pomoc, chciał/abyś rozwinąć konkretne umiejętności? Pomyśl nad zadaniami, które chciał/abyś wykonywać i, jak możesz używać swoich mocnych stron.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



MOJA APTECZKA NA TRUDNE EMOCJE

Opis ćwiczenia: Ćwiczenie "Moja apteczka na trudne emocje" ma na celu wyposażenie uczestników i uczestniczki w narzędzia, które pomagają w radzeniu sobie z emocjami. Będą oni i one tworzyć własne, spersonalizowane "apteczki", zawierające różnorodne metody i techniki wspierające ich emocjonalne samopoczucie.

Cel Ćwiczenia:

- Zwiększenie świadomości emocjonalnej uczestników i uczestniczek.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Promowanie samodzielności i kreatywności w znajdowaniu indywidualnych sposobów na wsparcie emocjonalne.

Sposób Przeprowadzenia:

1. **Wprowadzenie:** Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia, co to jest "Emotional First Aid" i dlaczego jest ważne. Wyjaśnij, że każdy ma różne sposoby na radzenie sobie z emocjami – Możesz wykorzystać przygotowaną pigułkę informacyjną.
2. **Prezentacja narzędzi:** Zaprezentuj przykładowe „narzędzia”, takie jak techniki oddechowe, medytacja, pisanie w pamiętniku, itp. Ważne, aby żadne określenie nie pozostało obce np.: „mindfulness”.
3. **Indywidualne sposoby:** Zachęć do zastanowienia się nad własnymi, unikalnymi metodami radzenia sobie z emocjami. Mogą to być rzeczy takie jak rozmowa z przyjacielem, gra na gitarze, telefon do rodzica, gotowanie, itp.
4. **Tworzenie własnych ikon:** Uczestnicy i uczestniczki tworzą lub rysują własne ikony, które reprezentują ich osobiste narzędzia radzenia sobie z emocjami. Mogą użyć przygotowanych ikon jako inspiracji.
5. **Kompletowanie apteczki:** Każdy uczestnik i każda uczestniczka kompletuje swoją apteczkę, używając szablonu i umieszczając w niej stworzone ikony. Jako „apteczka” może również posłużyć koperta (jej ozdobienie, może być zadaniem dodatkowym dla osób, które wcześniej skończą kompletowanie)
6. **Dyskusja:** To ważny punkt. Na koniec prowadź dyskusję, podczas której uczestnicy i uczestniczki dzielą się (jeśli chcą) swoimi apteczkami i opowiadają o wybranych przez siebie narzędziach. Podczas tej części warsztatu, ważne jest, aby stworzyć bezpieczną i otwartą przestrzeń, gdzie wszyscy czują się swobodnie w wyrażaniu swoich myśli i uczuć. Możesz również podkreślić, że każda technika radzenia sobie z emocjami jest unikalna i nie ma 'jednego słusznego' sposobu na ich przetwarzanie. W trakcie tej dyskusji, uczestnicy i uczestniczki mogą również mówić otwarcie o swoich emocjach i doświadczeniach z nimi związanych. Jest to czas, w którym mogą uczyć się od siebie nawzajem, słuchając, jak inni radzą sobie z podobnymi wyzwaniem emocjonalnymi. To także okazja do zadawania pytań i dzielenia się spostrzeżeniami.



NON-VIOLENT COMMUNICATION

KOMUNIKUJĘ SIĘ JĘZYKIEM ŻYRAFY

Przed Tobą trzy sytuacje, w których emocje wzięły górę. Przekształć wypowiedzi językiem szakala na język żyrafy, trenując przy tym konstruowanie wypowiedzi w duchu porozumienia bez przemocy.

Używaj: „Zauważyłem/am, że”, „Czuję...”, „Proszę żebyś...” „Ja...”

Unikaj: „Jesteś...”, „Zawsze...”, „Nigdy...”, „To nie ma sensu...”, „To głupie...”, „To Twoja wina...”

Sytuacja 1: W Pracy

Tło: Jesteś menedżerem zespołu i zauważasz, że jeden z pracowników często spóźnia się na spotkania.

Komunikat językiem szakala: "Znowu się spóźniłeś! Wszyscy mamy już tego dość. To nieprofesjonalne i nieakceptowalne. Musisz się poprawić!"

Komunikat językiem żyrafy:

.....

.....

Sytuacja 2: W Rodzinie

Tło: Twoje dziecko nie sprząta po sobie w pokoju, mimo wielokrotnych próśb.

Komunikat językiem szakala: "Twój pokój to zawsze bałagan! Jesteś leniwy/a, nigdy mnie nie słuchasz i nie sprzątasz po sobie!"

Komunikat językiem żyrafy:

.....

.....

Sytuacja 3: W Stosunkach Międzyludzkich

Tło: Twój przyjaciel obiecał pomóc Ci w przeprowadzce, ale nie pojawił się w umówionym czasie.

Komunikat językiem szakala: "Mogłem się tego spodziewać. Znowu mnie zawiodłeś. Nie można na Tobie polegać!"

Komunikat językiem żyrafy:

.....

.....



CONFLICT RESOLUTION

W tej aktywności uczestnicy przyjmują role osób biorących udział w konflikcie. Po zagraniu scenek prowadzisz dyskusję na temat strategii, które uczestnicy zastosowali do rozwiązania konfliktu, oraz jakie alternatywne metody mogliby wykorzystać.

PRZYGOTOWANIE:

1. Wyjaśnij uczestnikom, że będą brać udział w krótkich scenkach, które symulują realistyczne konflikty. Każda scenka wymaga dwóch osób – Osoby A i Osoby B.
2. Losowo przydziel uczestnikom role Osoby A i Osoby B.
3. Daj uczestnikom kilka minut na przemyślenie swojej roli i sposobu, w jaki mogą ją przedstawić.

PROWADZENIE SCENEK:

1. Poproś każdą parę, aby przedstawiła swoją scenkę przed grupą. Zachęć do improwizacji i dodawania własnych elementów do scenariusza.
2. Po każdej scenie poprowadź krótką dyskusję z grupą. Pytaj o:
 - Jakie emocje uczestnicy zauważyli u postaci?
 - Jakie były możliwe motywacje postaci?
 - Jakie alternatywne rozwiązania konfliktu mogą zaproponować?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO:

1. Zachęcaj do aktywnego słuchania. Uczestnicy powinni skupić się na tym, co mówią ich partnerzy, zamiast tylko czekać na swoją kolej do mówienia.
2. Podkreślaj znaczenie empatii i próby zrozumienia perspektywy drugiej osoby.
3. Zachęcaj do wyrażania opinii w sposób konstruktywny. Krytyka powinna być skierowana na zachowania, a nie osobę.
4. Na koniec każdej scenki, podsumuj kluczowe wnioski i umiejętności, które uczestnicy mogli rozwinąć.

Uwaga! Uczestnicy scenki nie czytają sobie wzajemnie swoich stanowisk – dzieli się tylko „nazwą roli” Np. Osoba A – rodzic. Osoba B – nastolatek/nastolatka. Reszta musi zostać wyjaśniona w przebiegu scenki.

CONFLICT RESOLUTION

SCENKA 1: KONFLIKT O NAUKĘ I CZAS WOLNY

Osoba A (rodzic): Zauważasz, że Twoje dziecko, Osoba B, spędza wiele godzin, grając w gry wideo. Jesteś zaniepokojony/a ich niskimi ocenami i brakiem zaangażowania w naukę. Twoim celem jest przekonanie Osoby B do ograniczenia czasu spędzanego na grach i poświęcenia więcej uwagi na naukę.

Osoba B (nastolatek/nastolatka): Jesteś uczniem/uczennicą, który/która znajduje ukojenie i relaks w grach wideo, szczególnie po stresującym dniu w szkole. Masz niskie oceny. Czujesz, że rodzic nie rozumie Twojego sposobu na odstresowanie się i chcesz wyjaśnić swoje potrzeby, jednocześnie próbując zrozumieć jego/jej obawy.

SCENKA 2: SPÓR O WYCHODZENIE Z PRZYJACIÓŁMI

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Jesteś podekscytowany/a zbliżającą się imprezą, na którą zaprosili Cię przyjaciele. To ważne wydarzenie społeczne, na którym chcesz być, aby poczuć się częścią grupy. Twoim celem jest przekonanie rodzica, że możesz być odpowiedzialny/a i bezpieczny/a.

Osoba B (rodzic): Martwisz się o bezpieczeństwo swojego dziecka na imprezie, na którą zaprosili je przyjaciele. Słyszalesz/aś o różnych niebezpieczeństwach związanych z imprezami w tym wieku i chcesz, aby Twoje dziecko wróciło do domu o rozsądnej godzinie. Twoim zadaniem jest wyrażenie swoich obaw i znalezienie kompromisu z Osobą A.

SCENKA 3: KONFLIKT O WYGLĄD

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Eksperymentujesz z nowym stylem ubierania się, który wyraża Twoją osobowość. Spotykasz się jednak z krytyką i drwinami ze strony rówieśników, w tym Osoby B. Chcesz stanąć w obronie swojego wyboru i jednocześnie zrozumieć, dlaczego jest to dla nich problem.

Osoba B (rówieśnik): Jesteś zaskoczony/a nietypowym stylem ubierania się Osoby A i wyrażasz swoje opinie, które mogą być nieco krytyczne i drwiące. Uważasz, że osoba B „nie pasuje do reszty”. Twoim zadaniem jest wyjaśnienie swoich poglądów i zrozumienie perspektywy Osoby A.

CONFLICT RESOLUTION

SCENKA 4: NIEPOROZUMIENIE W SZKOLE I ZARZĄDZANIE CZASEM

Osoba A (nauczyciel): Jako nauczyciel zauważasz, że jeden z uczniów, Osoba B, ma problemy z koncentracją i często przegapia terminy. Chcesz porozmawiać z nim/nią o zarządzaniu czasem i znalezieniu sposobów na poprawę sytuacji.

