

## PRZEWODNIK: Wsparcie dla opiekunów dzieci bez opieki

Umowa o dotację nr 101141170 — PRZEWODNIK — AMIF-2023-TF2-AG-CALL

# Wytyczne dla animatorów kręgów słuchania

## D3.1

## Informacje kluczowe

<b>Numer i nazwa przedmiotu dostawy</b>	D3.1 Wytyczne dla osób prowadzących kręgi słuchania
<b>Typ przedmiotu dostawy</b>	R — Dokument, Raport
<b>Data publikacji</b>	27.02.2025
<b>Główny autor</b>	Stefanos Alevizos (IASIS)
<b>Partnerzy wnoszący wkład</b>	Wszyscy partnerzy

<b>Wrażliwy</b>	
<b>Publiczny</b>	X

## Historia wydań:

Wersja	Data	Recenzent(zy)	Notatki
1	25.11.2024	Autor: Alevizos Stefanos	Pierwszy szkic
2	12.12.2024	EASPD, Save the Children Polska, CESIE, Imago, NNC, Eurochild, TENENET	Drugi szkic
3	29.01.205	EASPD, Save the Children Polska, CESIE, Imago, NNC, Eurochild, TENENET	Trzeci szkic

## Informacje o projekcie

<b>Umowa o dotację</b>	101141170
<b>Program</b>	AMIF
<b>Temat</b>	AMIF-2023-TF2-AG-CALL-06-DZIECI
<b>Rodzaj akcji</b>	Dotacje projektowe AMIF
<b>Akronim projektu</b>	PRZEWODNIK
<b>Tytuł projektu</b>	PRZEWODNIK: Wsparcie dla opiekunów dzieci bez opieki
<b>Data rozpoczęcia projektu</b>	01.04.2024
<b>Czas trwania projektu</b>	30 miesięcy
<b>Data zakończenia projektu</b>	30.09.2026

## Spis treści

CZĘŚĆ A - Zrozumienie kręgów słuchania .....	6
Wprowadzenie do kręgów słuchania .....	6
Koncepcja słuchania w kontekstach interpersonalnych .....	7
Model ACI .....	7
Wrażliwość kulturowa i słuchanie uwzględniające traumę .....	8
Kręgi Słuchania jako Platforma Wsparcia .....	8
Rola animatora w kręgach słuchania .....	8
Model ACI w praktyce .....	9
Elementy kreatywne w fazie dialogu .....	10
Ustrukturalizowana informacja zwrotna .....	10
Podstawy kręgów słuchania .....	11
Struktura kręgów słuchania .....	11
Otwarcie kręgu .....	13
Dialog i refleksja .....	15
Zamknięcie kręgu .....	18
Korzyści z kręgów słuchania .....	21
Wyzwania związane z wdrażaniem kręgów słuchania .....	23
Praktyczne zastosowania kręgów słuchania .....	24
Wniosek .....	25
CZĘŚĆ B – Kręgi Słuchania i Opiekunowie Dzieci Bez Opieki .....	27
Wstęp .....	27
Znaczenie podejścia uwzględniającego wrażliwość kulturową .....	27
Wsparcie psychologiczne poprzez kręgi słuchania .....	27
Wdrażanie Kręgów Słuchania .....	28
Wyzwania i rozważania .....	29
Wniosek .....	29
CZĘŚĆ C – Wytyczne dla osób prowadzących kręgi słuchania z opiekunami dzieci bez opieki .....	30
Wstęp .....	30

Tworzenie i pomoc w organizacji kręgów słuchania dla opiekunów dzieci bez opieki .....	30
Organizowanie i prowadzenie kręgów słuchania .....	30
Prelegenci gościnni: Wzbogacanie kręgów słuchania dzięki eksperckim spostrzeżeniom .....	34
Wybór prelegentów gościnnych .....	34
Korzyści z wystąpień gościnnych.....	35
Planowanie i integracja .....	35
Przykładowe zastosowania .....	36
Wniosek.....	36
Plan działania w zakresie poufności: ochrona poufnych informacji w kręgach słuchania .....	37
Część D – Wytyczne krok po kroku dla osób prowadzących kręgi słuchania dla opiekunów dzieci bez opieki .....	39
I. Przygotowanie przed kręgiem .....	39
II. Otwarcie kręgu (15–20 minut) .....	40
III. Ułatwianie dialogu (60–75 minut) .....	41
Podrozdział specjalny. Wprowadzenie działań ukierunkowanych na peer-to-peer .....	42
IV. Zamknięcie kręgu (10–15 minut) .....	44
V. Refleksja po kręgu.....	44
Odniesienia.....	46
Załącznik I – List informacyjny dla uczestników .....	48
Załącznik II: Formularz osoby sporządzającej notatkę.....	51

## CZĘŚĆ A - Zrozumienie kręgów słuchania

### Wprowadzenie do kręgów słuchania

Kręgi słuchania to starożytna praktyka, która od wieków jest stosowana w różnych kulturach w celu wspierania **głębokiej komunikacji** i **wzajemnego zrozumienia** w grupach. Podstawowym założeniem jest stworzenie przestrzeni, w której ludzie mogą dzielić się swoimi myślami i uczuciami w pełnym szacunku i wspierającym środowisku. W kręgu każda osoba ma możliwość mówienia, podczas gdy inni słuchają uważnie i bez przerywania. Ten proces zachęca uczestników do pełnej obecności, wzmacniając poczucie wspólnoty i więzi. Tworzenie **bezpiecznego fizycznie i emocjonalnie środowiska** jest niezbędne, gdyż zapewnia wszystkim uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, co jest kluczowe dla otwartej i szczerej komunikacji (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019).

Tradycyjnie kręgi słuchania były wykorzystywane w kontekście kulturowym i duchowym w celu rozwiązywania **konfliktów**, **podejmowania decyzji** i **budowania silniejszych relacji** w obrębie społeczności. Struktura tych kręgów jest zarówno prosta, jak i potężna: uczestnicy siedzą w kręgu, **symbolizującym równość i jedność**, a przedmiot do mówienia jest przekazywany, aby wskazać, czyja kolej na przemówienie. Ta praktyka zapewnia, że głos każdego zostanie usłyszany i doceniony.

W kontekście **opiekunów nieletnich bez opieki**, kręgi słuchania stanowią istotną platformę do promowania zrozumienia, dzielenia się doświadczeniami i **budowania odporności emocjonalnej**. Opiekunowie stają w obliczu wyjątkowych wyzwań w swoich rolach, a kręgi słuchania oferują przestrzeń, w której mogą wyrażać obawy, dzielić się strategiami i otrzymywać wsparcie od innych osób w podobnych sytuacjach. Ta praktyka wzmacnia ich zdolność do zapewniania **współczującej i skutecznej opieki** dla dzieci pozostających pod ich opieką.

Ponadto kręgi słuchania pomagają opiekunom rozwijać i udoskonalać **umiejętności słuchania**, umożliwiając im lepsze zrozumienie potrzeb i emocji nieletnich bez opieki. Oferując przestrzeń, w której opiekunowie czują się **wysłuchani i szanowani**, kręgi te sprzyjają wzajemnemu uczeniu się i współpracy. Pomagają budować **poczucie wspólnoty** wśród opiekunów, zmniejszając poczucie izolacji i tworząc **sieć dzielonej wiedzy i wsparcia**.

W swoich często wymagających i emocjonalnie obciążonych rolach opiekunowie korzystają w dużym stopniu z możliwości zaangażowania się w znaczący, refleksyjny dialog. Kręgi słuchania nie tylko ułatwiają komunikację, ale także służą jako narzędzie do **wzmacniania odporności**, zwiększania

empatii i **wzmacniania opiekunów** aby stawiać czoła wyzwaniom związanym z pracą z większą skutecznością i współczuciem (Itzhakov i Kluger, 2017).

## Koncepcja słuchania w kontekstach interpersonalnych

**Słuchający** jest czymś więcej niż tylko słyszeniem słów; jest to złożony i przemyślany proces, który wymaga pełnego zaangażowania mówcy. Dla opiekunów nieletnich bez opieki uczestniczących w kręgach słuchania, skuteczne słuchanie jest kluczowe dla zrozumienia i wspierania się nawzajem. Proces ten jest kierowany przez trzy podstawowe elementy: uwagę, zrozumienie i **intencję**, **zbiorniczo** znane jako model **ACI**.

### Model ACI

#### 1. Uwaga

W kontekście kręgów słuchania, poświęcenie pełnej uwagi oznacza całkowite skupienie się na osobie, która mówi. Opiekunowie muszą słuchać bez rozpraszania uwagi, wykazując autentyczne zaangażowanie i zainteresowanie. Można to pokazać za pomocą sygnałów niewerbalnych, takich jak utrzymywanie kontaktu wzrokowego, kiwanie głową lub gesty zachęcające. Pełna obecność tworzy bezpieczne i wspierające środowisko, w którym uczestnicy czują się wysłuchani i docenieni.

#### 2. Ze zrozumieniem

wykracza poza rozumienie dosłownego znaczenia słów. Wymaga od opiekunów uchwycenia emocji, kontekstu i doświadczeń stojących za tym, co jest udostępniane. Obejmuje to rozpoznawanie wrażliwości kulturowych i zrozumienie wpływu traumy, która często kształtuje perspektywy i emocje zarówno opiekunów, jak i dzieci, którymi się opiekują. Aktywne słuchanie zapewnia uczestnikom dokładną interpretację myśli i uczuć mówcy.

#### 3. Intencja

Nastawienie i postawa uczestników są równie ważne. Słuchanie z pozytywnym zamiarem oznacza stworzenie otwartej, pełnej szacunku i nieosądzającej przestrzeni. Opiekunowie mogą podchodzić do rozmów z empatią i chęcią zrozumienia perspektyw innych. Sprzyja to atmosferze, w której uczestnicy czują się bezpiecznie, aby swobodnie wyrażać siebie. Ta intencjonalność jest szczególnie ważna dla opiekunów, którzy mogą radzić sobie z trudnymi emocjami lub szukać wsparcia rówieśników.

## Wrażliwość kulturowa i słuchanie uwzględniające traumę

W kręgach słuchania dla opiekunów nieletnich bez opieki, wrażliwość kulturowa i podejście uwzględniające traumę są niezbędne. Uczestnicy i moderatorzy muszą być świadomi zróżnicowanego pochodzenia i doświadczeń w kręgu, zapewniając, że komunikacja jest zarówno pełna szacunku, jak i inkluzywna (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019). Słuchanie uwzględniające traumę obejmuje rozpoznawanie oznak niepokoju, reagowanie z troską i unikanie zachowań, które mogłyby wywołać lub ponownie traumatyzować uczestników.

## Kręgi Słuchania jako Platforma Wsparcia

Kręgi słuchania zapewniają opiekunom ustrukturyzowaną przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami, wyzwaniem i strategiami w opiece nad nieletnimi bez opieki. Kręgi te promują wzajemną naukę, wsparcie emocjonalne i rozwój praktycznych rozwiązań wspólnych wyzwań. Kierując się zasadą „najlepszego interesu dziecka”, zachęcają opiekunów do refleksji nad swoimi praktykami i rozważenia, w jaki sposób ich decyzje wpływają na dzieci pozostające pod ich opieką (Arnold, Goeman i Fournier, 2014).

## Rola animatora w kręgach słuchania

Facylitator odgrywa kluczową rolę w sukcesie kręgów słuchania. Jego główną odpowiedzialnością jest stworzenie przestrzeni, w której ludzie czują się bezpiecznie, dzieląc się swoimi myślami i uczuciami, oraz zapewnienie, że dyskusje pozostają pełne szacunku, otwarte i wspierające. Facylitatorzy kierują rozmową, zachęcają do uczestnictwa i utrzymują uczciwość, pomagając uczestnikom poczuć się wysłuchanymi i docenionymi.

