

RAPORT Z WYWIADU FOCUSOWEGO

PROJEKT PIERWSZA POMOC PRZEDPSYCHOLOGICZNA

Raport powstał na podstawie wywiadu focusowego zebrane z uczestniczkami i uczestnikami projektu. Raport stanowi refleksję nad realizowanym projektem w oparciu o refleksje młodzieży. Celem wywiadu fokusowego było poznanie opinii osób uczestniczących w warsztatach dotyczących wsparcia rówieśniczego oraz zebranie ich doświadczeń, odczuć oraz rekomendacji na temat formy i treści szkolenia.

Powody udziału i obawy przed warsztatami.

Większość młodych osób zgłaszała się z potrzeby zdobycia „oficjalnej wiedzy” – chcieli wiedzieć, jak właściwie reagować, kiedy ktoś w ich otoczeniu potrzebuje wsparcia. Niektórzy podkreślali, że to nie była łatwa decyzja – pojawiały się wątpliwości, czy poradzą sobie w grupie nieznanych osób, czy warsztaty nie okażą się nudnym wykładem.

„Myślałem, że to będą suche wykłady i że nic z tego nie wyniosę”.

Obawy dotyczyły też atmosfery. Część osób martwiła się, że inni nie będą rozmawiać, że będzie „drętw” i trudno będzie się otworzyć. Zdarzały się też sytuacje, w których uczestnik zapomniał poinformować rodziców o zapisaniu się na warsztaty i wiadomość SMS ich zaskoczyła – na szczęście reakcje były pozytywne. Dla kilku osób kluczowe okazało się wsparcie ze strony rodziców: *„Mama mnie zachęcała, jak miałam wątpliwości. Sama znalazła te warsztaty i pokazała mi”.*

Doświadczenie warsztatów – co zapamiętali i co zaskoczyło.

Największym zaskoczeniem dla młodzieży było to, że zajęcia miały charakter praktyczny i daleki od szkolnych wykładów. *„Nie było sucho. Była teoria, ale wpleciona w ćwiczenia i scenki – nawet nie czuło się, że to teoria”.*

Szczególnie wartościowe okazały się odgrywane scenki, które pozwalały wczuć się w realne sytuacje kryzysowe. Dzięki nim uczestnicy mogli doświadczyć, jak trudno jest czasem znaleźć właściwe słowa i jak ważne jest świadome ich dobieranie. Jeden z uczestników zapamiętał wskazówkę, aby nie pytać osoby w ewidentnym kryzysie „czy wszystko w porządku” – bo to może brzmieć nieadekwatnie i wręcz blokująco.

Ćwiczenia integracyjne, graficzne plansze i elementy wizualne również zostały odebrane jako pomocne i angażujące. Grupa ceniła możliwość swobodnego wypowiedziania się – mogli przerywać, zadawać pytania w trakcie, a nawet dyskutować, gdy coś ich zaniepokoiło lub nie było jasne. *„Była taka współpraca w zespole, nie było sztywno. Można było być sobą”.*

Czego się nauczyli i jak to wykorzystują.

Uczestnicy podkreślają, że warsztaty wyposażyły ich w konkretne umiejętności:

- asertywność i stawianie granic – zarówno w relacjach prywatnych, jak i w sytuacjach kryzysowych;
- rozpoznawanie miejsc i instytucji udzielających pomocy;
- świadomość, że ich bezpieczeństwo jest zawsze priorytetem;
- umiejętność bycia „łącznikiem” między osobą w kryzysie a profesjonalną pomocą.

„Model działania kojarzył mi się z tworzeniem reklam – przez to był prosty i bliski. Pokazuje jasno, że naszym zadaniem nie jest rozwiązać czyjś problem, tylko skierować do pomocy” – opowiada jeden z uczestników.

Choć nie każdy miał jeszcze okazję wykorzystać nabyte umiejętności wobec osób całkowicie nieznanych, wielu stosuje je w relacjach z przyjaciółmi. Zauważają też, że bardziej świadomie podchodzą do swoich relacji:

„Zaczęłam zwracać uwagę, czy nie robię za terapeutkę, czy ta relacja jest obustronna. Potrafię też wskazać swoje potrzeby i wysłuchać kogoś”.

Uczestnicy porównują wiedzę zdobytą na warsztatach do umiejętności RKO – jako coś podstawowego, co każdy powinien znać.

Organizacja i logistyka.

Warsztaty odbywały się w bibliotece w centrum miasta – lokalizacja została oceniona bardzo pozytywnie, głównie ze względu na łatwy dojazd komunikacją miejską. Warunki w sali również sprzyjały skupieniu – było cicho, nikt nie przeszkadzał z zewnątrz, a atmosfera była bezpieczna i komfortowa.

Małe gesty, takie jak dostępna kawa i herbata, wprowadzały luz i dawały poczucie zaopiekowania. Mimo że warsztaty trwały długo, uczestnicy zgodnie twierdzili, że czas minął szybko.