Osoba B (uczeń/uczennica): Masz wiele na głowie, w tym zajęcia pozaszkolne i problemy osobiste, przez to masz problemy z koncentracją i często przegapiasz terminy. Czujesz się przytłoczony/a i nie rozumiesz, dlaczego nauczyciel nie dostrzega Twoich starań. Twoim celem jest wyjaśnienie swojej sytuacji nauczycielowi i znalezienie wspólnego rozwiązania.

SCENKA 5: KONFLIKT O OBOWIĄZKI DOMOWE

Osoba A (rodzeństwo): Jesteś zirytowany/a, że Twoje młodsze rodzeństwo, Osoba B, nie wykonuje swoich obowiązków domowych, pozostawiając Ci większą część pracy.

Osoba B (młodsze rodzeństwo): Czujesz, że Twoje hobby i zainteresowania są ważniejsze niż obowiązki domowe i uważasz, że starsze rodzeństwo powinno być bardziej wyrozumiałe.

SCENKA 6: SPÓR O PRZYJĘCIE URODZINOWE

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Chcesz zorganizować duże przyjęcie urodzinowe, ale Twoi rodzice, reprezentowani przez Osobę B, mają obawy co do skali i kosztów imprezy.

Osoba B (rodzic): Jesteś zaniepokojony/a hałasem, nieporządkiem i potencjalnymi kosztami związanymi z dużym przyjęciem urodzinowym, które chce zorganizować Twoje dziecko. Twoim zadaniem jest znalezienie kompromisu, który usatysfakcjonuje obie strony.

SCENKA 7: KONFLIKT O UŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Osoba A (rodzic): Jesteś zaniepokojony/a ilością czasu, jaką Twoje dziecko, Osoba B, spędza w mediach społecznościowych i wpływem, jaki to może mieć na jego/jej zdrowie psychiczne.

Osoba B (nastolatek/nastolatka): Spędzasz dużo czasu w mediach społecznościowych i czujesz, że są ważną częścią Twojego życia społecznego i sposobem na wyrażenie siebie. Chcesz wyjaśnić rodzicowi swoje stanowisko.

CONFLICT RESOLUTION

SCENKA 8: DYSKUSJA O OCENACH SZKOLNYCH

Osoba A (uczeń/uczennica): Jesteś rozczarowany/a swoimi ostatnimi ocenami i czujesz presję, aby poprawić wyniki. Masz trudności z porozumieniem się ze swoim nauczycielem, Osobą B.

Osoba B (nauczyciel): Jako nauczyciel chcesz pomóc swojemu uczniowi/uczennicy, ale masz wrażenie, że nie angażuje się on/a wystarczająco w naukę. Twoim zadaniem jest znalezienie sposobu na motywowanie i wspieranie Osoby A.

SCENKA 9: KONFLIKT O WYBÓR KARIERY

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Marzysz o karierze artystycznej, ale Twoi rodzice, reprezentowani przez Osobę B, naciskają na wybór bardziej „bezpiecznej” ścieżki kariery.

Osoba B (rodzic): Jako rodzic obawiasz się o przyszłość zawodową swojego dziecka i chcesz, aby wybrało stabilniejszą ścieżkę kariery niż karierę artystyczną. Twoim zadaniem jest wyrażenie swoich obaw i zrozumienie marzeń Osoby A.

SCENKA 10: SPÓR O PRZYJAŹŃ

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Masz obawy dotyczące nowego przyjaciela Osoby B, którego uważasz za osobę mającą na nią zły wpływ.

Osoba B (najlepszy przyjaciel/przyjaciółka): Jesteś zadowolony/a z nawiązania nowej przyjaźni i nie rozumiesz, dlaczego Osoba A, twój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka, jest tak negatywnie nastawiona do tej osoby. Twoim zadaniem jest wyjaśnienie swojego punktu widzenia i próba zrozumienia obaw Osoby A.

SCENKA 11: KONFLIKT O CZAS SPĘDZANY PRZY KOMPUTERZE

Osoba A (rodzic): Jako rodzic jesteś zaniepokojony/a ilością czasu, jaką Twoje dziecko, Osoba B, spędza, grając na komputerze, zwłaszcza w nocy.

Osoba B (nastolatek/nastolatka): Jesteś pasjonatem/pasjonatką gier komputerowych i uważasz, że grając, rozwijasz ważne umiejętności. Chcesz przekonać rodzica, że umiesz zarządzać swoim czasem.

CONFLICT RESOLUTION

SCENKA 12: DYSKUSJA O ODPOWIEDZIALNOŚCI EKOLOGICZNEJ

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Jesteś zaangażowany/a w ochronę środowiska i krytykujesz postawy Osoby B, która według Ciebie marnuje zasoby i nie dba o ekologię.

Osoba B (rówieśnik): Nie rozumiesz, dlaczego Osoba A tak bardzo przejmuje się kwestiami ekologicznymi i uważasz, że przesadza. Chcesz wyrazić swoje zdanie i zrozumieć perspektywę Osoby A.

SCENKA 13: KONFLIKT O PRAWA ZWIERZĄT

Osoba A (aktywista/aktywistka praw zwierząt): Jesteś zaangażowany/a w obronę praw zwierząt i krytykujesz Osobę B za noszenie odzieży z futer.

Osoba B (miłośnik/miłośniczka mody): Cenisz sobie modę i styl, w tym ubrania z futer. Uważasz, że każdy ma prawo do własnych wyborów i chcesz bronić swojego stanowiska.

SCENKA 14: SPÓR O WYBÓR FILMU

Osoba A (miłośnik/miłośniczka filmów akcji): Chcesz obejrzeć ekscytujący film akcji, ale Twój przyjaciel/przyjaciółka, Osoba B, woli coś spokojniejszego.

Osoba B (fan/fanka filmów romantycznych): Wolisz filmy romantyczne i nie interesują Cię głośne, pełne akcji produkcje, a Twój przyjaciel/przyjaciółka chce obejrzeć film akcji. Twoim zadaniem jest znalezienie filmu, który zadowoli obie strony.

SCENKA 15: DYSKUSJA O WYBORZE KÓŁKA ZAINTERESOWAŃ

Osoba A (nastolatek/nastolatka): Chcesz dotączyć do kółka teatralnego, ale Twoi przyjaciele, w tym Osoba B, naciskają, abyś wybrał/a coś bardziej "fajnego, popularnego".

Osoba B (przyjaciel/przyjaciółka): Uważasz, że kółko teatralne nie jest odpowiednie dla Osoby A, która chce do niego dotączyć i sugerujesz inne aktywności, które według Ciebie lepiej pasują do waszej paczki.

CONFLICT RESOLUTION

SCENKA 16: KONFLIKT O DZIAŁALNOŚĆ WSPÓLNOTY SZKOLNEJ

Osoba A (członek/członkini samorządu szkolnego): Jesteś zaangażowany/a w organizowanie szkolnych wydarzeń, ale napotykasz opór ze strony Osoby B, która krytykuje Twoje pomysły.

Osoba B (uczeń/uczennica): Uważasz, że propozycje Osoby A, członka/członkini samorządu szkolnego są nudne i nieodpowiednie dla większości uczniów. Twoim zadaniem jest wyrażenie swoich opinii i współpraca nad lepszymi rozwiązaniami.



Co-funded by
the European Union



O swoje cele będzie dbać:

CHECKLISTA

Co w tym miesiącu mogę zrobić dla pokoju?



Pokój wewnętrzny

.....

.....

.....

.....

.....



Pokój z innymi

.....

.....

.....

.....

.....



Pokój ze środowiskiem

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



CHECKLISTA

OTO LISTA AUTOPYTAŃ I PRZYKŁADÓW, KTÓRA MA SŁUżyć, JAKO INSPIRACJA W STWORZENIU TWOJEJ WŁASNEJ CHECKLISTY RZECZY, DO ZROBIENIA DLA ZWIĘKSZENIA **POKOJU WEWNĘTRZNEGO**:

1. Czas snu: **Jakie są moje nawyki związane ze snem i co zrobić, aby je poprawić i lepiej się wysypiać?**

- Pójść spać przed 22.
- Zadbać o odpowiednią temperaturę w nocy.
- Kupić ergonomiczną poduszkę.
- Nie korzystać z telefonu godzinę przed snem.

2. Media społecznościowe: **Jak często korzystam z mediów społecznościowych i jak sprawić, aby miały, jak najmniejszy wpływ na mój pokój wewnętrzny?**

- Ustawić limit czasu użycia aplikacji.
- Odobserwować konta, które sprawiają, że czuję się gorzej.
- Uprywatnić swój profil.
- Wyznaczyć dzień bez social-mediów.
- Nie przeglądać mediów społecznościowych godzinę po przebudzeniu.

3. Kulinaria: **Co zrobić, aby poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności kulinarne?**

- Spróbować nowego przepisu.
- Zrobić cynamonki.
- Przygotować idealny lunch-box do pracy/na uczelnię.

4. Pozbywanie się rzeczy: **Jak dużo przedmiotów posiadam? Czy są takie, których już nie potrzebuję? Co zrobić, aby zminimalizować bałagan/ chaos w moim otoczeniu?**

- Oddać nienoszone ubrania.
- Zrobić przegląd przedmiotów, których nie używam.
- Sprzedać za małe rzeczy na Vinted.

CHECKLISTA

5. Cele dzienne: **Jak znaleźć pasję i rozwinąć swoje zainteresowania?**

- Pójść na spacer min. 5 razy w tygodniu.
- Sprzątać od razu po śniadaniu.
- Zrobić listę 5 nawyków, które chcę kształtować.

6. Hobby i pasje: **Jak mogę znaleźć czas na rozwijanie swoich zainteresowań?**

- Spróbować nowego hobby.
- Pójść na lekcje śpiewu.

7. Zapisywanie myśli: **W jaki sposób zacząć rejestrować swoje myśli i uczucia?**

- Zapisywać swoje myśli i emocje wieczorami w dzienniku.
- Stworzyć dzienny rytuał pisania.
- Zapisać coś, co mnie dziś zainspirowało.
- Wypisywać min. jedną rzecz, za którą jestem dziś wdzięczny/a.