### Główne obowiązki animatora

#### 1. Ustalanie tonu

Facylitator ustala zasady, które promują szacunek, poufność i aktywne słuchanie. Tworząc przyjazne środowisko, zapewnia uczestnikom swobodę mówienia bez obawy przed osądem. Proste potwierdzenia, takie jak „To brzmi naprawdę ciężko” lub „To ma sens, żeby tak czuć”, pomagają uczestnikom poczuć się wysłuchanymi (Kohli, 2006; Listening Circles Toolkit, 2018).

#### 2. Zarządzanie dynamiką

Facylitator zapewnia zrównoważony udział, zachęcając cichsze głosy do dzielenia się, jednocześnie zapobiegając dominującym mówcom przyćmiewającym dyskusję. Delikatnie przekierowuje rozmowy, które odbiegają od tematu, i interweniuje, gdy dyskusje stają się osądzące lub konfrontacyjne. Pozostanie neutralnym jest kluczowe dla utrzymania bezpieczeństwa i inkluzywności kręgu.



### 3. Zapewnij wsparcie

Rozpoznając oznaki niepokoju, facylitatorzy oferują uspokojenie i wsparcie emocjonalne. W razie potrzeby łączą uczestników z dodatkowymi zasobami, takimi jak doradztwo, usługi socjalne lub pomoc prawna. Mogą również korzystać z map usług GUIDE, aby kierować osoby do wyspecjalizowanych specjalistów, zapewniając im odpowiednie wsparcie następcze.

### 4. Unikaj osobistych uprzedzeń

Facylitator zachowuje neutralność i unika narzucania osobistych opinii. Jego rolą nie jest dostarczanie rozwiązań, ale tworzenie przestrzeni bez osądów, w której uczestnicy mogą swobodnie się dzielić. Kręgi słuchania nie mają na celu rozwiązywania problemów, ale zapewnienie przestrzeni dla wsparcia emocjonalnego, połączenia i afirmacji.

### 5. Zachęcanie do refleksji

Facylitator pomaga uczestnikom przetworzyć ich doświadczenia, kierując ich w eksploracji ich myśli i uczuć. Mogą używać narzędzi, takich jak element do mówienia, aby zapewnić równe szanse na dzielenie się i wzmocnić cel kręgu jako przestrzeni do znaczącego dialogu (Kohli, 2006; Listening Circles Toolkit, 2018).

### 6. Podsumowanie najważniejszych punktów

Pod koniec dyskusji prowadzący podsumowuje główne punkty, aby zapewnić poczucie zamknięcia. Dzięki temu uczestnicy wychodzą z jasnym zrozumieniem tego, co zostało omówione, nawet jeśli nie osiągnięto natychmiastowych rozwiązań. Skupienie pozostaje na pielęgnowaniu więzi i wsparcia.

### 7. Wspieranie uczestników przed, w trakcie i po warsztatach

Facylitator zapewnia, że wsparcie wykracza poza krąg słuchania. Kontaktuje się z uczestnikami, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia, i zapewnia zasoby uzupełniające. Planowanie przyszłych sesji lub utrzymywanie zaangażowania poprzez aktualizacje może pomóc utrzymać poczucie wspólnoty i zaufania zbudowane w kręgu.

## Model ACI w praktyce

Kiedy opiekunowie ćwiczą uwagę, zrozumienie i intencję, nie tylko poprawiają swoje umiejętności komunikacyjne, ale także budują silniejsze więzi ze swoimi rówieśnikami. Na przykład:

- **Uważność** pomaga opiekunom w pełni skupić się na doświadczeniach innych, dzięki czemu czują się oni doceniani.
- **Zrozumienie** pozwala na głębsze pojmowanie wyzwań i sprzyja wspólnym rozwiązaniom.
- **Intencja** tworzy atmosferę empatii i szacunku, która sprzyja szczeremu dialogowi.

Dzięki wykorzystaniu modelu ACI, kręgi słuchania dają opiekunom możliwość wspierania się nawzajem, jednocześnie zwiększając ich zdolność do opieki nad nieletnimi bez opieki. Te kręgi nie są

tylko platformą do dzielenia się, ale także do rozwoju, połączenia i zbiorowej siły w pokonywaniu wyzwań (Itzhakov & Kluger, 2017).

Wykorzystanie utworu mówionego

Podczas fazy dialogu uczestnicy na zmianę mówią, kierując się „przedmiotem do mówienia”. Ten przedmiot, przekazywany wokół kręgu, pozwala mówić tylko osobie, która go trzyma. Praktyka ta zapewnia, że każdy ma równe szanse na dzielenie się bez przerw. Zachęca również tych, którzy nie mówią, do uważnego słuchania, skupiając się całkowicie na słowach i emocjach mówcy.

## Elementy kreatywne w fazie dialogu

W niektórych odmianach kręgów słuchania elementy kreatywne, takie jak tworzenie sztuki, są zintegrowane z fazą dialogu. Na przykład uczestnicy mogą używać materiałów, takich jak glina, farba lub kolaż, aby wyrazić emocje lub idee, które trudno wyrazić werbalnie. Ten proces kreatywny wzmacnia refleksję, pozwalając uczestnikom przetwarzać złożone uczucia i dzielić się doświadczeniami w alternatywny sposób (Hodges & Orkibi, 2023). Facylitatorzy zapewniają, że te działania są zgodne z celami kręgu i przyczyniają się do zrozumienia i połączenia grupy (Centre for Innovation in Campus Mental Health, 2018).

## Ustrukturalizowana informacja zwrotna

Niektóre modele kręgu słuchającego, takie jak te opisane przez Bommelje (2012), obejmują ustrukturyzowane informacje zwrotne od zewnętrznego kręgu obserwatorów. Obserwatorzy wykorzystują ramy, takie jak model **Sytuacja-Zachowanie-Wpływ (SBI)**, aby zapewnić konstruktywne, obiektywne informacje zwrotne skupione na zachowaniach, a nie cechach osobistych. Facylitatorzy zarządzają tym procesem, aby zapewnić, że informacje zwrotne pozostają wspierające i produktywne.

Faza dialogu w kręgu słuchania zapewnia przestrzeń do otwartej, szczerzej i znaczącej komunikacji. Prowadzony przez wykwalifikowanych moderatorów krąg zachęca do **głębokiego słuchania**, **przemysłanej refleksji** i poczucia **wspólnoty**. Strukturując rozmowę i włączając kreatywną ekspresję i konstruktywne informacje zwrotne, kręgi słuchania sprzyjają silniejszym połączeniom, nowym spostrzeżeniom i zbiorowemu rozwojowi. Facylitatorzy są niezbędni do podtrzymywania wartości kręgu i zapewnienia, że pozostanie on doświadczeniem transformacyjnym dla wszystkich zaangażowanych (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019; Bommelje, 2012; Listening Circles Toolkit, 2018).

## Podstawy kręgów słuchania

Kręgi słuchania opierają się na trzech kluczowych zasadach, które zapewniają znaczącą komunikację i interakcję:

1. **Mówienie z intencją** . Uczestnicy są zachęceni do mówienia w sposób przemyślany i celowy, zapewniając, że ich wkład jest istotny i cenny dla grupy (Bommelje, 2012).
2. **Słuchanie z uwagą** . Uczestnicy słuchają w pełni i z szacunkiem, bez rozproszeń i przerw, tworząc środowisko zaufania i głębokiej komunikacji (Przewodnik dla prowadzącego Listening Circle, nd).
3. **Świadomość dobrego samopoczucia Kręgu** . Uczestnicy są świadomi tego, jak ich działania wpływają na grupę, przyczyniając się pozytywnie do dynamiki kręgu (Itzhakov & Kluger, 2017).

Dzięki przestrzeganiu tych zasad, kręgi słuchania stają się bezpieczną i produktywną przestrzenią do wartościowych rozmów, sprzyjającą zrozumieniu i zacieśnianiu relacji między uczestnikami.

## Struktura kręgów słuchania

Struktura kręgów słuchania jest niezbędna dla ich skuteczności, ponieważ umożliwia uczestnikom angażowanie się w otwarte, inkluzywne i znaczące rozmowy. Układ kręgu jest starannie zaprojektowany, aby stworzyć wspierające środowisko, w którym każdy czuje się komfortowo dzieląc się swoimi myślami i słuchając innych.

Krąg słuchania zazwyczaj składa się z 6 do 10 uczestników siedzących w kręgu. Ten niewielki rozmiar grupy ma na celu stworzenie intymnej atmosfery, która zachęca do głębszej interakcji i połączenia. Okrągły układ miejsc siedzących jest symboliczny, reprezentujący równość wszystkich uczestników — nie ma „głowy” kręgu. Ten układ wzmacnia ideę, że każdy głos jest równie ważny. Aby wspierać budowanie zaufania i głębsze zaangażowanie w czasie, każda grupa jest zachęcana do uczestnictwa w sześciu sesjach, odbywających się co dwa tygodnie. To ustrukturyzowane podejście zapewnia ciągłość i wzmacnia silne poczucie wspólnoty wśród uczestników.

Krąg jest prowadzony przez jedną lub dwie przeszkolone osoby, które odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu płynnego przebiegu spotkania. Facylitatorzy nie są tam, aby prowadzić lub kierować rozmową, ale aby pomóc uczestnikom pozostać w zgodzie z zasadami i celami kręgu. Zaczynają od wprowadzenia do sesji, wyjaśnienia wytycznych i delikatnego kierowania dyskusją w razie potrzeby.

Facylitatorzy zapewniają, że każdy ma możliwość wypowiedzenia się, a rozmowa pozostaje pełna szacunku i skupiona.

Sukces kręgu słuchania w dużej mierze zależy od przeszkolenia i przygotowania jego moderatorów. Moderatorzy powinni być dobrze zorientowani w technikach aktywnego słuchania, wrażliwości kulturowej i opiece uwzględniającej traumę, aby skutecznie kierować kręgiem. Otrzymanie szkolenia z zakresu wrażliwości kulturowej jest szczególnie ważne, ponieważ pomaga moderatorom szanować zróżnicowane pochodzenie uczestników. W przypadku dzieci migrantów bez opieki zrozumienie norm i wartości kulturowych ma kluczowe znaczenie dla stworzenia wspierającego środowiska (Corona Maioli i in., 2023). Takie szkolenie zapewnia, że wrażliwe tematy są poruszane w sposób przemyślany, a uczestnicy czują się wspierani w sposób, który sprzyja zaufaniu i otwartej komunikacji (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019).

Aby sprostać potrzebom uczestników, którzy napotykają bariery językowe – powszechne wśród młodych migrantów bez opieki – kręgi słuchania powinny obejmować tłumaczy lub wielojęzycznych facylitatorów. Takie podejście zapewnia, że wszyscy uczestnicy mogą się skutecznie komunikować, zmniejszając bariery w wyrażaniu siebie (Corona Maioli i in., 2023).

Unikalną cechą kręgów słuchania jest użycie „mówiącego elementu”, przedmiotu przekazywanego wokół kręgu w celu wskazania, czyja kolej na mówienie. Ta praktyka zachęca wszystkich do uważnego słuchania osoby trzymającej mówiący element bez przerywania. Mówiący element pomaga zachować porządek, dając uczestnikom czas i przestrzeń na wyrażenie swoich myśli bez poczucia pośpiechu.

Krąg często zaczyna się od aktywności otwierającej, takiej jak chwila ciszy, ćwiczenie uziemiające lub proste grupowe czytanie. Aktywności te pomagają uczestnikom przejść z codziennego życia do skupionej, refleksyjnej przestrzeni kręgu. Po otwarciu sesja przechodzi do głównej dyskusji, w której każdy uczestnik ma okazję podzielić się i posłuchać.

Podczas sesji ustrukturyzowany format kręgu sprzyja poczuciu zaufania i wspólnoty. Ponieważ uczestnicy są zachęceni do słuchania z pełną uwagą i mówienia z zamiarem, krąg staje się przestrzenią, w której ludzie czują się bezpiecznie, aby otwarcie wyrażać siebie i czuć się naprawdę wysłuchanymi. Facylitatorzy pracują nad utrzymaniem wspierającego środowiska, zapewniając, że rozmowa płynie naturalnie i pozwala zarówno na głęboką refleksję, jak i znaczącą komunikację.