Rekomendacje młodzieży na przyszłość

1. Powszechna dostępność warsztatów wśród młodzieży.

Uczestnicy jednogłośnie podkreślali, że tego rodzaju warsztaty powinny być dostępne dla szerszej grupy młodych ludzi. Wielu z nich wyrażało zdziwienie, że tak wartościowe zajęcia nie są elementem stałej oferty szkół czy organizacji młodzieżowych.

„To powinno być tak powszechne jak RKO – każdy powinien wiedzieć, jak reagować, kiedy ktoś jest w kryzysie”.

Rekomendacja: wprowadzenie warsztatów jako cyklicznych programów w szkołach średnich i podstawowych (dla starszych klas), a także w miejscach spotkań młodzieży (biblioteki, domy kultury). Program mógłby być realizowany jako uzupełnienie godzin wychowawczych lub element dodatkowej oferty edukacyjnej.

2. Warsztaty jako alternatywa dla sankcji szkolnych.

Uczestnicy zasugerowali innowacyjne rozwiązanie, polegające na możliwości udziału w warsztatach jako alternatywie dla kar porządkowych stosowanych w szkołach, takich jak punkty ujemne czy nagany. Taka forma mogłaby nie tylko pomóc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, ale także wyposażyć uczniów w kompetencje społeczno-emocjonalne, które zmniejszą ryzyko powtarzania niewłaściwych zachowań.

„Zamiast punktów ujemnych fajnie byłoby, gdyby szkoła dawała opcję pójścia na coś takiego. To by ludzi bardziej zmotywowało do zmiany niż sama kara” – mówi jeden z uczestników.

Rekomendacja: rozważenie współpracy ze szkołami w celu wprowadzenia programu jako elementu naprawczego lub medacyjnego w sytuacjach konfliktów rówieśniczych czy incydentów wymagających interwencji wychowawców.

3. Uzupełnienie podstawy programowej przedmiotu EDB.

Młodzież zwróciła uwagę, że zajęcia z edukacji dla bezpieczeństwa (EDB) w szkołach nie obejmują tematów związanych z wsparciem psychologicznym czy reagowaniem na kryzysy emocjonalne wśród rówieśników. Według uczestników, włączenie takich treści do programu nauczania byłoby naturalnym uzupełnieniem wiedzy o udzielaniu pierwszej pomocy fizycznej. *„Na EDB uczymy się, jak opatrywać rany, a nikt nie mówi, co zrobić, gdy ktoś ma problem psychiczny albo się załamuje. To równie ważne”* – stwierdziła jedna z uczestniczek.

Rekomendacja: Stworzenie modułu o wsparciu rówieśniczym jako części zajęć EDB lub godzin wychowawczych, który łączyłby teorię z praktyką w formie scenek i ćwiczeń.

4. Obecność warsztatów na wydarzeniach masowych i festiwalach.

Uczestnicy wskazali, że dobrym sposobem popularyzacji wiedzy o wsparciu rówieśniczym mogłaby być obecność warsztatów w ramach dużych wydarzeń młodzieżowych, takich jak festiwale, dni otwarte szkół czy miejskie imprezy. Sugerowali, aby punkt warsztatowy oferował: krótkie, interaktywne scenki do odegrania, które pozwoliłyby uczestnikom doświadczyć trudności w reagowaniu na sytuacje kryzysowe, grafiki edukacyjne z przykładami błędnych i lepszych sformułowań, listę lokalnych miejsc udzielających wsparcia.

Rekomendacja: przygotowanie mobilnej wersji warsztatów w formie stoiska edukacyjnego na wydarzeniach masowych, z materiałami wizualnymi i krótkimi aktywnościami dla odwiedzających.

5. Silny nacisk na praktykę i doświadczenie.

Młodzież podkreślała, że największą wartość w warsztatach miały dla nich elementy praktyczne. Sama teoria – nawet najlepiej podana – nie zastąpi doświadczenia sytuacji, w której trzeba zareagować.

„Dopiero w scenkach poczułem, jak to jest ciężkie – wiedzieć, co powiedzieć, jak się zachować. To otwiera oczy” – mówił jeden z uczestników.

Rekomendacja: zachowanie i rozwijanie praktycznego charakteru zajęć poprzez: rozbudowane scenariusze sytuacji kryzysowych, ćwiczenia komunikacyjne w parach i grupach, odgrywanie ról z elementami trudnych emocji (symulacja sytuacji stresujących).

6. Rola uczestników jako ambasadorów programu.

Pojawiła się również propozycja, aby osoby, które przeszły warsztaty, mogły stać się ambasadorami programu i dzielić się swoimi doświadczeniami z rówieśnikami w szkołach lub podczas kolejnych edycji.

„Gdyby uczestnicy mogli opowiedzieć innym, jak to wyglądało i czego się nauczyli, to więcej osób by się zainteresowało” – zauważyła jedna z osób.

Rekomendacja: stworzenie sieci młodzieżowych ambasadorów, którzy promowałiby program w swoich środowiskach, np. podczas godzin wychowawczych, w mediach społecznościowych szkół czy na spotkaniach samorządów uczniowskich.