8. Autorefleksja: **Jak znaleźć czas na refleksję nad swoim życiem i uczuciami?**

- Pójść na dwa spacerów tygodniowo bez słuchawek i rozmów.
- Dać sobie czas w ciągu dnia na *rozmowę ze sobą*.

9. Muzyka: **Jak wykorzystać muzykę do relaksu i refleksji?**

- Odkryć nowego artystę lub gatunek.
- Uporządkować playlisty.
- Zrobić playlistę *positive vibes*.

10. Relaks: **Co zrobić, żeby odpocząć i się zrelaksować?**

- Pójść na masaż.
- Wziąć długą kąpiel z bąbelkami.
- Pojechać w góry.
- Zrobić listę małych rzeczy, które mnie uspokajają.

CHECKLISTA

11. Kontakt z naturą: **Jak zadbać o lepszy kontakt z naturą?**

- Spróbować kąpieli leśnej.
- Zasiać ziota.
- Kupić i zadbać o doniczkowego kwiatka.

12. Nauka: **Co zrobić, aby nauczyć się czegoś nowego lub coś nowego odkryć?**

- Poczytać o czymś, co zawsze mnie interesowało.
- Spróbować nowej techniki uczenia się.
- Pójść na ciekawy kurs.

13. Sukcesy: **Jak docenić swoje sukcesy i postępy?**

- Zrobić listę swoich sukcesów i rzeczy, z których jestem dumny/a.
- Poświętować zakończenie projektu.
- Zrobić teczkę ze swoimi dyplomami i certyfikatami.

14. Nieprzerwany czas: **Jak zorganizować swój czas, aby móc nieprzerwanie pracować lub mieć moment na relaks?**

- Nie brać nadgodzin.
- Wyłączyć wyskakujące powiadomienia w telefonie.
- Zaplanować czas offline.

15. Marzenia i cele: **Gdzie mogę znaleźć inspiracje do działania i jak najlepiej zaplanować cele, które chciał/abym osiągnąć w najbliższym czasie?**

- Zrobić tablicę inspiracji na Pinterście.
- Przeczytać *12-tygodniowy rok* Briana P. Morana.
- Stworzyć listę swoich marzeń i celów na najbliższy rok.
- Ustalić priorytety.
- Popracować nad radzeniem sobie ze stresem.

CHECKLISTA

16. Medytacja: **Jak zacząć praktykować medytację lub mindfulness?**

- Zaplanować czas na 10-minutową medytację.
- Obejrzeć Poradnik *Headspace - Medytacja* na Netflixie.
- Kupić karimatę.
- Nauczyć się ćwiczeń oddechowych.

17. Zdrowie: **Jakie kroki wykonać, aby zadbać o swój organizm?**

- Zrobić badania krwi.
- Pójść na przegląd do dentysty.
- Robić min. 5000 kroków dziennie.
- Pójść pogadać z psychologiem o swoich obawach.

18. Relacje: **W jaki sposób polepszyć relacje, które mają wpływ na moje samopoczucie?**

- Zadzwoić do starego znajomego.
- Wybaczyć dawne zdarzenie.
- Umówić się na kawę z koleżanką.

To przykłady, z których możesz skorzystać. Stwórz swoją spersonalizowaną checklistę, która pomoże Ci w budowaniu pokoju wewnętrznego w nadchodzącym miesiącu 😊

CONFLICT RESOLUTION

1. MAPA EMOCJI

W konfliktach emocje odgrywają kluczową rolę. Czasami trudno jest zrozumieć, jakie emocje kierują nami i innymi osobami podczas konfliktu. Twoim zadaniem jest stworzenie „Mapy Emocji”, która pomoże Ci lepiej zrozumieć dynamikę konfliktu.

WYKONANIE:

Przypomnij sobie ostatni konflikt: Zastanów się nad ostatnim konfliktem, w którym uczestniczyłeś/aś. Może to być dyskusja z rodziną, nieporozumienie z przyjacielem, czy napięcie w pracy.

Opisz zachowania: Zanotuj, jakie zachowania Ty i druga strona wykazywaliście. Jakie były wasze słowa i działania?

Przypisz emocje: Teraz do każdego z tych zachowań przypisz odpowiadające im emocje. Na przykład, jeżeli ktoś odwracał wzrok, mógł czuć się zakłopotany. Jeśli ktoś podnosił głos, być może czuł frustrację.

Przykład:

Konflikt z siostrą o nieposprzątane mieszkanie.

Ja: Wyraziłem/am niezadowolenie słowami: „Znowu zostawiłaś bałagan!” Byłem/am zły/a, ponieważ planowałem/am wrócić do domu z przyjacielem/przyjaciółką po szkole i chciałem/am, aby było czysto (złość, irytacja).

Siostra: Odpowiedziała krótko: „Co mnie interesuje to, że ktoś przychodził, nie miałam czasu”. Była w pośpiechu rano, szukając legitymacji potrzebnej na szkolną wycieczkę, stąd bałagan (stres, pośpiech).

W tym przykładzie złość i irytacja wynikające z Twoich oczekiwań i planów kolidowały ze stresem i pośpiechem siostry. Zrozumienie emocji występujących w konfliktach może pomóc w znalezieniu lepszego sposobu na jego rozwiązanie i lepszą komunikację w przyszłości.

CONFLICT RESOLUTION

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



FAST FASHION

TEST: CZY MOGĘ BYĆ UZALEŻNIONY/A OD ZAKUPÓW?

W dzisiejszych czasach, gdzie moda szybko się zmienia i nowe trendy pojawiają się niemal co sezon, łatwo ulec pokusie ciągłego kupowania nowych ubrań. Zjawisko fast fashion charakteryzuje się produkcją dużych ilości taniej odzieży, odpowiadającej aktualnym trendom. Jednak ta nieustanna potrzeba ich śledzenia i posiadania może prowadzić do nadmiernego konsumpcjonizmu i potencjalnie do uzależnienia od zakupów.

Uzależnienie od zakupów jest poważnym problemem, który może mieć negatywne konsekwencje zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i dla finansów. Osoby uzależnione od zakupów często kupują więcej, niż mogą sobie pozwolić, co może prowadzić do zadłużenia, a także do konfliktów w relacjach z bliskimi.

Poniższy test został opracowany, aby pomóc Ci zrozumieć własne nawyki zakupowe w kontekście fast fashion. Odpowiedz szczerze na pytania, aby zobaczyć, czy Twoje zachowania zakupowe mogą wskazywać na ryzyko uzależnienia. Pamiętaj, że test ma charakter orientacyjny i nie zastępuje profesjonalnej oceny.

1. Czy często kupujesz rzeczy, których nie potrzebujesz?
2. Czy zakupy są dla Ciebie sposobem na poprawę nastroju?
3. Czy masz trudności z powstrzymaniem się od zakupów, nawet gdy wiesz, że nie powinienes/ąś ich robić?
4. Czy często wydajesz więcej, niż pierwotnie planowałeś/ąś?
5. Czy Twoje zakupy prowadzą do problemów finansowych (np. zadłużenie, brak funduszy na inne potrzeby)?
6. Czy czujesz się winny/a lub zawstydzony/a po dokonaniu zakupów?

FAST FASHION

7. Czy kłótnie z bliskimi zdarzają się na tle Twoich zakupowych nawyków?
8. Czy zakupy dominują w Twoich myślach i planach na większość dnia?
9. Czy próbowałeś/aś ograniczyć zakupy, ale bez sukcesu?
10. Czy zakupy wpływają negatywnie na Twoje relacje z innymi ludźmi?
11. Czy kryjesz swoje zakupy lub wydatki przed innymi osobami?
12. Czy po zakupach często odczuwasz poczucie pustki lub rozczarowania?

0-4 odpowiedzi "Tak":

Prawdopodobnie nie masz problemu z uzależnieniem od zakupów. Twoje nawyki zakupowe wydają się być pod kontrolą. Kontynuuj świadome podejście do zakupów. Pamiętaj o ocenie potrzeb przed dokonaniem zakupu i zastanów się nad długoterminową wartością każdej rzeczy, którą kupujesz.

5-8 odpowiedzi "Tak":

Możesz być w strefie ryzyka. Twoje nawyki zakupowe mogą wymagać dodatkowej uwagi. Zastanów się nad wprowadzeniem zmian w swoim podejściu do zakupów. Może to obejmować ustalanie miesięcznego budżetu na zakupy, unikanie impulsywnych decyzji zakupowych, czy szukanie alternatywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, które nie wiążą się z zakupami. Rozważ również wyznaczenie sobie dni bez zakupów, aby zwiększyć swoją świadomość konsumpcyjną.

9-12 odpowiedzi "Tak"

Wyniki wskazują na wysokie ryzyko uzależnienia od zakupów. Może to być problem, który wymaga uwagi. Rozważ skonsultowanie się z profesjonalnym doradcą lub psychologiem. Profesjonalna pomoc może Ci pomóc zrozumieć przyczyny Twoich zachowań zakupowych i nauczyć Cię efektywnych strategii radzenia sobie z potencjalnym uzależnieniem. Dodatkowo spróbuj znaleźć zdrowe alternatywne działania, które dostarczą Ci satysfakcji i radości, takie jak spędzanie czasu na hobby, uprawianie sportu czy spotkania z przyjaciółmi.

FAST FASHION

ANALIZA SKLEPÓW ODZIEŻOWYCH Z UŻYCIEM APLIKACJI GOOD ON YOU – MATERIAŁ DLA PROWADZĄCEGO/CEJ

Celem tego zadania jest zwiększenie świadomości uczestników na temat zrównoważonej mody i wpływu, jaki mają ich wybory zakupowe. Uczestnicy będą korzystać z aplikacji Good On You, aby ocenić sklepy odzieżowe, z których korzystają, pod kątem zrównoważonego rozwoju.

Przygotowanie:

Przed zadaniem, powinna zostać zaprezentowana krótka prezentacja o zrównoważonej modzie i znaczeniu świadomych wyborów zakupowych.

- Uczestnicy i uczestniczki muszą mieć dostęp do internetu!