Podsumowując, ustrukturyzowane podejście kręgów słuchania – z ich małymi, równymi grupami, kierowaną facylitacją i wykorzystaniem mówionego elementu – tworzy ramy, które wspierają

inkluzywny dialog. Ta struktura pomaga uczestnikom nawiązać ze sobą głębszy kontakt, czyniąc krąg słuchania potężnym narzędziem zarówno dla osobistego, jak i zbiorowego rozwoju.

## Otwarcie kręgu

Początek kręgu słuchania jest oznaczony **rytuałem otwarcia**, który jest krytycznym krokiem w nadawaniu tonu całej sesji. Ten rytuał ma na celu stworzenie bezpiecznego, pełnego szacunku i skupionego środowiska, w którym uczestnicy czują się komfortowo dzieląc się swoimi myślami i uczuciami. Konkretny format rytuału otwarcia może się różnić, ale często obejmuje takie działania, jak grupowe czytanie w unisonie lub wyrazy wdzięczności od facilitatorów.

### Aktywności rozgrzewające, które budują zaufanie i komfort

Aby pomóc uczestnikom poczuć się zrelaksowanymi i połączonymi, moderatorzy mogą użyć prostych działań typu icebreaker na początku sesji. Działania te zachęcają uczestników do poznania się i stworzenia pozytywnej atmosfery w grupie.

#### Proponowane aktywności:

##### 1. „10 wspólnych cech”

- **Co robić :**
  - Uczestnicy pracują grupowo, aby znaleźć 10 cech wspólnych.
  - Mogą to być wspólne zainteresowania, doświadczenia lub codzienne preferencje (np. „Wszyscy lubimy kawę” lub „Wszyscy kochamy słoneczną pogodę”).
  - Unikaj cech fizycznych (np. „Wszyscy mamy oczy”).
- **Dlaczego to działa :** Ta aktywność pomaga uczestnikom skupić się na swoich podobieństwach, wzmacniając poczucie więzi i przynależności.
- **Czas potrzebny :** 10-15 minut.

##### 2. Prawda, prawda, mit

- **Co robić :**
  - Każdy uczestnik dzieli się trzema stwierdzeniami na swój temat: dwoma prawdziwymi i jednym fałszywym.
  - Grupa zgaduje, które stwierdzenie jest fałszywe.

- Przykład: „Skakałem ze spadochronem, mam psa, nie lubię pizzy”. (Mitem jest niechęć do pizzy.)
- **Dlaczego to działa** : Ta aktywność stanowi zabawny i interaktywny sposób na dowiedzenie się czegoś zaskakującego o innych.
- **Czas potrzebny** : 15 minut.

### 3. Wyzwanie Kolorów Cukierkowych

- **Co robić** :
  - Uczestnicy wybierają losowo cukierka lub fasolkę żelkową.
  - Każdy kolor symbolizuje temat do omówienia, na przykład:
    - **Czerwony** = ulubione jedzenie.
    - **Niebieski** = ulubione wspomnienie.
    - **Żółty** = ich cel.
  - Uczestnicy dzielą się swoimi opiniami na temat wybranego koloru.
- **Dlaczego to działa** : Ta lekka aktywność pomaga uczestnikom nawiązywać rozmowy i czuć się swobodnie.
- **Czas potrzebny** : 10-15 minut.

Tego typu ćwiczenia na przełamanie lodów pomagają uczestnikom w przejściu do sesji, budują poczucie wspólnoty i przygotowują do pogłębionych dyskusji (Przewodnik dla prowadzącego Listening Circle, nd).

#### Wprowadzenie i cel

Po rytuale otwarcia, moderatorzy przedstawiają się grupie. To wprowadzenie jest ważne, ponieważ ustanawia moderatorów jako neutralnych przewodników, którzy są tam, aby wspierać proces, a nie prowadzić rozmowę. Następnie moderatorzy wyjaśniają cel kręgu słuchania, przedstawiając, co grupa ma nadzieję osiągnąć podczas sesji. Cele mogą obejmować dzielenie się doświadczeniami, rozwiązywanie konkretnego problemu lub po prostu wspieranie się nawzajem poprzez otwarty dialog.

#### Wyjaśnienie zasad komunikacji

Jednym z najważniejszych aspektów otwarcia jest wyjaśnienie, w jaki sposób komunikacja będzie przebiegać podczas kręgu. Facylitatorzy zazwyczaj wprowadzają użycie „**mówiącego elementu**”, narzędzie inspirowane praktykami tubylczymi. Przedmiot do mówienia to przedmiot przekazywany w kręgu, a mówić może tylko osoba, która go trzyma. Ta tradycja zapewnia, że każdy uczestnik ma równe szanse na podzielenie się swoimi myślami bez obawy, że zostanie przerwany. Pomaga utrzymać pełną szacunku i inkluzywną atmosferę w kręgu (Listening Circles Toolkit, 2018).

### **Runda wprowadzająca**

Gdy zasady i cel są jasne, sesja przechodzi w **rundę wprowadzającą**. Podczas tej rundy uczestnicy są zapraszani do dzielenia się swoimi obecnymi myślami, uczuciami lub stanem umysłu. Każdy uczestnik mówi, trzymając w dłoniach przedmiot do mówienia, co pomaga mu skupić się na słowach i zachęca innych do uważnego słuchania. To początkowe dzielenie się nie jest jedynie formalnością; koncentruje uczestników, uziemia ich w chwili obecnej i przygotowuje do znaczącego dialogu, który nastąpi.

## **Dialog i refleksja**

Centralną częścią kręgu słuchania jest **faza dialogu**, która trwa zazwyczaj około 60 minut. Ta faza jest sercem kręgu, w którym uczestnicy angażują się w znaczące rozmowy, dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami w sposób uporządkowany i pełen szacunku. Dialog jest starannie zorganizowany, aby zachęcić do **głębokiego słuchania** i **głębokiej refleksji**, które są niezbędne do skuteczności działania koła.

### **Wdrażanie kreatywnych metod w celu zwiększenia zaangażowania**

Metody kreatywne mogą być potężnymi narzędziami w kręgach słuchania, szczególnie dla uczestników, którym trudno jest wyrażać się werbalnie. Podejścia te pozwalają jednostkom komunikować swoje myśli i emocje w sposób, który wydaje się bezpieczny i naturalny, wspierając głębsze połączenia i bardziej znaczące zaangażowanie.

#### **1. Tworzenie sztuki**

- **Na czym polega** : Uczestnicy wykorzystują kreatywne środki wyrazu, takie jak malarstwo, rysunek, modelowanie z gliny czy kolaż, aby wyrazić swoje uczucia, doświadczenia i pomysły.
- **Jak to działa** :

- Przygotuj materiały takie jak papier, kolorowe kredki, markery, farby, glinę lub czasopisma do tworzenia kolaży.
  - Daj uczestnikom polecenia, na przykład: „Stwórz obraz przedstawiający to, co dzisiaj czujesz” lub „Użyj kolorów i kształtów, aby pokazać, co ta grupa dla Ciebie znaczy”.
  - Po zakończeniu zajęć uczestnicy mogą zaprezentować swoją pracę grupie i wyjaśnić jej znaczenie, jeśli tak zechcą.
- **Dlaczego to działa :**
    - Tworzenie sztuki omija ograniczenia komunikacji werbalnej, pozwalając uczestnikom na przekazywanie złożonych emocji i doświadczeń.
    - Jest to szczególnie pomocne dla osób, które wahają się przed mówieniem lub które przeżyły traumę, zapewniając bezpieczne ujęcie dla ekspresji.
  - **Czas trwania :** 15-30 minut, w zależności od aktywności.

## 2. Opowiadanie historii

- **Na czym polega :** Uczestnicy dzielą się osobistymi historiami lub anegdotami odzwierciedlającymi ich doświadczenia, wartości i emocje.
- **Jak to działa :**
  - Wprowadź opowiadanie historii jako opcjonalną metodę dzielenia się. Używaj podpowiedzi, takich jak: „Podziel się historią o chwili, w której poczułeś się silny” lub „Opowiedz nam o kimś, kto Cię zainspirował”.
  - Uczestnicy mogą opowiedzieć swoje historie ustnie lub zapisać je i podzielić się nimi z grupą.
- **Dlaczego to działa :**
  - Opowiadanie historii wzmacnia więzi i empatię, gdy uczestnicy poznają nawzajem swoje historie i perspektywy.
  - Pomaga jednostkom zastanowić się nad swoimi doświadczeniami i wyciągnąć z nich wnioski.



- **Czas trwania** : 10–20 minut na historię, w zależności od wielkości grupy i chęci uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami.

### 3. Ważne dni Spotkania

- **Na czym polega:** Uczestnicy spotykają się, aby wspólnie świętować ważne dla nich wydarzenia kulturalne, osobiste lub międzynarodowe oraz dni, które mają dla nich szczególne znaczenie.
- **Jak to działa:**
  - Określ kluczowe daty, które są ważne dla grupy, takie jak święta kulturalne, osobiste kamienie milowe lub międzynarodowe dni świadomości (np. **Międzynarodowy Dzień Migrantów (18 grudnia), Światowy Dzień Uchodźcy (20 czerwca) i Światowy Dzień Dziecka (20 listopada)** ). Te dni podkreślają doświadczenia migrantów i uchodźców, promują dobro dzieci i zachęcają do globalnej solidarności.
  - Zorganizuj zajęcia związane z tą okazją, takie jak dzielenie się historiami, przygotowywanie tradycyjnych potraw lub angażowanie się w refleksyjne dyskusje.
  - Zachęcaj uczestników do podzielenia się własnymi pomysłami na to, jak chcieliby uczcić te dni.
- **Dlaczego to działa:**
  - Uznanie ważnych dni wzmacnia poczucie przynależności i integracji, zwłaszcza wśród uczestników pochodzących z różnych środowisk.
  - Daje okazję do wymiany kulturowej i głębszego zrozumienia pomiędzy członkami grupy.
  - Celebrowanie wspólnych chwil wzmacnia spójność grupy i więzi emocjonalne.
- **Czas trwania:** elastyczny, zazwyczaj 30–60 minut, w zależności od charakteru i znaczenia dnia.

### Korzyści z kreatywnych metod

- Zachęcaj do głębszego zaangażowania, zapewniając uczestnikom różne sposoby dzielenia się przemyśleniami i refleksji.
- Przełamuj bariery u tych, którzy mogą czuć się niekomfortowo lub nie potrafią wyrazić swoich uczuć werbalnie.
- Wzmacniaj poczucie spełnienia i dumy, gdy uczestnicy tworzą coś znaczącego.

- Pomóż grupie docenić i zrozumieć wyjątkowe doświadczenia i punkty widzenia każdej osoby.

### Przykładowe skrypty dla moderatorów

- **W przypadku tworzenia sztuki** : „Spędzimy następne 20 minut na tworzeniu czegoś, co odzwierciedla nasze dzisiejsze samopoczucie. Możesz użyć dostarczonych materiałów — farb, markerów lub elementów kolażu — i nie ma dobrego ani złego sposobu, aby to zrobić. Następnie każdy, kto czuje się komfortowo, może podzielić się swoją pracą z grupą”.
- **Do opowiadania historii** : „Poświęćmy chwilę na podzielenie się historiami. Możesz opowiedzieć nam o sytuacji, w której stanąłeś przed wyzwaniem i je pokonałeś, lub o kimś, kto cię wspierał, gdy najbardziej tego potrzebowałeś. Dzielenie się jest opcjonalne i doceniamy wszystko, co czujesz się komfortowo wnosząc”.