Omów funkcje aplikacji Good On You i jej zastosowanie w ocenie marek odzieżowych.

Wybór Marek:

Przeprowadź sesję burzy mózgów, podczas której uczestnicy i uczestniczki wspólnie wymieniają popularne marki odzieżowe, z których korzystają. Dzięki poruszeniu bliskich im marek, temat będzie dla nich ciekawszy.

Podział na Grupy:

Podziel uczestników i uczestniczki na małe grupy (3-4 osoby). Na podstawie wcześniejszej listy marek, przydziel każdej grupie 2-3 sklepy do analizy, aby uniknąć powtarzania.

Badanie i Analiza:

Grupy korzystają z aplikacji (strony internetowej) „Good On You” do oceny przydzielonych im marek. Mogą również poszukiwać informacji w innych miejscach.

Zachęć uczestników i uczestniczki do dyskusji w swoich grupach na temat wyników i ich znaczenia.

Grupy powinny również poszukać w aplikacji alternatywnych, bardziej zrównoważonych marek i porównać je z tymi, które analizują.

FAST FASHION

Podsumowanie i prezentacja wyników:

Każda grupa prezentuje swoje wyniki i wnioski.

Dyskusja Ogólna:

Prowadź dyskusję na temat znaczenia zrównoważonej mody i wpływu wyborów konsumenckich na środowisko. Zapytaj uczestników i uczestniczki, jakie zmiany mogą rozważyć w swoich przyszłych decyzjach zakupowych. Zachęć uczestników i uczestniczki do refleksji nad tym, jak mogą indywidualnie przyczynić się do promowania bardziej zrównoważonej mody.

Podziękuj uczestnikom i uczestniczkom za udział i aktywne zaangażowanie **w warsztaty.**

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

Poznaj metodę **FUKO** – skuteczne narzędzie w komunikacji, które pozwala wyrażać swoje myśli i uczucia w sposób konkretny, a jednocześnie taktowny. Metoda FUKO skupia się na przedstawieniu faktów, uczuć, konsekwencji i oczekiwań w taki sposób, aby rozmowa była jasna, ale nie urażała drugiej strony. To podejście może znacznie poprawić jakość Twoich interakcji, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

FUKO to akronim składający się z następujących elementów:

Fakty: zacznij od przedstawienia obiektywnych faktów, bez oceniania czy interpretacji.

Uczucia: wyrażaj uczucia, które towarzyszą zaobserwowanym faktom. To pomaga drugiej stronie zrozumieć Twoją perspektywę.

Konsekwencje: opisz, jakie konsekwencje wywołuje zaobserwowane zachowanie, zarówno dla Ciebie, jak i dla innych.

Oczekiwania: jasno określ, czego oczekujesz w przyszłości.

Przykładowa sytuacja z zastosowaniem metody FUKO

Załóżmy, że jesteś studentką akademii tańca i twoja mama, podczas rodzinnych spotkań, często wyraża się z pewnym pobłażaniem o twoich studiach i przyszłej karierze w tańcu.

Fakty: "Mamo, zauważyłam, że podczas ostatnich kilku spotkań rodzinnych, kiedy mówiłam o moich studiach z tańca, wyrażałaś się o nich w sposób, który wydawał się niedoceniający."

Uczucia: "Kiedy to słyszę, czuję się zasmucona i niezrozumiana. Twoja opinia jest dla mnie bardzo ważna i chciałabym czuć Twoje wsparcie."

Konsekwencje: "Twoje komentarze sprawiają, że czuję się mniej pewna swojej drogi i to wpływa na moją motywację oraz samopoczucie."

Oczekiwania: "Chciałabym, abyś w przyszłości wyrażała się o moich studiach i karierze z większym zrozumieniem i wsparciem, lub nie dodawała nic od siebie. To bardzo pomogłoby mi w dążeniu do realizacji moich marzeń i celów zawodowych."

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

Twoje zadanie:

1. Wybierz rzeczywistą sytuację z ostatniego czasu, w której czułeś/aś się sfrustrowany/a, niedoceniony/a lub niezrozumiany/a przez kogoś bliskiego – może to być przyjaciel, członek rodziny, współpracownik czy nauczycielka.

Analiza według FUKO:

1. Zapisz fakty dotyczące tej sytuacji. Co dokładnie się wydarzyło? Co zostało powiedziane lub zrobione?
2. Opisz swoje **uczucia** związane z tymi faktami. Jak się czułeś/aś w tej sytuacji?
3. Zastanów się nad **konsekwencjami** tych działań. Jak wpłynęły one na Ciebie, twoje emocje, postępowanie, relacje z innymi?
4. Określ, co chciałbyś, aby się zmieniło. Jakie są Twoje **oczekiwania** wobec tej osoby na przyszłość?
5. Używając swoich notatek, sformułuj konstruktywny feedback według metody FUKO. Staraj się być jak najbardziej obiektywny/a i empatyczny/a.

Poziom PRO:

1. Jeśli to możliwe, zorganizuj spotkanie z tą osobą i przedstaw jej swój feedback. Pamiętaj, aby robić to w spokojnej i konstruktywnej atmosferze.
2. Po rozmowie, zastanów się nad jej przebiegiem. Jak osoba zareagowała na Twój feedback? Czy zauważyłeś/aś jakieś zmiany w swoim podejściu do sytuacji? Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego doświadczenia?

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

ZŁOTE ZASADY - CZYLI CZEGO UNIKAĆ DAJĄC FEEDBACK

Unikaj generalizowania

Używanie słów jak "zawsze" czy "nigdy" może prowadzić do generalizacji i przekłamań. Na przykład, zamiast mówić "Zawsze jesteś niepunktualny/a", lepiej powiedzieć "Zauważyłem/am, że ostatnimi czasy kilkakrotnie się spóźniłeś/aś".

Wystrzegaj się przypisywania intencji

Unikaj zakładania, że wiesz, co kierowało drugą osobą, np. "Zrobiłeś/aś to specjalnie". Zamiast tego koncentruj się na opisie zachowania i jego wpływie, na przykład "Kiedy to zrobiłeś/aś, poczułem/am się zignorowany/a".

Ogranicz użycie negatywnych etykiet

Nazywanie kogoś "leniwym", "nieodpowiedzialnym" czy innymi negatywnymi etykietami może być krzywdzące. Staraj się koncentrować na konkretnych zachowaniach, a nie na osądzaniu charakteru osoby.

Nie przesadzaj

Przesadne stwierdzenia mogą wyolbrzymiać problem i utrudniać konstruktywną rozmowę. Zamiast "To było kompletnie nieakceptowalne", można powiedzieć "Byłem zaniepokojony/a tym, jak to się odbyło".

Unikaj pasywno-agresywnego tonu

Nawet jeśli używasz właściwych słów, ton głosu czy ukryty cynizm mogą zniekształcić przekaz. Staraj się mówić w sposób otwarty i szczerze wyrażać swoje uczucia.

Ogranicz oskarżenia:

Zamiast stwierdzeń typu "Ty zawsze...", lepiej używać pierwszej osoby, mówiąc np. "Czuję się zaniepokojony/a, gdy...". To pomaga w komunikowaniu własnych uczuć bez oskarżania drugiej strony.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

PRAKTYKOWANIE KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ METODĄ FUKO

Cel: Nauczyć się konstruowania i udzielania konstruktywnego feedbacku, korzystając z metody FUKO (Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania).

Instrukcje:

- Każdy uczeń i każda uczennica otrzymuje jedną z przygotowanych scenek.
- Uczniowie i uczennice mają za zadanie przeczytać i zrozumieć swoją scenkę. Należy zwrócić uwagę na kontekst sytuacji, emocje głównej postaci i potencjalne konsekwencje opisanego zachowania.
- Uczniowie i uczennice mają wczuć się w postać ze scenki i przygotować wypowiedź tej postaci, wyrażającą feedback na podstawie metody FUKO.

Należy uwzględnić:

Fakty: Co się wydarzyło w scenie z perspektywy tej postaci?

Uczucia: Jakie uczucia towarzyszą tej postaci w związku z zaistniałą sytuacją?

Konsekwencje: Jakie są konsekwencje tych zdarzeń dla postaci?

Oczekiwania: Jakie są oczekiwania postaci w stosunku do innych osób zaangażowanych w sytuację?

- Każdy przedstawia przygotowany feedback, wcielając się w swoją postać. Prezentacja może odbywać się ustnie przed klasą lub w formie pisemnej.
- Po prezentacji każdego feedbacku, klasa może podzielić się swoimi myślami na temat tego, jak realistycznie uczniowie i uczennice wczuli się w postacie i czy skutecznie użyli metody FUKO. To jest również okazja do refleksji nad znaczeniem empatii i konstruktywnego komunikowania w codziennych interakcjach.
- Prowadzący/a warsztaty może zachęcić uczniów i uczennice do wykorzystywania metody FUKO w rzeczywistych sytuacjach, gdzie konieczne jest wyrażanie swoich uczuć i oczekiwań w sposób konstruktywny i empatyczny.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

SYTUACJE DO PRZYDZIELENIA:

- Na lekcji matematyki twoja koleżanka z ławki cię rozprasza, przeglądając Instagrama i wciąż coś Ci pokazując. Nauczyciel omawia temat, który jest dla Ciebie trudny i chcesz się skoncentrować, aby zrozumieć.
- Podczas pracy grupowej nad projektem z biologii, zauważasz, że jeden z członków grupy nie angażuje się w pracę i wykonuje swoją pracę byle jak, bo zależy mu tylko na zaliczeniu a dla Ciebie i reszty grupy ocena jest ważna.
- W trakcie lekcji języka angielskiego, twój kolega, którego poziom języka jest wyższy niż reszty klasy, ciągle wyśmiewa innych, w tym Ciebie, kiedy wypowiadają słowa niepoprawnie, co sprawia, że nie masz ochoty zgłaszać się do odpowiedzi.
- Gdy idziesz korytarzem, widzisz, jak kilka osób z Twojej klasy naśmiewa się z nauczyciela z powodu jego akcentu, co wywołuje u Ciebie dyskomfort. Boisz się, że nauczyciel to usłyszy.
- W autobusie szkolnym, grupa uczniów głośno omawia prywatne życie innego ucznia, opierając się na plotkach przekazanych mu przez jego rodziców, co sprawia, że czujesz się nieswojo.
- Twoja przyjaciółka często bez pytania bierze Twój telefon, aby scrollować social media i nie ma oporów przed czytaniem Twoich wiadomości. Uważa, że w przyjaźni nie ma tajemnic, ale Ty masz inne zdanie, i chcesz każdorazowo sam/a decydować o Tym, co jej przekażesz a co nie.
- Nauczycielka polskiego w żartobliwy sposób wypowiada się na forum klasy o tym, że gdy widzi pracę, której nie może przeczytać, to wie, że to Twoja. Czujesz się źle, gdy wypowiada się o Twoim piśmie, ciężko pracujesz nad jego poprawą.
- Na spotkaniu z przyjaciółmi, jeden z nich nieustannie przegląda telefon, zamiast uczestniczyć w rozmowie, co wywołuje u Ciebie poczucie frustracji.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

- Podczas rodzinnej wycieczki, twój starszy brat narzeka na każdą zaproponowaną aktywność, co wpływa na nastrój całej rodziny.
- W trakcie zakupów z rodzicami, zauważasz, że Twoja matka krytykuje Twój wybór ubrań i oczekuje, że wybierzesz elementy zaproponowane przez nią, co sprawia, że czujesz się niezrozumiany w swoich preferencjach.
- Podczas rodzinnej gry planszowej, zauważasz, że twoi rodzice zawsze pozwalają wygrać młodszemu rodzeństwu, co wywołuje u Ciebie poczucie niesprawiedliwości.
- Podczas rodzinnej kolacji, twoi rodzice skupiają się na rozmowie tylko z twoim starszym rodzeństwem, co sprawia, że czujesz się pomijany.
- Jesteś w klasie mat-fiz, która jest pomijana podczas wybierania klas ze szkoły do udziału we wszelkich projektach rozwojowych z powodu „konieczności niemarnowania lekcji, bo matematyka jest ważniejsza”. Szkolenia są dla ciebie bardzo interesujące i chciałbyś/abyś mieć możliwość w nich uczestniczyć.
- Twoja mama zawsze prosi Cię o pomoc w domowych obowiązkach w momencie, gdy zaczynasz odrabiać lekcje, co sprawia, że czujesz się zirytowany/a, ponieważ wybijasz się z rytmu.
- Podczas rodzinnych spotkań, Twoja ciocia często pyta o Twoje plany na przyszłość
- i wyraża swoje opinie, mówiąc, że powinieneś/powinnaś wybrać bardziej „praktyczny” kierunek studiów, co wywołuje u Ciebie frustrację, ponieważ masz inne zainteresowania.
- Na lekcji języka obcego, zauważasz, że nauczyciel zawsze wybiera tych samych uczniów do odpowiedzi, co sprawia, że czujesz się pomijany/a i chciałbyś/abyś mieć więcej możliwości do udziału w dyskusji.
- Podczas rodzinnych wakacji, Twoi rodzice zawsze planują aktywności, które są dla nich interesujące, nie biorąc pod uwagę Twoich zainteresowań, co sprawia, że czujesz się niezauważany/a.

KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA

- Jest Ci przykro, gdy Twoja najlepsza przyjaciółka zapomina o Twoich urodzinach, mimo że zawsze pamiętałeś/aś o jej.
- Po wielokrotnym tłumaczeniu Twojego młodszego rodzeństwa, aby nie wchodziło do Twojego pokoju bez pukania, i ciągłym ignorowaniu tej prośby, czujesz rezygnację, że Twoja prywatność nie jest szanowana.
- Twój tata dokarmia kota resztkami z obiadu, mimo że zabroniłeś/aś karmienia go, wiedząc, jak ważne jest przestrzeganie diety opartej na jedzeniu dla konkretnego zwierzęcia. Twój tato utrzymuje, że „on kiedyś miał kota, jadł i żył”.

MINIMALIZM

Czy wiesz, że minimalizm wiąże się nie tylko ze zmniejszaniem rzeczy fizycznych? Minimalizm cyfrowy to podejście do technologii, które kładzie nacisk na świadome i celowe korzystanie z urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony, komputery i z mediów społecznościowych. Jego głównym celem jest zredukowanie cyfrowego chaosu, nadmiaru informacji i rozproszenia uwagi, aby zwiększyć produktywność, poprawić jakość życia i zmniejszyć stres związany z ciągłym połączeniem z cyfrowym światem.

PIERWSZE KROKI DO WYKONANIA DLA CIEBIE

- ✓ Przejrzyj aplikacje w telefonie. Zdecyduj, które z nich są niezbędne, a które możesz ograniczyć lub usunąć. Być może są i takie, których od dawna nie używasz, lub których używasz zbyt często.
- ✓ Zidentyfikuj wszystkie powiadomienia na swoim urządzeniu. Wyłącz te, które nie są istotne i spraw, aby tylko ważne powiadomienia przyciągały twoją uwagę.
- ✓ Zajmij się swoją skrzynką mailową, plikami i danymi w chmurze/na dyskach. Usuń to, czego nie potrzebujesz. Wypisz się z nieczytanych newsletterów. Przekieruj do spamu niechcianych nadawców reklam.
- ✓ Określ konkretne godziny, kiedy nie będziesz korzystać z urządzeń cyfrowych, na przykład godzinę przed snem lub podczas posiłków.
- ✓ Wybierz dzień lub weekend, kiedy całkowicie odłączysz się od urządzeń cyfrowych.
- ✓ Przejrzyj subskrypcje, obserwacje i kanały w mediach społecznościowych. Zdecyduj, które z nich są wartościowe, a z których możesz zrezygnować.

ŚWIADOME SCROLLOWANIE

Zostajemy przy minimalizmie cyfrowym – przed Tobą wyzwanie. Spróbuj przeglądać przez określony czas (np. 15 minut) social media, zadając sobie pytania przy każdym materiale.

MINIMALIZM

Czy ta treść wnosi coś pozytywnego do mojego dnia? - Zastanów się, czy to, co czytasz, sprawia, że czujesz się lepiej, jest inspirujące, czy też może przyczynia się do negatywnych emocji.

Czy ta informacja jest dla mnie aktualna? - Rozważ, czy treść, którą przeglądasz, dotyczy czegoś, co jest teraz istotne w twoim życiu.

Czy znam tę osobę i czy jej posty są dla mnie ważne? - Zastanów się, czy osoba, której post czytasz, jest kimś, kogo znasz i cenisz, czy też jest to ktoś, kogo obecność w twoich mediach społecznościowych jest przypadkowa.

Czy treść, którą przeglądam, jest zgodna z moimi zainteresowaniami i wartościami? Sprawdź, czy posty, które czytasz, odpowiadają temu, co się interesuje.

Czy ta treść inspiruje mnie do działania lub nauki? - Zastanów się, czy to, co widzisz, motywuje cię do rozwoju osobistego, zmiany nawyków, czy zdobycia nowej wiedzy.

Czy ta treść jest dla mnie po prostu „tłem” czy naprawdę mnie angażuje? - Zwróć uwagę, czy przeglądasz treści mechanicznie, bez większego zainteresowania, czy też naprawdę są one dla ciebie interesujące.

Czy ta treść pomaga mi rozumieć świat i innych ludzi? - Sprawdź, czy posty, na które natrafiasz, poszerzają twoje horyzonty i pomagają w zrozumieniu różnych perspektyw.

Czy ta treść jest potrzebna dla mojego rozwoju osobistego lub zawodowego? - Zastanów się, czy informacje, które przeglądasz, są przydatne w twoim życiu osobistym lub zawodowym.

Przy takim świadomym działaniu, możesz rozpocząć „sprzątanie” mediów społecznościowych, i odobserwowanie nieinteresujących Cię treści. Zadanie to, należy powtarzać co jakiś czas 😊

MINIMALIZM

PORADNIK MINIMALISTY/TKI

Wiecie już, czym jest minimalizm. Spróbujcie się wczuć w doświadczoną osobę, która od lat stosuje jego zasady w różnych aspektach życia. **Macie za zadanie udzielić praktycznych rad innym, którzy chcą wprowadzić minimalizm do swojego życia, ale nie wiedzą, jak zacząć.** Pomyślcie, jakie działania mogą pomóc zminimalizować niepotrzebne rzeczy czy stres w każdej z tych sytuacji. Wasze rady powinny pomagać innym w zrozumieniu, jak minimalizm może ułatwić codzienne zadania i decyzje, a także jak może przyczynić się do bardziej zorganizowanego i świadomego życia. Jeśli wystarczy Wam czasu, dodajcie swoje przykłady sytuacji, w których przydadzą się rady minimalisty/tki.

Podczas tworzenia rad, pamiętajcie o kilku kluczowych aspektach minimalizmu:

Prostota: Jak uprościć daną sytuację lub zadanie?

Funkcjonalność: Jakie rozwiązania są najbardziej praktyczne i efektywne?

Świadome wybory: Jakie decyzje najlepiej odzwierciedlają wartości minimalistyczne?

Redukcja nadmiaru: Jak unikać zbędnych rzeczy lub czynności?

Sytuacje, w których znajduje się Wasi znajomi:

Kupowanie prezentów na święta/urodziny:

- Przemyśl potrzeby swoich bliskich, być może jest coś, o czym wspominali albo zaobserwowałeś/aś brak czegoś w ich otoczeniu.
- Pomyśl o prezentach w postaci przeżyć, tworzenia wspomnień. Voucher do kina, restauracji a może na kurs tańca?
- Zachowaj paragon i poinformuj obdarowanego/obdarowaną, o możliwości wymiany rozmiaru/koloru lub ewentualnego zwrotu

•

.....