**Uwaga:** *Animatory mogą wykorzystać dowolną kreatywną metodę, która ich zdaniem najlepiej spełni oczekiwania uczestników kręgów słuchania i będzie zgodna z profilami zarówno uczestników, jak i Animatorów.*

## Zamknięcie kręgu

Zakończenie kręgu słuchania jest zaznaczone rundą **zamykającą**, kluczową fazą zaprojektowaną, aby pomóc uczestnikom zastanowić się nad swoimi doświadczeniami i skonsolidować to, co zyskali z sesji. Podczas tej fazy każdy uczestnik jest zapraszany do podzielenia się tym, co wyniósł z sesji. Może to obejmować nowe spostrzeżenia, emocje, które przetworzył, lub wszelkie myśli lub spostrzeżenia, które pojawiły się podczas dyskusji. Celem tej refleksji jest umożliwienie uczestnikom wyrażenia osobistego wpływu sesji i uznania nauki i rozwoju, które miały miejsce.

Część **mówiona**, która była używana przez całą sesję, aby pokierować przebiegiem rozmowy, jest ponownie przekazywana podczas rundy zamykającej. Dzięki temu każdy uczestnik ma możliwość wypowiedzenia się i bycia wysłuchanym bez przerywania, wzmacniając wartości kręgu szacunku i inkluzywności. Część mówiona utrzymuje również skupione i rozważne tempo sesji, dając każdej osobie czas, którego potrzebuje, aby wyrazić swoje myśli.

Oprócz refleksji uczestników, moderatorzy mogą wykorzystać ten czas na dzielenie się informacjami o nadchodzących wydarzeniach lub inicjatywach związanych z tematem kręgu. Może to obejmować

szczegóły dotyczące przyszłych kręgów słuchania, powiązanych warsztatów lub możliwości zaangażowania uczestników w szersze inicjatywy. W ten sposób moderatorzy wzmacniają poczucie ciągłości i zachęcają uczestników do pozostania zaangażowanymi w szersze cele i zadania kręgu poza bieżącą sesją (Listening Circles Toolkit, 2018).

Zamknięcie **kręgu** jest istotną częścią procesu, ponieważ doprowadza sesję do przemyślanego i pełnego szacunku zakończenia. Aby ocenić skuteczność sesji, moderatorzy mogą uwzględnić proste działania ewaluacyjne, takie jak:

### Działania ewaluacyjne

#### 1. „Raport pogodowy”

- **Na czym polega :** Uczestnicy opisują swoje odczucia dotyczące sesji, używając metafor związanych z pogodą.
- **Jak to działa :**
  - Pod koniec sesji poproś uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami i wyrażenie ich w formie „prognozy pogody”.
  - Przykłady:
    - „Słonecznie, bezchmurne niebo” (oznacza pozytywne i satysfakcjonujące uczucia).
    - „Pochmurno z okresowymi opadami deszczu” (oznacza mieszane uczucia lub wyzwania).
    - „Burzliwy” (oznaczający trudności lub frustrację).
  - Uczestnicy mogą podzielić się swoją metaforą „pogody” na głos lub zapisać ją anonimowo na kartce, jeśli wolą.
- **Dlaczego to działa :**
  - Zachęca uczestników do refleksji nad swoimi uczuciami w sposób kreatywny i nieskrępowany.
  - Zapewnia moderatorom obraz ogólnego stanu emocjonalnego grupy.
- **Czas trwania :** 5-10 minut.

**Przykładowy scenariusz dla moderatorów :** „Zakończmy dzisiejszą sesję krótkim „raportem o pogodzie”. Pomyśl o tym, jak się teraz czujesz i opisz to, używając terminów pogodowych — np. słonecznie, pochmurno lub burzowo. Jeśli czujesz się komfortowo, podziel się swoją pogodą z grupą”.

## 2. „Jedno słowo”

- **Na czym polega :** Uczestnicy podsumowują swoje doświadczenia i wnioski z sesji jednym słowem.
- **Jak to działa :**
  - Poproś każdego uczestnika, aby pomyślał o jednym słowie opisującym jego przeżycia podczas sesji.
  - Przykłady:
    - „Wdzięczny”, „Połączony”, „Przytłoczony” lub „Pełen nadziei”.
  - Uczestnicy mogą dzielić się swoimi słowami na głos w kręgu lub zapisać je na wspólnej tablicy lub kartce papieru, jeśli wolą zachować prywatność.
- **Dlaczego to działa :**
  - Sprowadza ogólne wrażenia uczestników do zwięzłej informacji zwrotnej.
  - Umożliwia moderatorom identyfikację powtarzających się tematów i emocji w grupie.
- **Czas trwania :** 5 minut.

**Przykładowy skrypt dla moderatorów :** „Zanim skończymy, chciałbym, aby każdy z nas podsumował swoje dzisiejsze doświadczenie jednym słowem. Może to być to, co czujesz, coś, czego się nauczyłeś lub co najbardziej ci się rzuciło w oczy”.

Obie aktywności są prostymi, ale skutecznymi narzędziami do oceny nastroju grupy i identyfikacji obszarów wymagających poprawy. Facylitatorzy mogą wykorzystać tę informację zwrotną, aby dostosować przyszłe sesje tak, aby lepiej odpowiadały potrzebom uczestników.

## Zapewnianie wsparcia w zakresie zamknięcia i kontynuacji

Ta ostatnia runda pozwala uczestnikom odejść z jasnym poczuciem tego, co osiągnęli i jak nawiązali kontakt z innymi. Daje poczucie zamknięcia, zapewniając, że uczestnicy nie opuszczą sesji z poczuciem niepokoju lub niekompletności. Aby jeszcze bardziej wesprzeć uczestników, szczególnie tych z grup wrażliwych, niezbędne jest zapewnienie opieki następczej. Facylitatorzy powinni:

- Przedstaw podsumowanie najważniejszych omawianych tematów, zapewniając jednocześnie poufność.
- Użyj **GUIDE Service Maps**, aby skierować uczestników do odpowiednich specjalistów, zapewniając im niezbędne wsparcie w celu rozwiązania ich problemów. Pomaga to również skuteczniej integrować materiały projektu.
- Udostępniaj zasoby, takie jak dane kontaktowe doradców, doradców prawnych lub służb socjalnych.
- Zaplanuj sesje uzupełniające lub zapewnij aktualizacje powiązanych inicjatyw, aby utrzymać zaangażowanie uczestników.

Zaspokajanie tych potrzeb po sesji zapewnia ciągłość opieki i buduje zaufanie wśród uczestników (Corona Maioli i in., 2023).

### **Wzmacnianie więzi i budowanie społeczności**

Faza końcowa pomaga również wzmocnić więzi utworzone podczas sesji. Gdy uczestnicy rozpoznają i uznają swoje wspólne doświadczenia i wzajemne wsparcie oferowane w kręgu, rozwija się silniejsze poczucie wspólnoty i połączenia. Może to mieć trwałe pozytywne wpływy na ich relacje i interakcje poza kręgiem.

Podsumowując, runda końcowa kręgu słuchania jest niezbędnym elementem pozwalającym uczestnikom na refleksję nad swoimi doświadczeniami, wyrażenie swoich wniosków i osiągnięcie poczucia zamknięcia i połączenia. Zapewnia, że sesja kończy się pozytywną i znaczącą nutą, pozostawiając uczestników z poczuciem wysłuchania, docenienia i gotowości do kontynuowania tego, czego się nauczyli (Listening Circles Toolkit, 2018).

## **Korzyści z kręgów słuchania**

**Kręgi słuchania** oferują liczne korzyści, szczególnie w miejscu pracy. Poprzez promowanie otwartej komunikacji i wzajemnego szacunku tworzą wspierające środowisko, które wzmacnia dynamikę indywidualną i grupową. Kluczowe korzyści obejmują:

1. **Poprawa umiejętności słuchania** . Regularne uczestnictwo w kręgach słuchania pomaga pracownikom i menedżerom stać się bardziej efektywnymi słuchaczami. Ta praktyka kultywuje kulturę miejsca pracy opartą na wzajemnym szacunku i zrozumieniu, w której każdy czuje się ceniony i wysłuchany. Badania podkreślają znaczenie słuchania w promowaniu znaczącego dialogu i wzmacnianiu relacji (Itzhakov & Kluger, 2017).
2. **Skuteczna informacja zwrotna od rówieśników** . Kręgi słuchania często obejmują ustrukturyzowane modele informacji zwrotnej, takie jak **SBI (sytuacja-zachowanie-wpływ)** aby zapewnić jasne i konstruktywne oceny koleżeńskie. Ta metoda pomaga uczestnikom oferować opinie, które są obiektywne, konkretne i wykonalne, promując naukę i poprawę wyników. Badania podkreślają, że opinie koleżeńskie są pomocne w rozwijaniu podstawowych umiejętności, takich jak komunikacja, praca zespołowa, myślenie krytyczne i nawyki uczenia się przez całe życie (Bommelje, 2012; Dochy, Segers i Sluijsmans, 1999; Topping, 1998).
3. **Budowanie zaufania i inkluzywności** . Kręgi słuchania tworzą bezpieczną i bezkrytyczną przestrzeń, w której uczestnicy mogą otwarcie dzielić się swoimi myślami i doświadczeniami. Ta otwartość sprzyja zaufaniu, wzmacnia relacje interpersonalne i promuje poczucie przynależności w organizacji, zapewniając, że wszyscy czują się włączeni (Meerbott, 2024).
4. **Zwiększone dobre samopoczucie uczestników** . Ustrukturyzowane kręgi słuchania, szczególnie te zaprojektowane z uwzględnieniem wrażliwości kulturowej i podejść uwzględniających traumę, mogą znacząco poprawić dobre samopoczucie psychiczne. Jak wykazano w systemach opieki nad dziećmi bez opieki, zapewnienie bezpiecznego i wspierającego środowiska pomaga uczestnikom czuć się zrozumianymi i cenionymi. Jest to szczególnie korzystne podczas pracy z grupami wrażliwymi lub marginalizowanymi (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019).
5. **Rozwiązywanie konfliktów** . Kręgi słuchania zapewniają konstruktywną platformę do rozwiązywania konfliktów. Umożliwiają otwarty i pełen szacunku dialog, promują lepsze zrozumienie i wspierają wspólne podejmowanie decyzji, co prowadzi do bardziej harmonijnej dynamiki zespołu.
6. **Upoważnienie i włączenie** . Te kręgi zapewniają, że każdy uczestnik ma głos. Tworząc środowisko inkluzywne, w którym jednostki mogą wyrażać siebie swobodnie i bez osądu, kręgi słuchania dają uczestnikom możliwość pewnego wnoszenia wkładu do dyskusji i inicjatyw.

7. **Zmniejszony lęk społeczny** . Bezstronna i wspierająca atmosfera kręgu słuchającego pomaga złagodzić lęk społeczny, umożliwiając uczestnikom otwartą i szczerą komunikację. To zmniejszenie lęku sprzyja zdrowszym interakcjom interpersonalnym i bardziej produktywnej pracy zespołowej.
8. **Zrównoważone postawy** . Badania pokazują, że uczestnictwo w kręgach słuchania pomaga jednostkom rozwijać bardziej zrównoważone i mniej ekstremalne perspektywy. Ta umiejętność dostrzegania wielu punktów widzenia zmniejsza napięcia w miejscu pracy i tworzy bardziej harmonijne środowisko (Itzhakov & Kluger, 2017).

## Wyzwania związane z wdrażaniem kręgów słuchania

Choć kręgi słuchania oferują wiele korzyści, niosą ze sobą również pewne wyzwania, z którymi muszą zmierzyć się zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy, aby zapewnić powodzenie całego procesu:

1. **Utrzymywanie intymności** . Skuteczność kręgu słuchania w dużej mierze zależy od uczestników, którzy przestrzegają jego zasad, takich jak szacunek, empatia i aktywne słuchanie. Jeśli choć jeden uczestnik jest niezadowolony lub zachowuje się niewłaściwie, może to zakłócić bliską i pełną zaufania atmosferę niezbędną do sensownego dialogu. Utrzymywanie tego poczucia intymności wymaga ostrożnego ułatwiania i zaangażowania wszystkich uczestników (Itzhakov & Kluger, 2017).
2. **Zarządzanie czasem** . Kręgi słuchania zachęcają do głębokiego i refleksyjnego dzielenia się, co czasami może prowadzić do utraty poczucia czasu przez uczestników podczas mówienia. Jeśli sesje trwają dłużej niż planowano, może to wystawić na próbę cierpliwość innych uczestników i zakłócić przebieg spotkania. Facylitatorzy muszą zachować równowagę między zapewnieniem wystarczającej ilości czasu na znaczące wypowiedzi a zapewnieniem, że sesja przebiega zgodnie z harmonogramem.
3. **Radzenie sobie z podatnością** . Osobista i emocjonalnie intymna natura kręgów słuchania może sprawić, że niektórzy uczestnicy czują się niekomfortowo lub nawet będą oporni na proces. Stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym każdy będzie czuł się wystarczająco bezpiecznie, aby się dzielić, jest krytycznym, ale trudnym zadaniem. Facylitatorzy muszą stworzyć atmosferę wsparcia poprzez jasne wytyczne, empatyczne słuchanie i zachętę.
4. **Kręgi słuchania dla wrażliwych populacji** . Podczas wdrażania kręgów słuchania dla wrażliwych populacji, takich jak opiekunowie nieletnich migrantów bez opieki, pojawiają się dodatkowe wyzwania. Współpraca z zespołami multidyscyplinarnymi — takimi jak

pracownicy socjalni, pracownicy służby zdrowia, edukatorzy i GUIDE Service Maps — jest niezbędna. Ta integracja zapewnia, że krąg jest częścią szerszej strategii ochrony i odpowiednio odpowiada złożonym potrzebom uczestników (Corona Maioli i in., 2023). Jednak równie ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że krąg słuchania nie ma na celu „rozwiązywania” bieżących problemów. Jego podstawowa wartość polega na zapewnieniu bezpiecznej i wspierającej przestrzeni, w której uczestnicy mogą dzielić się swoimi zmaganiem, słuchać innych i czuć się mniej samotnymi — oferując wsparcie emocjonalne i solidarność, nawet jeśli natychmiastowe rozwiązania pozostają poza zasięgiem.

5. **Praca z grupami wrażliwymi** . Facylitatorzy pracujący z grupami wrażliwymi, takimi jak dzieci bez opieki, muszą być przygotowani na radzenie sobie z wyjątkowymi wyzwaniami. Mogą one obejmować zaspokajanie potrzeb emocjonalnych i psychologicznych, radzenie sobie z barierami językowymi i wrażliwość na różnice kulturowe. Istnieje również ryzyko ponownej traumatyzacji, gdy uczestnicy omawiają głęboko osobiste lub bolesne doświadczenia. Aby złagodzić te wyzwania, niezbędne jest posiadanie przeszkolonych tłumaczy i wrażliwych kulturowo facylitatorów, którzy potrafią stworzyć inkluzywne i wspierające środowisko. Specjalistyczne szkolenie w zakresie opieki uwzględniającej traumę jest również konieczne, aby pomóc facylitatorom skutecznie reagować na potrzeby uczestników (Tigelaar & de Ruijter de Wildt i in., 2019).
6. **Ryzyko poufności** . Podczas kręgów słuchania często udostępniane są informacje osobiste i poufne, co może sprawić, że uczestnicy poczują się narażeni. Jeśli poufność nie zostanie zachowana, osoby mogą żałować tego, co udostępniły, lub poczuć się naruszone. Ustanowienie i ścisłe egzekwowanie zasad poufności ma kluczowe znaczenie dla ochrony prywatności uczestników i zapewnienia zaufania w kręgu (Itzhakov & Kluger, 2017).

## Praktyczne zastosowania kręgów słuchania

Kręgi słuchania zostały z powodzeniem zastosowane w różnych miejscach i mogą być dostosowane do potrzeb opiekunów dzieci bez opieki. Poniżej przedstawiono kilka sposobów, w jakie kręgi słuchania mogą być skutecznie wykorzystywane:

1. **Szkolenia z zarządzania** . Kręgi słuchania są szeroko stosowane w programach szkoleniowych z zarządzania, aby pomóc studentom poprawić umiejętności komunikacyjne i nauczyć się skutecznych technik rozwiązywania konfliktów. Podobnie, w przypadku opiekunów, kręgi słuchania mogą poprawić ich zdolność do komunikowania się i radzenia sobie z wyjątkowymi



wyzwaniami, z którymi mierzą się w rolach opiekuńczych. To podejście wyposaża ich w praktyczne narzędzia do radzenia sobie w trudnych sytuacjach z empatią i jasnością (Shuffler i in., 2011).

2. **Rozwiązywanie konfliktów w miejscu pracy** . W miejscach pracy kręgi słuchania są powszechnie stosowane w celu rozwiązywania konfliktów między pracownikami poprzez promowanie zrozumienia i empatii. W przypadku opiekunów podejście to można dostosować do rozwiązywania konfliktów w ramach ich sieci opieki, takich jak nieporozumienia z innymi opiekunami lub personelem pomocniczym. Poprzez promowanie środowiska współpracy i wsparcia kręgi słuchania pomagają opiekunom współpracować skuteczniej i harmonijniej (Itzhakov & Kluger, 2017).
3. **Budowanie społeczności** . Kręgi słuchania są często używane w środowiskach religijnych i społecznościowych w celu wzmocnienia więzi interpersonalnych i pielęgnowania poczucia przynależności. Kręgi te nie są przeznaczone do terapii ani rozwiązywania problemów, ale zamiast tego zapewniają uczestnikom przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami i zrozumienia różnych perspektyw. Dla opiekunów kręgi słuchania mogą służyć jako platforma do budowania wspierającej społeczności, wymiany strategii radzenia sobie i dzielenia się cennymi spostrzeżeniami, tworząc sieć wzajemnego wsparcia i zrozumienia (Steiner & Markantoni, 2014).
4. **Peer Feedback w edukacji** . W środowiskach edukacyjnych, kręgi słuchania wykorzystujące **SBI (Sytuacja-Zachowanie-Wpływ)** model pomaga uczniom rozwijać podstawowe umiejętności komunikacyjne, współpracować i przekazywać konstruktywne informacje zwrotne rówieśnikom. Podobnie opiekunowie mogą używać tego modelu, aby przekazywać sobie nawzajem ustrukturyzowane informacje zwrotne i wsparcie. Ta praktyka nie tylko poprawia indywidualne umiejętności opiekuńcze, ale także zwiększa zbiorową skuteczność ich sieci wsparcia (Carless & Boud, 2018).

## Wniosek

słuchania są skutecznym narzędziem do pielęgnowania **empatii , zrozumienia i więzi** wśród opiekunów dzieci bez opieki (UAC). Te kręgi zapewniają **bezpieczne i ustrukturyzowane środowisko** , w którym opiekunowie mogą dzielić się swoimi myślami, doświadczeniami i wyzwaniami, czując się jednocześnie naprawdę wysłuchanymi. Poprzez promowanie zaufania i współpracy, kręgi słuchania odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu zdolności opiekunów do skutecznego wspierania dzieci

pozostających pod ich opieką. To poczucie więzi jest niezbędne do stworzenia troskliwej społeczności, w której opiekunowie mogą polegać na sobie nawzajem w kwestii porad, wsparcia emocjonalnego i wspólnych rozwiązań.

Jednak skuteczne wdrożenie kręgów słuchania dla opiekunów dzieci bez opieki wymaga starannej uwagi na potencjalne wyzwania. **Utrzymanie intymnej i pełnej szacunku atmosfery** kręgu jest kluczowy. Zakłócenia mogą wystąpić, jeśli uczestnicy nie będą przestrzegać zasad mówienia z intencją i uważnego słuchania. Silne emocje lub konflikty, które pojawiają się podczas dyskusji, mogą być trudne do opanowania dla uczestników, podkreślając krytyczną rolę facylitatora w utrzymaniu równowagi i wzajemnego szacunku w kręgu.

**Zarządzanie czasem** jest kolejnym ważnym czynnikiem. Refleksyjny i emocjonalny charakter rozmów w kręgach słuchania może czasami prowadzić do wydłużenia sesji poza ich zaplanowany czas trwania. Biorąc pod uwagę wymagające obowiązki opiekunów, moderatorzy muszą znaleźć równowagę między zapewnieniem wystarczającej przestrzeni na znaczący dialog a poszanowaniem ograniczeń czasowych uczestników.

Dodatkowo **podatność** uczestnicy mogą czuć, że dzielenie się osobistymi doświadczeniami wymaga umiejętnego ułatwiania. Tworzenie **bezpiecznego i wspierającego środowiska** gdzie opiekunowie czują się komfortowo wyrażając swoje myśli jest kluczem do sukcesu kręgu. Facylitatorzy muszą również egzekwować ścisłą **poufność** aby zapewnić uczestnikom poczucie bezpieczeństwa podczas dyskusji na delikatne tematy, takie jak emocjonalny ciężar opieki lub złożoność wspierania dzieci dotkniętych traumą.

Przy odpowiednim ułatwieniu i silnym zaangażowaniu w **podstawowe zasady** kręgów słuchania, te spotkania mogą mieć transformacyjny wpływ na opiekunów dzieci bez opieki. Wzmacniają poczucie **wspólnoty**, zmniejszają **poczucie izolacji** i zapewniają platformę do **zrozumienia i wzajemnego wsparcia**. Tworząc przestrzeń, w której każdy głos jest ceniony, kręgi słuchania dają opiekunom możliwość podchodzenia do swoich ról z większą pewnością siebie i skutecznością.

Gdy są przemyślane wdrażane, kręgi słuchania pomagają opiekunom rozwijać **zrównoważone podejście do opieki**, budować **odporność** i poprawiać **umiejętności komunikacyjne**. Korzyści te dotyczą również dzieci pozostających pod ich opieką, ponieważ bardziej spójni i wspierani opiekunowie są lepiej przygotowani do zaspokajania złożonych potrzeb dzieci bez opieki. Ostatecznie kręgi słuchania są znaczącą i skuteczną praktyką wzmacniającą społeczność opiekunów i poprawiającą jakość opieki nad dziećmi bez opieki (Itzhakov & Kluger, 2017).

## CZĘŚĆ B – Kręgi Słuchania i Opiekunowie Dzieci Bez Opieki

### Wstęp

Kręgi słuchania zapewniają ustrukturyzowane i wspierające środowisko, w którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi myślami i doświadczeniami w sposób pełen szacunku i bez osądzania. Dla opiekunów dzieci bez opieki te kręgi są szczególnie ważne, ponieważ oferują bezpieczną przestrzeń do omawiania wyzwań, wymiany strategii i budowania poczucia wspólnoty. Dynamika kręgów słuchania jest zgodna z **wrażliwością kulturową** i **praktyk uwzględniających traumę**, które są niezbędne do zaspokojenia szczególnych potrzeb nieletnich bez opieki (UAM) i ich opiekunów (Kohli, 2006; Segall i in., 1999).

Dzieci bez opieki często są nosicielami **traumy** i **sekretów z ich przeszłości** które mogą mieć głęboki wpływ na ich dostosowanie i dobre samopoczucie w nowym otoczeniu (Kohli, 2006). Opiekunowie odgrywają kluczową rolę we wspieraniu tych dzieci, ale ich własne dobre samopoczucie i zrozumienie również muszą być priorytetem. Kręgi słuchania umożliwiają opiekunom przetwarzanie ich doświadczeń, zmniejszanie poczucia izolacji i opracowywanie skutecznych strategii opieki. Podkreślają one znaczenie **wspólnej refleksji** i **wzajemnego wsparcia**, pomagając uczestnikom lepiej zrozumieć i zarządzać **kulturową** i **zawiłościami psychologicznymi** ich roli opiekuńczej (Segall i in., 1999).