MINIMALIZM

Pakowanie na wyjazd wakacyjny:

-
-
-

Wyprowadzka na studia:

-
-
-

Organizacja przestrzeni w garażu:

-
-
-

Postanowienie noworoczne „Planowanie posiłków”:

-
-
-

MINIMALIZM

Zakupy odzieżowe podczas sezonu wyprzedaży:

-
-
-

Przykład 1

-
-
-

Przykład 2

-
-
-

PORADNIK MINIMALISTY – PRZYKŁADOWE RADY (CZĘŚĆ DLA PROWADZĄCEGO/EJ WARSZTAT, W RAZIE POTRZEBY INSPIRACJI)

Kupowanie prezentów na święta:

- Przemyśl potrzeby swoich bliskich, być może jest coś, o czym wspominali albo zaobserwowałeś/aś brak.
- Pomyśl o prezentach w postaci przeżyć, tworzenia wspomnień. Voucher do kina, restauracji a może na kurs tańca?

MINIMALIZM

Pakowanie na wyjazd wakacyjny:

- Postaw na zabranie uniwersalnych rzeczy, które założysz przy wielu okazjach np. jeansy, biały T-shirt.
- Zapakuj przedmioty, które są wielofunkcyjne – np. chusta, którą można użyć jako narzutę na plażę, szal czy pareo.

Wyprowadzka na studia:

- Skoncentruj się na niezbędnych przedmiotach – nie zabieraj rzeczy, które mają tylko „stać na półce”
- Wybierz e-booka zamiast stosu książek.
- Zainwestuj w uniwersalne przedmioty.
- Dowiedz się, które z rzeczy już są w miejscu, w którym będziesz mieszkać – być może kuchnia jest dobrze wyposażona i nie ma potrzeby zabierania zastawy stołowej.

Organizacja domowej przestrzeni:

- Zastosuj zasadę jednej rzeczy na jedno miejsce – każdy przedmiot ma swoje miejsce i tam powinien wracać po użyciu.
- Wykorzystaj pionowe przestrzenie – półki na ścianach, wiszące organizery, które pozwalają zaoszczędzić miejsce na podłodze.

Planowanie posiłków:

- Twórz plany posiłków na cały tydzień, aby uniknąć marnowania żywności i kupować tylko to, co potrzebne.
- Inwestuj w wielofunkcyjne przybory kuchenne, które mogą służyć do różnych zadań (np. blender, który może robić smoothie i miksować zupy).

Zakupy odzieżowe:

- Twórz garderobę kapsułową, wybierając kilka uniwersalnych, dobrze wykonanych i pasujących do siebie ubrań.
- Przed zakupem nowej rzeczy zastanów się, czy pasuje ona do co najmniej trzech innych elementów twojej garderoby.

PROMOWANIE IDEI POKOJU

1. MOSTY POKOJU

Wyobraź sobie, że masz za zadanie zbudować mosty pokoju między dwiema różnymi grupami społecznymi. Twoim celem jest zaprojektowanie akcji, wydarzeń lub działań, które pozwolą obu grupom czerpać korzyści ze wspólnego spotkania i współpracy.

Przykład:

Seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Koło Wolontariatu w Szkole Średniej.

Warsztaty rękodzieła, gdzie seniorzy dzielą się swoimi umiejętnościami, a dzieci uczą się nowych technik. Razem tworzą przedmioty, a uczniowie tworzą kiermasz online, z którego zysk zostanie przekazany na wsparcie inicjatyw senioralnych.

Studenci Uniwersytetu Przyrodniczego i Przedszkolaki.

.....

.....

Młodzież z Neuroróżnorodnością z Klas Maturalnych i Firma Pośrednicząca w Rekrutacjach.

.....

.....

Pracownicy Korporacji i Lokalni Artyści

.....

.....

Wychowawcy Szkół Podstawowych i Studenci przyjeżdżający na wymianę w ramach Erasmus

.....

.....

PROMOWANIE IDEI POKOJU

2. POPROŚ KOGOŚ W SWOIM OTOCZENIU O WYMIENIENIU CI
PRZYKŁADÓW POTENCJALNIE RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH
I PRZYGOTUJ ROZWIĄZANIA WEDŁUG POWYŻSZYCH SCHEMATÓW

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PROMOWANIE IDEI POKOJU

Koncept pokoju jest bardzo pojemny, ma różne warstwy i składa się na niego rozumienie wielu pojęć. Pierwszym, co może nasuwać się na myśl, jest określenie pokoju, jako braku konfliktu, czy wojny. Jednak pokój to zdecydowanie dużo więcej – styl życia, sposób myślenia, podejście do ludzi, siebie samego i środowiska naturalnego. Jest to też określona kultura społeczna, a dokładniej tworzenie relacji społecznych opartych na przekonaniu, że ludzie mogą żyć razem w atmosferze wzajemnego zrozumienia i rozwiązywać konflikty bez uciekania się do przemocy. Możemy mieć słuszne wrażenie, że pojęcie pokoju będzie oznaczało trochę, co innego w mikro- i makroskali. Inne będą też kroki zmierzające do promowania pokoju poprzez nasze indywidualne wybory, a inne przez światowe ruchy na rzecz pokoju.

Co wpływa na rozumienie i budowanie kultury pokoju?

- **znajomość i przestrzeganie praw człowieka i praw dziecka:**

Prawa człowieka przysługują każdemu z nas i są niezbywalne i nienaruszalne – to znaczy, że nikt nie może nam ich odebrać. Są takie same dla każdego człowieka na świecie niezależnie od tego, w co wierzy, jakie ma poglądy, czy skąd pochodzi. Wszyscy ludzie są sobie równi i powinni postępować wobec siebie w duchu szacunku i przyjaźni. Prawami człowieka są między innymi prawo do życia, wolności myśli i słowa, edukacji, bezpieczeństwa, ochrony przed dyskryminacją i wyboru miejsca zamieszkania. Wszystkie zapisano w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka. Wiele z nich zostało powtórzonych, ale i rozszerzonych także w Konwencji o Prawach Dziecka i Deklaracji Praw Dziecka – dokumentach, które powstały, aby szczególnie chronić najmłodszych. Wśród wymienionych w nich praw są między innymi: prawo do nauki, schronienia, opieki, nazwiska i obywatelstwa, miłości i zrozumienia oraz prawo do pokoju.

- **edukacja:**

między innymi edukacja międzykulturowa (nauka o różnorodności świata między innymi pod względem językowym, kulturowym, narodowościowym, tożsamościowym i religijnym), międzypokoleniowa (wymiana wiedzy pomiędzy jednym a drugim, a najczęściej i trzecim pokoleniem; włączanie osób w każdym wieku w proces edukacji, jako uczniów, ale i nauczycieli), włączająca (edukacja uwzględniająca potrzeby i wyzwania rozwojowe osób o różnym poziomie sprawności fizycznej i intelektualnej oraz stwarzanie warunków do ich społecznej integracji), historyczna (wzbogacanie i utrwalanie wiedzy o przyczynach i skutkach wojen poprzez filmy, książki, wizyty w muzeach i miejscach pamięci; zapobieganie fałszowaniu historii), edukacja pokojowa (formalna – szkolna i nieformalna - szkolenia, warsztaty, projekty edukacyjne, **kursy dotyczące pokoju**).

PROMOWANIE IDEI POKOJU

- rozwój osobisty każdego człowieka

doskonalenie i pielęgnowanie umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów oraz polemiki bez wywoływania emocji prowadzących do agresji i wybuchu; dążenie do wzajemnego zrozumienia i porozumienia, rozwijanie empatii i tolerancji wobec innych, budowanie poczucia przynależności do społeczności lokalnej i globalnej.

- **budowanie postaw obywatelskich** (wypowiadanie się na temat i na rzecz pokoju, udział w demokratycznych wyborach, pokojowych demonstracjach, referendach; wspieranie organizacji pozarządowych promujących kulturę pokoju i porozumienia między ludźmi lub/i pomagającym ofiarom przemocy i wojny, świętowanie międzynarodowego dnia pokoju, wolontariat na rzecz pokoju).

Zaangażowanie w wolontariat jest szczególną formą przyczyniania się do szerzenia pokoju, bo zawiera w sobie wszystkie powyższe komponenty, a nawet więcej:

- daje szansę realizacji wartości, w które wierzymy;
- pozwala poznawać wielu ciekawych ludzi; a w przypadku wolontariatu międzynarodowego także osób pochodzących z różnych zakątków świata i kultur;
- pozwala poznawać i zwiedzać świat;
- uczy o równości pomiędzy ludźmi oraz pozwala doświadczyć, że zdecydowanie więcej nas łączy, niż dzieli;
- poszerza horyzonty myślowe, rozwija zainteresowania;
- umożliwia zdobywanie i doskonalenie wielu nowych umiejętności;
- pozwala doświadczyć wspólnej pracy z grupą ludzi o pokojowym spojrzeniu na świat oraz stworzyć siatkę znajomych, z którymi możemy realizować swoje pomysły działań na rzecz pokoju;
- kształtuje świat, który nas otacza.

PROMOWANIE IDEI POKOJU

POKOJOWA NAGRODA NOBLA

Co roku Norweski Komitet Noblowski docenia specjalne zasługi na rzecz pokoju na świecie. Wtedy oczy wielu ludzi skierowane są na problemy, które nadal trzeba rozwiązać, aby pokój na świecie stał się faktem, a nie jedynie marzeniem. Zwraca się też szczególną uwagę na rozwiązania, które działają i są godne uznania. Stan pokoju nie jest niestety rzeczą nabytą i trzeba o niego zabiegać i go pielęgnować. Pokojowa nagroda nobla jest przyznawana osobom lub organizacjom, które podejmują się tego trudnego zadania, często w warunkach temu niesprzyjających albo dla nich niebezpiecznych. Komitet Noblowski przyznaje ją za "najlepszą pracę na rzecz braterstwa między narodami, likwidacji lub redukcji stałych armii oraz za udział i promocję stowarzyszeń pokojowych". Dzieje się tak od już 1901 roku. Były lata, gdy nagroda nie została nikomu przyznana albo wybór Komisji był kontrowersyjny. Jednak niezmiennie jest ona nobilitacją i cieszy się uznaniem na całym świecie.