### Znaczenie podejścia uwzględniającego **wrażliwość kulturową**

Facylitatorzy kręgów słuchania muszą przyjąć **podejście wrażliwe kulturowo**, rozpoznając zróżnicowane pochodzenie zarówno opiekunów, jak i dzieci, które wspierają. Według Segall i in. (1999) ramy kulturowe w znacznym stopniu kształtują zachowania i interakcje. Facylitatorzy powinni zatem przyjąć podejście **adaptacyjne** i **podejście inkluzywne** który szanuje normy i wartości kulturowe, jednocześnie zachęcając do otwartego dialogu. Dzięki temu uczestnicy czują się komfortowo i szanowani, tworząc środowisko sprzyjające znaczącemu dzieleniu się i zrozumieniu.

### Wsparcie psychologiczne poprzez kręgi słuchania

Kręgi słuchania to nie tylko fora dialogu, ale także przestrzenie do **uzdrowiania** i **wspierania psychologicznego**. Opiekunowie często mierzą się ze znacznym stresem emocjonalnym w swoich rolach opiekuńczych, który można złagodzić poprzez dzielenie się historiami i wspólną refleksję.

Włączanie **praktyk uwzględniających traumę** udział w tych kręgach umożliwia uczestnikom radzenie sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w przyjaznym otoczeniu, jednocześnie zmniejszając ryzyko ponownej traumy (Kohli, 2006).

## Wdrażanie Kręgów Słuchania

Skuteczna realizacja kręgów słuchania wymaga starannego planowania i przestrzegania najlepszych praktyk:

### 1. Przygotowanie

- Osoby prowadzące zajęcia powinny wskazać tematy istotne dla doświadczeń opiekunów, takie jak radzenie sobie z traumą, radzenie sobie ze stresem lub dostosowywanie się do różnic kulturowych.
- Tematy te powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

#### **Praktyczne wskazówki dotyczące identyfikacji istotnych tematów:**

- Przed pierwszą sesją użyj **anonimowych formularzy**, aby uczestnicy mogli proponować **tematy bez presji**.
- Przeprowadź **burzę mózgow** podczas pierwszego kręgu słuchania, podczas którego uczestnicy mogą otwarcie dzielić się swoimi obawami i zainteresowaniami.
- Obserwuj **powtarzające się wątki** w rozmowach, aby zidentyfikować kwestie, które mają znaczenie dla grupy.
- Skonsultuj się z **pracownikami socjalnymi lub organizacjami wsparcia**, które mogą mieć wiedzę na temat pilnych problemów.

### 2. Bezpieczne przestrzenie

- Zarówno **fizyczne i bezpieczeństwo emocjonalne** muszą być traktowane priorytetowo.
- Ustal jasne zasady, które pomogą zbudować zaufanie i szacunek. Zadbaj o to, aby uczestnicy czuli się na tyle bezpiecznie, by otwarcie dzielić się swoimi myślami i emocjami.

### 3. Ustrukturalizowana informacja zwrotna

- Techniki takie jak **Situation-Behavior-Impact (SBI)** Model ten można wykorzystać do przekazywania konstruktywnego feedbacku w sposób, który utrzymuje atmosferę wsparcia i braku osądów (Listening Circles Toolkit, 2018).

- Takie podejście sprzyja merytorycznym dyskusjom i wyciąganiu praktycznych wniosków.

## Wyzwania i rozważania

Wdrożenie kręgów wsparcia dla opiekunów dzieci bez opieki wiąże się z szeregiem wyzwań, w tym:

### 1. Bariery kulturowe

- Uczestnicy mogą pochodzić z różnych środowisk kulturowych i stosować różne style i normy komunikacji.
- Aby zagwarantować integrację i poszanowanie różnych perspektyw, osoby prowadzące zajęcia muszą stosować **podejście uwzględniające różnice kulturowe**.

### 2. Wrażliwość emocjonalna

- Rozmowa o głęboko osobistych lub traumatycznych przeżyciach może wywoływać silne emocje.
- Aby radzić sobie z tymi emocjami, przy jednoczesnym zachowaniu przyjaznej i bezpiecznej atmosfery w kręgu, kluczowe znaczenie ma umiejętne prowadzenie dyskusji.

### 3. Problemy logistyczne

- Zorganizowanie spójnych i dostępnych sesji dla wszystkich uczestników może stanowić wyzwanie, szczególnie gdy weźmiemy pod uwagę różne harmonogramy, lokalizacje i dostępność zasobów.

## Wniosek

Kręgi słuchania są nieocenionym narzędziem wspierania opiekunów dzieci bez opieki. Zapewniając **bezpieczną i ustrukturyzowaną przestrzeń** dla dialogu i refleksji, te kręgi sprzyjają **zrozumieniu**, **odporności i współpracy**. Facylitatorzy odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu sukcesu tych sesji, nadając priorytet wrażliwości **kulturowej** i **bezpieczeństwo psychologiczne**.

Przemyślane wdrożenie kręgów słuchania może zwiększyć zdolność opiekunów do wspierania dzieci, jednocześnie zajmując się ich własnymi wyzwaniami emocjonalnymi i kulturowymi. Te kręgi nie tylko wzmacniają społeczność opiekunów, ale także dają opiekunom możliwość zapewnienia skuteczniejszej i bardziej współczującej opieki nad dziećmi, które wspierają.

## CZĘŚĆ C – Wytyczne dla osób prowadzących kręgi słuchania z opiekunami dzieci bez opieki

### Wstęp

Dzieci bez opieki stają w obliczu licznych wyzwań, w tym skutków migracji, rozłąki z rodziną i złożoności integracji w nowym środowisku. Dzieci te wymagają specjalistycznej opieki i wsparcia, a opiekunowie odpowiedzialni za ich dobrostan odgrywają kluczową rolę w zapewnianiu stabilności, bezpieczeństwa i wskazówek. Ta sekcja oferuje praktyczne wytyczne dla osób prowadzących kręgi słuchania przeznaczone dla opiekunów dzieci bez opieki. Rozpoznając wyjątkowe czynniki stresujące i nagrody związane z tą rolą opiekuńczą, kręgi słuchania mają na celu stworzenie wspierającej przestrzeni, w której opiekunowie mogą dzielić się doświadczeniami, budować relacje i opracowywać strategie mające na celu poprawę dobrostanu dzieci.

Kręgi słuchania zapewniają **ustrukturyzowane, ale nieformalne środowisko** gdzie opiekunowie mogą nawiązać kontakt z rówieśnikami, dzielić się doświadczeniami i uczyć się od siebie nawzajem. Te kręgi wzmacniają **poczucie wspólnoty** i **wzajemnego wsparcia**, co może być szczególnie cenne dla opiekunów, którzy mogą czuć się odizolowani lub przytłoczeni wyzwaniami związanymi z opieką. Oferując platformę do **otwartego dialogu** i **wspólne rozwiązywanie problemów**, kręgi słuchania dają opiekunom możliwość opracowania skutecznych strategii radzenia sobie ze złożonością ich ról. Ta sekcja wyposaża moderatorów w narzędzia i techniki, aby stworzyć i utrzymać bezpieczne, wspierające i produktywne środowisko dla tych krytycznych rozmów.

### Tworzenie i pomoc w organizacji kręgów słuchania dla opiekunów dzieci bez opieki

Ten przewodnik zawiera praktyczne kroki i strategie, które pomogą moderatorom organizować, prowadzić i utrzymywać efektywne kręgi słuchania. Obejmuje on istotne aspekty, takie jak wybór lokalizacji, zarządzanie tłumaczami, robienie notatek i strukturyzowanie dyskusji, ze szczególnym uwzględnieniem tworzenia inkluzywnego i bezpiecznego środowiska.

### Organizowanie i prowadzenie kręgów słuchania

#### Wybór lokalizacji

#### Kluczowe zagadnienia:

- **Dostępność** : Wybierz miejsce, do którego wszyscy uczestnicy, w tym osoby z potrzebami w zakresie mobilności, będą mogli łatwo dotrzeć. Zapewnij bliskość transportu publicznego i zapewnij jasne wskazówki.
- **Przestrzeń fizyczna** : Wybierz pomieszczenie, które wygodnie pomieści 6–10 uczestników i moderatorów. Ustaw miejsca siedzące w okręgu, aby promować inkluzywność, unikając barier, takich jak stoły lub podia. Zapewnij ciepłe oświetlenie i dobrą akustykę, aby komunikacja była jasna.
- **Alternatywne środowisko online**: Jeśli spotkanie na żywo nie jest możliwe, kręgi słuchania mogą być prowadzone online. Użyj **platformy wideokonferencyjnej** , która pozwala uczestnikom widzieć i słyszeć się nawzajem wyraźnie. Zachęcaj do korzystania ze **słuchawek i stabilnego połączenia internetowego** , aby poprawić jakość dźwięku. Facylitatorzy powinni ustanowić **zasady etykiety online** , takie jak mówienie na zmianę i korzystanie z funkcji wirtualnego podnoszenia ręki, aby zapewnić płynną interakcję. Stworzenie **bezpiecznego i pełnego szacunku środowiska cyfrowego** jest równie ważne, jak w przestrzeni fizycznej.
- **Prywatność** : Wybierz prywatną przestrzeń, aby zachować poufność. Użyj oznakowania, aby zapobiec przerwom.
- **Atmosfera** : Stwórz przyjazne środowisko dzięki wygodnym miejscom do siedzenia, dekoracjom uwzględniającym uwarunkowania kulturowe i poczęstunkom.
- **Udogodnienia** : Zapewnij podstawowe potrzeby, takie jak czyste toalety, wodę pitną i przekąski odpowiednie kulturowo.

#### Najlepsze praktyki:

- Przeprowadź przegląd przed sesją, aby zidentyfikować potencjalne problemy, takie jak hałas lub nieodpowiednie miejsca siedzące.
- Przygotuj lokalizację zapasową na wypadek nieprzewidzianych problemów.

#### Przygotowanie pokoju

- **Ustawienie fizyczne** : Ustaw krzesła w okręgu, aby symbolizować równość i inkluzywność. Unikaj barier, takich jak stoły lub podia. Zapewnij poduszki dla większego komfortu i materiały kreatywne (np. papier, markery) do wyrażania się niewerbalnie.
- **Dekoracje i materiały** : Umieść punkt centralny w centrum okręgu, taki jak świeca lub obiekt o znaczeniu kulturowym, aby poprowadzić dyskusje. Przygotuj chusteczki na chwile emocjonalne.

## Otwarcie kręgu

### Przygotowanie i otwarcie kręgu

- Upewnij się, że przestrzeń jest bezpieczna pod względem fizycznym i emocjonalnym, i podaj jasne wytyczne dotyczące szacunku i poufności.
- Zaczynaj od **rytuału otwarcia** , takiego jak chwila ciszy, ćwiczenie uziemiające lub krótkie przedstawienie się grupy.
- Wprowadź **narzędzie** służące zapewnieniu równego udziału.

### Sugerowane frazy:

- „Witamy i dziękujemy za dołączenie. Poświęćmy chwilę na skupienie się”.
- „To bezpieczna przestrzeń do dzielenia się i słuchania. To, co tu powiedziano, tu zostaje”.
- „Wykorzystamy materiał mówiony, aby zapewnić każdemu możliwość wypowiedzenia się”.

## Podczas sesji

- **Zachęcaj do dzielenia się i aktywnego słuchania** : Zadawaj pytania otwarte i stosuj kreatywne metody, takie jak opowiadanie historii lub rysowanie, aby zachęcić uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami.
- **Zajmij się wrażliwością emocjonalną** : Uznaj cierpienie, zapewnij otuchy i pozwól na przerwy, jeśli to konieczne. Udział powinien być zawsze dobrowolny.
- **Utrzymaj strukturę** : zadbaj o zrównoważony udział uczestników i delikatnie przekieruj dyskusję, jeśli zacznie odbiegać od tematu.

### Sugerowane frazy:



- „Czy ktoś chciałby zacząć? Nie spiesz się – nie ma pośpiechu”.
- „Dziękujemy za podzielenie się. Twoje słowa są cenne i głęboko doceniamy Twoją otwartość”.

### Rola osoby sporządzającej notatki

- **Obowiązki** : Skupienie się na uchwyceniu kluczowych tematów bez rejestrowania identyfikowalnych szczegółów. Zachowanie poufności i zapewnienie bezpiecznego przechowywania notatek.
- **Pozycja** : Usiądź trochę poza kręgiem, aby nie rzucać się w oczy podczas dyskretnego dokumentowania.
- **Wykorzystanie po sesji** : Podsumowane notatki można udostępniać prowadzącym w celu udoskonalenia przyszłych sesji, przy jednoczesnym poszanowaniu prywatności uczestników.

### Zarządzanie tłumaczami

- **Przed sesją** : Krótkie wprowadzenie tłumaczy na temat celu i struktury kręgu, ze szczególnym uwzględnieniem neutralności, poufności i wrażliwości kulturowej.
- **Podczas sesji** : Ustaw tłumaczy obok uczestników wymagających tłumaczenia. Używaj sformułowań w pierwszej osobie, aby utrzymać osobiste relacje.
- **Po sesji** : Przeprowadź odprawy z tłumaczami, aby zidentyfikować potencjalne bariery językowe lub kulturowe.

### Czas i harmonogram

- **Długość sesji** : Kręgi słuchania powinny trwać 60–90 minut, z dodatkowymi 15–30 minutami przeznaczonymi na refleksję i działania następcze.
- **Harmonogram** : Dostosuj się do obowiązków uczestników, wybierając dogodne pory, takie jak wieczory lub przerwy w obowiązkach opiekuńczych.

### Zamknięcie kręgu

- Zakończ **rundą refleksji** , podczas której uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi ostatnimi przemyśleniami i odczuciami.

- Podaj informacje o dalszym wsparciu i zasobach.

#### Sugerowane frazy:

- „Na zakończenie, czy jest jakaś myśl lub uczucie, które chciałbyś zabrać ze sobą?”
- „Dziękuję za odwagę i zaufanie. Każdy głos tutaj ma wartość dodaną”.

#### Wsparcie następcze

- **Natychmiastowe wsparcie** : Zapewnij dostęp do doradców, prawników lub odpowiednich usług po sesji.
- **Streszczenia** : Należy zapewnić anonimowe streszczenia najważniejszych omawianych tematów, zapewniając jednocześnie wrażliwość kulturową.
- **Bieżące zaangażowanie** : udostępniaj szczegóły dotyczące przyszłych sesji lub inicjatyw, aby utrzymać kontakt uczestników.

## Prelegenci gościnni: Wzbogacanie kręgów słuchania dzięki eksperckim spostrzeżeniom

Włączenie gości do kręgów słuchaczy może znacznie wzbogacić dyskusje, zapewniając cenne perspektywy, specjalistyczną wiedzę i świeżą inspirację. Dobrze dobrany gość może nie tylko zaangażować uczestników, ale także zająć się konkretnymi wyzwaniami, z którymi borykają się opiekunowie, oferując praktyczne narzędzia i inspirujące spostrzeżenia.

### Wybór prelegentów gościnnych

Zapraszając gości, weź pod uwagę następujące czynniki, aby mieć pewność, że będą oni zgodni z celami kręgu:

#### 1. Znaczenie

- Wybierz prelegentów, których wiedza specjalistyczna bezpośrednio wiąże się z wyzwaniami, z jakimi mierzą się opiekunowie.
- Przykładami mogą być psychologowie specjalizujący się w traumach, doradcy prawni w zakresie przepisów dotyczących ochrony dzieci lub byli opiekunowie z doświadczeniem życiowym, którzy mogą podzielić się praktycznymi spostrzeżeniami.

#### 2. Wrażliwość kulturowa

- Wybierz mówców, którzy rozumieją i szanują różnorodne pochodzenie kulturowe uczestników.
  - Upewnij się, że są świadomi potencjalnych problemów grupy, zwłaszcza gdy omawiane są tematy wywołujące emocje.
- 3. Umiejętności komunikacyjne**
- Wybieraj mówców, którzy potrafią nawiązać kontakt z publicznością i przedstawiać złożone tematy w sposób przystępny i przejrzysty.
  - Ich umiejętność nawiązania kontaktu z uczestnikami jest kluczowa dla powodzenia sesji.

## Korzyści z wystąpień gościnnych

Zapraszanie gości na wystąpienia publiczne niesie ze sobą szereg korzyści:

- 1. Wiedza ekspercka**
  - Prelegenci mogą przedstawić nowe spostrzeżenia, takie jak **strategie opieki uwzględniające traumę** lub **ramy prawne** ochrony dzieci (Itzhakov i Kluger, 2017).
  - Ich wiedza specjalistyczna uzupełnia doświadczenia uczestników, oferując praktyki oparte na dowodach i perspektywy zawodowe.
- 2. Motywacja**
  - Inspirujące historie o sukcesach i odporności, pochodzące od doświadczonych profesjonalistów lub byłych opiekunów, mogą dodać uczestnikom siły.
  - Historie te pokazują praktyczne rozwiązania i budzą poczucie nadziei.
- 3. Rozwój umiejętności**
  - Interaktywne sesje z zaproszonymi gośćmi zachęcają do praktycznej nauki i rozwijania konkretnych umiejętności, takich jak rozwiązywanie konfliktów, adaptacja kulturowa lub techniki samoopieki.

## Planowanie i integracja

Aby zmaksymalizować wpływ wystąpień gościnnych, moderatorzy powinni:

- 1. Koordynuj z wyprzedzeniem**
  - Przedstaw cele sesji i przedstaw gościowi przegląd profili i oczekiwań uczestników.
  - Dzięki temu można mieć pewność, że treść będzie zgodna z zainteresowaniami grupy słuchaczy i zaspokoi ich potrzeby.

## 2. Ułatwianie interakcji

- Zaplanuj czas, aby uczestnicy mogli zadawać pytania, dzielić się swoimi przemyśleniami i dyskutować na tematy poruszane przez mówcę.
- Zachęcaj do otwartego i dynamicznego dialogu, aby utrzymać zaangażowanie uczestników i zagwarantować, że sesja pozostanie skoncentrowana na uczestnikach.

## 3. Oceń wpływ

- Zbierz opinie od uczestników, aby ocenić wartość dodaną wystąpienia mówcy.
- Skorzystaj z tej informacji zwrotnej, aby udoskonalić integrację gości specjalnych w przyszłych kręgach.

## Przykładowe zastosowania

Prelegenci mogą poruszać różne tematy istotne dla opiekunów dzieci bez opieki, takie jak:

### 1. Trauma i radzenie sobie

- Psycholog wyjaśniający **techniki budowania odporności emocjonalnej** i udzielający porad dotyczących rozpoznawania i reagowania na oznaki traumy.

### 2. Adaptacja kulturowa

- Eksperti omawiają strategie przezwycięzania **różnic kulturowych** w opiece nad dziećmi, pomagając opiekunom poruszać się w skomplikowanych kwestiach związanych ze wspieraniem dzieci pochodzących z różnych środowisk kulturowych.

### 3. Prawa i obowiązki prawne

- Prawnicy wyjaśniają **obowiązki opiekunów i prawa dzieci** pozostających pod ich opieką, pomagając uczestnikom lepiej zrozumieć ramy prawne.

## Wniosek

Dzięki przemyślanemu włączaniu prelegentów gościnnych, kręgi słuchania mogą zapewnić uczestnikom wzbogacone możliwości uczenia się i głębsze zaangażowanie w istotne tematy.

Prelegenci gościnni wnoszą profesjonalną wiedzę specjalistyczną, praktyczne rozwiązania i motywujące historie, które dają opiekunom większą pewność siebie i skuteczność w podchodzeniu do ich ról opiekuńczych. Daj mi znać, czy potrzebne są dalsze udoskonalenia!

## Plan działania w zakresie poufności: ochrona poufnych informacji w kręgach słuchania

Poufność jest niezbędna, gdy opiekunowie dzieci bez opieki dzielą się osobistymi i wrażliwymi informacjami podczas kręgów słuchania. Jasny plan poufności pomaga stworzyć bezpieczną, pełną szacunku i zaufania przestrzeń dla uczestników.

### Znaczenie poufności

Kręgi słuchania często obejmują dzielenie się głęboko osobistymi doświadczeniami, co sprawia, że poufność jest kamieniem węgielnym tych dyskusji. Podobnie jak w przypadku innych zawodów, takich jak pielęgniarstwo, poufność wymaga od profesjonalistów ochrony prywatnych informacji, chyba że istnieje prawne lub etyczne uzasadnienie ich ujawnienia. Na przykład kodeks pielęgniarski podkreśla, że pielęgniarki dyplomowane muszą „szanować poufne informacje uzyskane w trakcie wykonywania zawodu i powstrzymać się od ujawniania takich informacji bez zgody pacjenta/klienta lub osoby uprawnionej do działania w ich imieniu, z wyjątkiem przypadków, gdy ujawnienie jest wymagane przez prawo, nakaz sądowy lub jest konieczne w interesie publicznym” (Cain, 1999).

Poufność nie jest tylko wytyczną — jest gwarancją uczciwości i zaufania. Złamanie tego zaufania może zaszkodzić integralności procesu i podważyć system wsparcia stworzony w kręgu słuchania (Kottow, 1986). Uczestnicy muszą być pewni, że to, czym się dzielą, pozostanie prywatne, aby wspierać otwarty i szczery dialog.

### Ryzyko naruszenia poufności

Gdy poufność jest naruszona, może to podważyć zaufanie między uczestnikami a facylitatorami, osłabiając skuteczność kręgu słuchania. Opiekunowie mogą wahać się przed dzieleniem się swoimi zmaganiem lub szukaniem wsparcia, co może utrudniać cel grupy i ograniczać korzyści z sesji (Cain, 1999). Ochrona poufnych informacji uczestników jest zatem krytyczną odpowiedzialnością facylitatorów.

### Opracowanie planu działań w zakresie poufności

Kompleksowy plan działań w zakresie poufności zapewnia, że poufne informacje są właściwie obsługiwane i chronione. Plan ten powinien obejmować:

#### 1. Jasne wytyczne

- Ustal i przekaz jasne zasady dotyczące zarządzania informacjami poufnymi.

- Określ granice poufności, w tym sytuacje, w których ujawnienie informacji może być wymagane (np. ze względu na obowiązki prawne lub ochronę dobra osoby nieletniej).
- 2. Zgoda świadoma**
- Uzyskaj pisemną lub ustną zgodę uczestników, wyjaśniającą w jaki sposób ich dane będą chronione i w jakich okolicznościach może zaistnieć konieczność ich udostępnienia (Taylor & Adelman, 1998).
- 3. Bezpieczne przetwarzanie i przechowywanie**
- Upewnij się, że wszystkie zapisy, notatki i dokumenty są przechowywane w bezpieczny sposób i że dostęp do nich mają wyłącznie upoważnieni pracownicy.
- 4. Zrównoważenie dylematów etycznych**
- Zajmij się sytuacjami, w których poufność może kolidować z innymi obowiązkami etycznymi, takimi jak ochrona dobrostanu nieletnich. Facylitatorzy muszą być przygotowani na podejmowanie decyzji, które równoważą poufność z potrzebą ochrony osób narażonych na ryzyko (Taylor & Adelman, 1998).

### **Korzyści wynikające z planu działania w zakresie poufności**

Wdrożenie solidnego planu działań w zakresie poufności pomaga koordynatorom:

- Wykazać zaangażowanie w ochronę poufnych informacji udostępnianych przez uczestników.
- Stworzyć bezpieczne i oparte na zaufaniu środowisko, które zachęca do szczerego i wartościowego dialogu.
- Zapewnienie zgodności ze standardami etycznymi i prawnymi dotyczącymi poufności.

Postępując zgodnie z tymi wytycznymi, organizatorzy kręgów słuchania mogą stworzyć przestrzeń wsparcia, która szanuje prywatność i zaufanie uczestników, promując otwartą komunikację i skuteczne wsparcie (Cain, 1999; Milne, 1995; Lamb i in., 2001; Taylor i Adelman, 1998).