Laureatami Pokojowej Nagrody Nobla byli między innymi:

- organizacja humanitarna Światowy Program Żywnościowy (za wysiłki w celu zwalczania głodu oraz za wkład w polepszenie warunków dla pokoju na obszarach dotkniętych konfliktem),
- Międzynarodowa Organizacja Pomocy - UNICEF (za działalność w obronie praw dziecka na całym świecie),
- Międzynarodowa organizacja ochrony praw więźniów sumienia – Amnesty International (za zapobieganie naruszeniom praw człowieka poprzez pokojowe akcje obywatelskie),
- Nelson Mandela, działacz na rzecz praw człowieka i prezydent RPA (za pokojowe obalenie politycznego systemu segregacji rasowej),
- Kofi Annan, sekretarz generalny ONZ (za pracę na rzecz lepiej zorganizowanego i bardziej pokojowego świata),
- Ukraińskie Centrum Wolności Obywatelskich i Aleś Białacki, białoruski obrońca praw człowieka i więzień polityczny (za dokumentowanie zbrodni wojennych, łamania praw człowieka i nadużyć władzy).

Możemy dzielić wartości z laureatami Pokojowej Nagrody Nobla i zrobić coś dla pokoju już dziś; choć w innej skali, nie mniej także ważnego! Przykładem mogą być włączenie się, praktykowanie wdzięczności i uważności, traktowanie innych z szacunkiem, okazanie empatii, oszczędzanie zasobów naturalnych - wody i energii, zmniejszenie swojego śladu węglowego np. rezygnując z podróży samolotem, niegodzenie się na mowę nienawiści, wzięcie udziału lub poprowadzenie warsztatów o pokoju i porozumieniu między ludźmi; czy bojkotowanie firm czerpiących zyski z wojny. Warto także włączyć się we wspomniany już wolontariat, żeby poczuć, jak wiele realnie leży w naszych rękach.

SLOW FASHION

ANALIZA WŁASNEJ SZAFY

Po powrocie do domu otwórz swoją szafę i dokładnie przeanalizuj jej zawartość. Rozdziel ubrania na dwie kategorie: te, które były zakupione impulsywnie oraz te, które są zgodne z zasadami slow fashion. Zastanów się, dlaczego dokonałeś/aś tych zakupów.

Przykład:

Ubrania impulsywne: T-shirt z popularnym wcześniej sloganem, który już nie jest w modzie.

Ubrania slow fashion: Klasyczny, dobrze uszyty sweter, który nosiłeś/aś przez kilka sezonów.

Zastanów się nad swoimi nawykami zakupowymi i jak możesz je zmienić, aby były bardziej zgodne z ideą slow fashion.

Pytania do rozważenia:

- Jakie ubrania najczęściej kupujesz i dlaczego?
- Jakie zmiany chciałbyś/byś wprowadzić w swoich przyszłych zakupach?
- Jakie kryteria powinny spełniać ubrania, które będziesz kupować? (np. jakość, trwałość, etyczne pochodzenie)

ANALIZA WŁASNEJ SZAFY

Ustal, jakie ubrania są Ci naprawdę potrzebne i jakie kryteria powinny spełniać. Zastanów się, jak długo planujesz je nosić. Uwzględnij w planie zasady slow fashion:

- Wybór ubrań trwałych i ponadczasowych.
- Preferowanie jakości nad ilością.
- Wsparcie dla lokalnych producentów i etycznych marek.
- Odpowiedzialne i świadome podejście do konsumpcji.

SLOW FASHION

Przykład planu:

"Chcę mieć w swojej szafie 5 uniwersalnych bluzek, które będą pasować do większości moich spódnic i spodni."

"Szukam trwałych i ponadczasowych ubrań, które będę mógł/mogła nosić przez wiele lat."

Pytania do Zadawania Sobie na Zakupach

- Czy to ubranie będę nosić, gdy minie obecna moda?
- Czy jest to coś, co chciałem/am kupić, zanim przyszedłem/am do sklepu?
- Czy to ubranie dobrze na mnie leży i czy nie kupuję go tylko dlatego, że "może schudnę"?
- Czy ten przedmiot jest dobrze wykonany? Czy nie przymykam oka na pewne wady, ze względu na niską cenę („...jak na tę cenę to w sumie fajne...")?
- Czy mogę łatwo łączyć tę rzecz z innymi elementami mojej garderoby?

SLOW FASHION

WAŻNA DECYZJA

Celem tego zadania jest zrozumienie, jak wybór ubrań, które nosimy, wpływa na środowisko.

Jako grupa, wybierzcie kilka elementów ubrań, które macie przy sobie. Może to być cokolwiek – T-shirt, spodnie na wf, sweter, czy nawet kapelusz. Ważne, aby miały nieobcięte metki – to wasze pierwsze źródło informacji 😊

Waszym zadaniem jest zbadanie, jaki ślad węglowy pozostawia produkcja i użytkowanie tych ubrań. **Będziecie oceniać kilka aspektów, takich jak materiały, z których są zrobione, procesy produkcji, transport, sposoby użytkowania (np. pranie) i możliwości recyklingu po zużyciu.**

Nie martwcie się, jeśli nie znacie wszystkich odpowiedzi od razu. To zadanie wymaga trochę badań. Możecie korzystać z Internetu, aby znaleźć potrzebne informacje. Spróbujcie dowiedzieć się, skąd pochodzą materiały na wasze ubrania, jak są produkowane, jak długo służą i co się z nimi dzieje po zużyciu. Wykorzystajcie informacje zdobyte w części merytorycznej warsztatu.

Na koniec, napiszcie krótkie podsumowanie waszych odkryć. Zastanówcie się, czy te ubrania są zrównoważonymi wyborami. W jakim stopniu proces produkcji jest szkodliwy dla środowiska? Czy można je łatwo zrecyklingować?

Przeanalizujcie poniższe kategorie. Możecie skorzystać z zaproponowanych początków zdań i uzupełnić je zdobytymi informacjami.

MATERIAŁ:

Rodzaj: "Wybrany materiał to... (np. bawełna, poliester, wełna). Jest to materiał.. (naturalny/syntetyczny)."

.....
.....

SLOW FASHION

ŚRODOWISKO:

"Produkcja tego materiału wiąże się z... (np. dużym zużyciem wody, emisją gazów cieplarnianych)."

.....

.....

PRODUKCJA:

Procesy: "Ubranie zostało wyprodukowane poprzez... (np. farbowanie, tkactwo, szycie)."

.....

.....

Zasoby: "Do produkcji tego ubrania potrzebna była... (duża ilość wody/energii)."

.....

.....

TRANSPORT:

Pochodzenie: "Ubranie zostało wyprodukowane w... (nazwa kraju)."

.....

.....

Podróż: "Podróż ubrania do sklepu była... (np. długa/krótka)."

.....

.....

TŻYTKOWANIE:

Konserwacja: "To ubranie będzie wymagało... (np. częstego prania, specjalnej konserwacji)."

.....

.....

ŻYWOTNOŚĆ I RECYKLING:

Trwałość: "To ubranie będzie służyć... (np. przez długi/krótki czas)."

.....

.....

SLOW FASHION

Przetwarzanie: "Po zużyciu, to ubranie... (można będzie/będzie trudno przetworzyć)."

.....

.....

PODSUMOWANIE:

Ocena Śladu Węglowego: "Na podstawie zebranych informacji, ślad węglowy tego ubrania jest... (wysoki/niski)."

.....

.....

Zrównoważony Wybór: "Uważam, że ten wybór jest... (zrównoważony/niezrównoważony) ze względu na..."

.....

.....

PRZYKŁAD ANALIZY:

Element Ubrania: Sweter wełniany

Materiał: "Wybrany materiał to wełna. Jest to materiał naturalny."

Środowisko: "Produkcja wełny wiąże się z umiarkowanym wpływem na środowisko."

Produkcja: "Sweter został wyprodukowany poprzez tkactwo i szycie, bez użycia intensywnych chemicznych procesów farbowania."

Zasoby: "Do produkcji tego swetra potrzebna była niewielka ilość wody i energii."

Transport: "Sweter został wyprodukowany w Polsce, co oznacza krótką podróż do sklepu."

Użytkowanie: "Sweter będzie wymagał rzadkiego prania i braku specjalnej konserwacji."

Żywotność i Recykling: "Sweter będzie służyć przez wiele lat i jest łatwy do przetworzenia."

Podsumowanie: "Na podstawie zebranych informacji, ślad węglowy tego swetra jest niski. Uważam, że jest to zrównoważony wybór ze względu na lokalną produkcję, niskie zużycie zasobów i łatwość recyklingu."

SPOKÓJ DUCHA

1. BUDOWANIE SPOKOJU DUCHA – TESTOWANIE SPOSOBÓW

Poniżej znajdziesz listę różnych metod, które możesz wypróbować w celu osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Zaznacz każdą metodę, którą przetestujesz, i zanotuj swoje odczucia oraz obserwacje. Nie wszystkie techniki działają tak samo na każdego, dlatego ważne jest, abyś znalazł/a te, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom.

- Znajdź i wypróbuj co najmniej dwa różne sposoby relaksu, które możesz wykonać codziennie (np. czytanie książki, krótka drzemka, hobby artystyczne).
- Spróbuj medytacji prowadzonej za pomocą aplikacji lub obejrzyj online poradnik medytacyjny i poświęć na nią 20 minut.
- Podczas jedzenia wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne (nie oglądaj t trakcie filmu, nie korzystaj z telefonu) i skup się wyłącznie na smakach i doznaniach związanych z posiłkiem.
- Przez tydzień codziennie spędź 5 minut na zapisywaniu swoich myśli i uczuć w dzienniku.
- Wybierz się na co najmniej 30-minutowy spacer do parku lub lasu, staraj się być świadomy/a otaczających Cię dźwięków, zapachów i widoków.
- Wykonaj lekki trening, jogę lub ćwiczenia rozciągające. Możesz skorzystać z filmów online, lub wybrać się na pobliską siłownię/do klubu fitness.
- Znajdź czas na zabawę lub spacer z domowym zwierzęciem, lub jeśli go nie masz, odwiedź schronisko lub inne miejsce, gdzie możesz z nimi przebywać.
- Wykonaj jakąś formę działalności artystycznej – malowanie, rysowanie, tworzenie muzyki, lub rękodzieło.
- Poświęć czas na naukę czegoś nowego, co Cię interesuje – może to być krótki kurs online lub nowa książka.
- Zapisz się na krótką akcję wolontariacką lub wykonaj dobry uczynek dla sąsiada, lub znajomego.

Przykłady są bardzo uniwersalne, możesz je doprecyzować pod swoje potrzeby. Po wypróbowaniu różnych form zapisz swoje przemyślenia i pomyśl nad rzeczami, które chcesz wdrożyć w swoją codzienność.

SZTUKA SZCZĘŚCIA

1. ZAPLANUJ WOLNY CZAS :)

Często wydaje nam się, że mamy czas dla siebie tylko wtedy, gdy akurat nie mamy nic do zrobienia. Jednak ten spontaniczny moment wolności często zamienia się w kolejne zadania – od sprzątanía po inne niespodziewane obowiązki. Aby naprawdę cenić i szanować nasz osobisty czas, musimy nauczyć się chronić go i planować z taką samą troską, jaką poświęcamy na inne ważne sprawy.

Wybierz przyjazny kolor (długopisu/zakreślacza), jeśli używasz kalendarza papierowego lub kafelka, jeśli działasz z kalendarzem Google i przyglądając się swoim planom, wygospodaruj *czas dla siebie*. Ten czas to Twój zasłużony odpoczynek, Twoja prywatna oaza spokoju, której nikt nie powinien zakłócać. Bądź dla siebie ważny/a! Oto **dwa sposoby**, w jakie możesz podejść do czasu dla siebie!

- **Zaplanowany odpoczynek:** Jeżeli w Twojej głowie już dawno zrodził się pomysł na idealne spędzenie czasu – może to być malowanie, które od dłuższego czasu czeka na swój moment albo inne hobby, które potrzebuje tylko jednego składnika – Twojego czasu – zaplanuj to! Niech ten czas będzie dedykowany na realizację tego, co sprawia Ci radość.
- **Czas beztroski:** Pozwól sobie na spontaniczność. Zaplanuj czas wolny, ale pozostaw decyzję o tym, jak go wykorzystasz, aż do ostatniej chwili. Bądź w zgodzie ze swoimi aktualnymi pragnieniami i potrzebami. Czy to będzie lektura kupionej przed momentem w kiosku gazety, zrobienie sobie zdjęć portretowych, rozwiązanie krzyżówki, czy nauka nowego tańca na podstawie internetowych tutoriali – ważne, aby to była Twoja chwila radości i relaksu – zobaczysz, że warto!

Jeśli w kalendarzu na razie znajdziesz tylko *skrawki* wolnego czasu, zacznij od wygospodarowania choćby dwóch godzin tygodniowo. Niech będzie to pierwszy krok do zwiększenia poczucia szczęścia w procesie zarządzania Twoim czasem i tworzenia przestrzeni dla siebie.

SZTUKA SZCZĘŚCIA

2. BĄDŹ DLA SIEBIE NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM/PRZYJACIÓLKĄ

To ćwiczenie na wyobraźnię. Spróbuj popatrzeć na siebie, jak na najbliższą Ci osobę. Czy traktujesz siebie tak samo dobrze?

- Wszyscy popełniamy błędy, prawda? Ale kiedy Twój przyjaciel/ Twoja przyjaciółka coś zepsuje, jesteś dla niego/niej wsparciem. A jak jest z Tobą? Czy potrafisz sobie wybaczyć i pójść dalej, czy raczej katujesz się wewnętrzną krytyką?

TAK NIE

- Pomyśl o sytuacji, kiedy jesteś obok przyjaciół, gdy mają doła. Mogą wyplakać się na Twoim ramieniu, motywujesz ich, żeby się nie poddawali. A jak sam/a radzisz sobie w takich sytuacjach? Czy potrafisz być dla siebie tak samo dobrym wsparciem?

TAK NIE

- Kiedy Twój znajomi mają powody do świętowania, jesteś pierwszy/a z gratulacjami. A czy potrafisz z radością przybić sobie "piątkę" za własne osiągnięcia? Warto doceniać to, co robisz dobrze!

TAK NIE

- Jesteś najlepszym kibicem, kiedy Twój przyjaciele rozwijają swoje pasje, prawda? A czy równie mocno dopingujesz samą/samego siebie w dążeniu do celów i spełnianiu marzeń?

Pamiętaj, bycie dla siebie najlepszym przyjacielem/przyjaciółką to nie tylko piękne słowa, ale przede wszystkim działanie. To sztuka dostrzegania własnych potrzeb, wspierania siebie w trudnych chwilach, świętowania sukcesów i traktowania siebie z takim samym szacunkiem i troską, jak najbliższych. To właśnie sprawia, że życie staje się łatwiejsze i przyjemniejsze.

SZTUKA SZCZĘŚCIA

3. MASZ WIADOMOŚĆ

Przygotuj dla siebie wiadomości na gorsze momenty, np. w postaci nagrań na dyktafonie, i miej je pod ręką, gdy tego potrzebujesz. Niech to będą np. instrukcje na czas, gdy wydaje Ci się, że wszystko jest złe. Rady z przeszłości od Ciebie samej/samego mogą się tu idealnie sprawdzić.

4. „MUSZĘ” A „CHCĘ”

Zapisz kilka pierwszych myśli, które przychodzą ci do głowy, gdy myślisz „muszę”. Następnie przyjrzyj się im, i spróbuj przeformułować tak, aby zaczynały się od „chcę”.

- Zaczynaj od spisania kilku pierwszych myśli, które przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o słowie "muszę".

Na przykład: "Muszę zrobić zakupy", "Muszę posprzątać mieszkanie", "Muszę dokończyć ten projekt do pracy", „Muszę iść na siłownię”.

- Przyjrzyj się każdemu z tych stwierdzeń i zadaniom, które opisują. Zastanów się, dlaczego je wykonujesz i co Cię do nich motywuje. Czy jest to konieczność, obowiązek, czy może coś innego?
- Teraz spróbuj przekształcić każde z tych zdań w coś, co zaczyna się od "chcę".

Na przykład: "Muszę zrobić zakupy" na "Chcę zrobić zakupy, aby eksperymentować z nowymi przepisami". „Muszę posprzątać mieszkanie" na "Chcę posprzątać mieszkanie, aby stworzyć przestrzeń, w której dobrze się czuję, i która odzwierciedla mój styl". "Muszę dokończyć ten projekt do pracy" na "Chcę dokończyć ten projekt, aby rozwinąć moje kompetencje zawodowe". "Muszę iść na siłownię" na "Chcę iść na siłownię, aby poczuć się silniejsza/y i pełna/y energii".

SZTUKA SZCZĘŚCIA

3. MAGIA REAKCJI

Jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu. Jednak, mimo braku kontroli nad sytuacją zewnętrzną, możesz zmienić swoje nastawienie i reakcje. Wypisz kilka swoich przykładów, wzorując się na podanych.

Sytuacje, na które nie masz wpływu	Twoja reakcja
Pada deszcz i jest szaro na dworze.	Kupię duży, kolorowy parasol, dzięki któremu nie zmoknę, i uprzyjemnię sobie spacer.
Na mojej trasie do pracy zawsze jest korek – muszę wyjeżdżać 20 minut wcześniej, aby być na czas...	Zacznę słuchać audiobooków lub podcastów i zamiast się frustrować, będę uczyć się w drodze do pracy czegoś nowego

WIARA W SIEBIE

1. OPINIE VS. FAKTY

Zastanów się, czy istnieją opinie innych, które w znaczący sposób wpływają na Twoje poczucie wartości. Zapisz je na kartce i zastanów się, które z nich są faktycznie obiektywnymi faktami, a które tylko subiektywnymi poglądami. Postaraj się oddzielić jedne od drugich.

2. TWOJE SUKCESY NIE SĄ PRZYPADKIEM

Przygotuj ciepłą herbatę lub kawę, kartkę papieru i wygodne miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. To czas na retrospekcję. Pomyśl o ostatnim miesiącu i zanotuj wszystkie swoje sukcesy, zarówno duże, jak i małe. Nie umniejszaj ich.

Np.:

- przygotowałem/am pyszny makaron z borowikami,
- Napisałem/am odwołanie, które zostało rozpatrzone pozytywnie,
- Spałem/am minimum 7h na dobę.

3. PERFEKCJONIZM

Perfekcjonizm często przejawia się w różnych dziedzinach naszego życia, wpływając na naszą codzienność i podejmowane decyzje. Często utrudnia lub wręcz uniemożliwia nam podejmowanie działań, lub ich ukończenie z powodu pojawiającej się myśli, że coś „nie jest jeszcze wystarczająco dobre i można to poprawić, ulepszyć”. Zastanów się, w których obszarach dążysz do osiągnięcia idealnych rezultatów, niezależnie od tego, czy dotyczy to pracy, życia osobistego, czy nawet hobby.

Wypisz 3 przypadki, w których dążenie do perfekcji przeszkodziło Ci w realizacji planów, dotrzymaniu terminów lub docenieniu swoich osiągnięć

WIARA W SIEBIE

4. MOJE MOCNE STRONY

Wypisz 5 cech, które uważasz za swoje mocne strony i które sprawiają, że jesteś sobą. W tym zadaniu może Ci pomóc wspomniany wcześniej test HIGH5. Dla lepszego poznania siebie możesz wykonać również internetowy test 16Personalities.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Przyporządkuj te cechy do dziedzin życia, w których ich używasz. Jak możesz je rozwijać?

Zadanie dodatkowe

Jeśli czujesz się z tym w porządku, możesz zapytać najbliższe Ci osoby – przyjaciół, rodzinę, współpracowników o to, jakie cechy uważają za Twoją siłę. Być może, dostrzegają coś, czego nie widzisz lub przeciwnie, potwierdzają to, co zostało wymienione przez Ciebie wcześniej? :)