## Część D – Wytyczne krok po kroku dla osób prowadzących kręgi słuchania dla opiekunów dzieci bez opieki

---

### I. Przygotowanie przed kręgiem

#### 1. Określ cele

Jasno określ konkretne cele kręgu słuchającego. Jakie rezultaty, Twoim zdaniem, opiekunowie osiągną? Przykłady obejmują:

- Zdobycie głębszego zrozumienia wyzwań i korzyści wynikających z opieki.
- Wzmocnienie sieci wsparcia wśród opiekunów.
- Opracowywanie strategii radzenia sobie ze stresem i dbania o dobre samopoczucie emocjonalne.
- Doskonalenie umiejętności i technik komunikacyjnych.

#### 2. Wybierz uczestników

Zidentyfikuj opiekunów, którzy skorzystaliby na kręgu i wnieśli do niego swój wkład. Weź pod uwagę takie czynniki, jak pochodzenie kulturowe, długość okresu pełnienia funkcji opiekuna i wiek dzieci, którymi się opiekują. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy są zobowiązani do angażowania się w **pełen szacunek dialog** i zachowania **poufności**.

#### 3. Wybierz odpowiednią lokalizację

Znajdź spokojną, wygodną i prywatną przestrzeń, w której uczestnicy czują się bezpiecznie i są zachęceni do otwartej rozmowy. Rozważ zaoferowanie **poczęstunku** i **opieki nad dziećmi**, aby sprostać potrzebom uczestników.

**Alternatywne środowisko online:** Jeśli nie jest możliwe osobiste spotkanie, można zamiast tego użyć **bezpiecznej i przyjaznej dla użytkownika platformy wideokonferencyjnej**.

**Zachęcaj uczestników do dołączania z cichej i prywatnej przestrzeni**, w której czują się komfortowo dzieląc się. Facylitatorzy powinni ustalić **jasne wytyczne** dotyczące pełnej szacunku interakcji online i rozważyć wykorzystanie funkcji, takich jak **pokoje spotkań grupowych** do mniejszych dyskusji. Zapewnienie dostępności, takiej jak oferowanie wsparcia

technicznego lub elastyczności w planowaniu, może dodatkowo ulepszyć doświadczenie online.

#### 4. Opracuj plan działania

Utwórz elastyczny plan działania, który będzie uwzględniał:

- Rytuał otwarcia.
- Zabawa na przełamanie lodów.
- Wskazówki do dyskusji.
- Aktywność końcowa.

Porządek obrad powinien być dostosowywalny do potrzeb i zainteresowań grupy.

#### 5. Przygotuj materiały

Zbierz wszystkie niezbędne materiały, takie jak plakietki, markery, papier, materiały informacyjne i wszelkie kreatywne narzędzia do zajęć opcjonalnych (np. rysowania lub prowadzenia dziennika).

## II. Otwarcie kręgu (15–20 minut)

### 1. Powitanie i przedstawienie się

Zacznij od serdecznego powitania uczestników, aby stworzyć przyjazną i inkluzywną atmosferę. Wyjaśnij, czym są kręgi słuchania, jaki jest cel spotkania i poproś każdą osobę o przedstawienie się i podzielenie się krótkimi szczegółami osobistymi lub oczekiwaniami wobec kręgu.

### 2. Ustal zasady podstawowe

Współpracuj, opracowując podstawowe zasady, które będą kierować pełną szacunku komunikacją i uczestnictwem. Przykłady obejmują:

- **Poufność** : „To, czym dzielimy się w kręgu, pozostaje w kręgu”.
- **Aktywne słuchanie** : „Słuchaj uważnie, nie przerywając”.
- **Komunikacja pełna szacunku** : „Mów na podstawie osobistych doświadczeń i unikaj osądzania”.
- **Równy czas wypowiedzi** : „Upewnij się, że każdy ma możliwość wypowiedzenia się”.

### 3. Aktywność lodołamacza

Ułatw krótką aktywność, aby pomóc uczestnikom poczuć się bardziej komfortowo i zbudować poczucie wspólnoty. Przykłady obejmują:



- Proste ćwiczenie polegające na dzieleniu się, na przykład: „Podziel się jedną rzeczą, za którą jesteś wdzięczny”.
- Gra grupowa, np. „Dwie prawdy i kłamstwo”.

#### 4. **Przedstaw temat**

Podaj zwięzłe wyjaśnienie celu i celu kręgu. Nakreśl główny temat i zaprosz uczestników do zastanowienia się nad jego znaczeniem dla ich ról jako opiekunów.

### III. Ułatwianie dialogu (60–75 minut)

#### 1. **Zadawaj pytania otwarte**

Stosuj pytania otwarte, aby zachęcić do refleksji i dzielenia się. Przykłady obejmują:

- „Jakie radości i wyzwania towarzyszą Ci jako opiekunowi?”
- „Które systemy wsparcia uważasz za najbardziej pomocne?”
- „Jak radzisz sobie z różnicami kulturowymi, mając pod opieką dziecko?”

#### 2. **Model aktywnego słuchania**

Wykaż aktywne słuchanie, parafrazując, podsumowując i zadając pytania wyjaśniające.

Zachęcaj uczestników do przyjęcia tych technik w celu wspierania wzajemnego zrozumienia.

#### 3. **Odpowiedz z empatią**

Potwierdź odczucia i doświadczenia uczestników. Użyj fraz takich jak:

- „To brzmi naprawdę trudno — dziękuję za podzielenie się”.
- „Widać, ile myślałeś o tej sytuacji”.

#### 4. **Poruszaj się po wrażliwych dyskusjach**

Bądź przygotowany, aby poruszać wrażliwe tematy z empatią i szacunkiem. Jeśli rozmowa stanie się zbyt intensywna, delikatnie przekieruj ją lub zaoferuj zasoby w celu uzyskania dodatkowego wsparcia.

#### 5. **Zarządzaj czasem efektywnie**

Śledź czas, aby upewnić się, że każdy ma możliwość wniesienia wkładu. W razie potrzeby skieruj rozmowę z powrotem na temat, aby utrzymać koncentrację.

## Podrozdział specjalny. Wprowadzenie działań ukierunkowanych na peer-to-peer

Aby zmaksymalizować wpływ uczenia się od rówieśników, animatorzy mogą projektować działania wykorzystujące wspólne doświadczenia uczestników w celu rozwiązania wspólnych wyzwań.

Szczegółowe przykłady obejmują:<sup>1</sup>

### 1. Wspólne historie

- **Cel** : Zachęcanie uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i sukcesami, sprzyjające wzajemnemu uczeniu się i inspiracji.
- **Jak to działa** :
  - Na początek poproś wolontariuszy, aby podzielili się konkretnym momentem, w którym pokonali jakąś przeszkodę jako opiekunowie.
  - Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, czego nauczyli się z tych doświadczeń i w jaki sposób te lekcje mogą przydać się innym.
  - Użyj monitów takich jak:
    - „Czy możesz opowiedzieć o chwili, w której poczułeś, że zrobiłeś różnicę w życiu dziecka?”
    - „Jakich strategii użyłeś, aby pokonać bariery kulturowe i językowe?”
- **Wpływ** : Ta aktywność pomaga uczestnikom poczuć się docenionymi i buduje pewność siebie poprzez podkreślanie ich sukcesów.

### 2. Grupy rozwiązujące problemy

- **Cel** : Zachęcanie uczestników do współpracy i praktycznego rozwiązywania problemów.
- **Jak to działa** :
  - Podziel uczestników na małe grupy i przedstaw realną sytuację związaną z opieką (np. radzenie sobie z problemami emocjonalnymi dziecka lub rozwiązywanie nieporozumień kulturowych).

---

<sup>1</sup> UNICEF (2020) Supporto tra tutori volontari per minori stranieri non accompagnati: il peer to peer: <https://www.datocms-assets.com/30196/1607940514-unicefpeer-to-peerita.pdf>

- Poproś każdą grupę o burzę mózgow i podzielenie się swoimi strategiami z resztą grupy.
- Zapewnij moderatorom przewodnik, który w razie potrzeby umożliwi im zaferowanie dodatkowych zasobów lub perspektyw.
- **Wpływ** : Ta aktywność rozwija pracę zespołową i wyposaża uczestników w praktyczne strategie przydatne w ich roli opiekunów.

### 3. Zamiana ról

- **Cel** : budowanie empatii i pogłębianie zrozumienia poprzez umożliwienie uczestnikom wcielenia się w różne role.
- **Jak to działa** :
  - Przypisz uczestnikom zadanie odegrania scenariuszy, w których będą na zmianę wcielać się w role opiekuna, dziecka lub osoby prowadzącej.
  - Użyj scenariuszy instruktażowych, takich jak:
    - Opiekun pomagający dziecku przystosować się do nowego środowiska kulturowego.
    - Osoba prowadząca dyskusję grupową na delikatny temat.
  - Po każdej odgrywanej roli omówcie wyzwania i wnioski wyciągnięte z każdej perspektywy.
- **Wpływ** : Ta aktywność wzmacnia empatię, poprawia umiejętności komunikacyjne i pomaga uczestnikom lepiej zrozumieć dynamikę swoich ról.

### Zaangażowanie po kręgu

#### Utwórz podgrupy kierowane przez rówieśników i działania następcze

- Zachęcaj do tworzenia mniejszych podgrup kierowanych przez rówieśników, które będą kontynuować dyskusje pomiędzy sesjami.
- Udostępnianie zasobów lub platform, takich jak grupy dyskusyjne lub fora internetowe, w celu ułatwienia ciągłej komunikacji i wsparcia.
- Zaplanuj okresowe spotkania kontrolne, aby sprawdzić postępy uczestników, podzielić się nowymi spostrzeżeniami i wzmocnić więzi między rówieśnikami

## IV. Zamknięcie kręgu (10–15 minut)

### 1. Podsumuj kluczowe tematy

Podsumuj krótko najważniejsze punkty omówione w trakcie sesji, aby zakończyć dyskusję i wzmocnić wspólne spostrzeżenia.

### 2. Wyraź wdzięczność

Podziękuj uczestnikom za otwartość i wkład, doceniając odwagę potrzebną do dzielenia się osobistymi doświadczeniami.

### 3. Ułatw czynność zamykającą

Wybierz jakąś sensowną aktywność na zakończenie sesji, np.:

- Wspólna refleksja: „Co wynieśliście z dzisiejszego dnia?”
- Chwila ciszy lub zbiorowe wyrażenie wdzięczności.

### 4. Podaj informacje uzupełniające

Udostępnij szczegóły dotyczące odpowiednich zasobów i usług wsparcia. Oferuj informacje o przyszłych kręgach słuchania lub innych inicjatywach, aby utrzymać zaangażowanie uczestników.

#### Sugerowane frazy:

- „Na zakończenie, czy jest jakaś myśl lub uczucie, które chciałbyś zabrać ze sobą?”
- „Dziękujemy za odwagę i zaufanie. Każdy głos tutaj dodał wartości naszemu kręgowi”.

## V. Refleksja po kręgu

### 1. Oceń krąg

Zastanów się nad skutecznością sesji. Rozważ, co poszło dobrze i zidentyfikuj obszary do poprawy.

### 2. Uwzględnij opinie uczestników

Zbierz opinie od uczestników poprzez nieformalne dyskusje lub anonimowe ankiety. Wykorzystaj ich wkład, aby udoskonalić przyszłe kręgi słuchania.

### 3. Zaangażuj się w samoopiekę



Jako facylitator poświęć czas na przetworzenie własnych emocji i doświadczeń z sesji. Zaangażuj się w działania, które pomogą Ci się doładować, takie jak uważność lub pisanie pamiętnika.

## Odniesienia

- Arnold, S., Goeman, M. i Fournier, K. (2014). Rola opiekuna w określaniu najlepszego interesu dziecka odseparowanego od rodziców ubiegającego się o azyl w Europie: analiza porównawcza systemów opieki w Belgii, Irlandii i Holandii. *European Journal of Migration and Law*, 16 (4), 467–504. <https://doi.org/10.1163/15718166-12342066>
- Bommelje, R. (2012). Krąg słuchania: wykorzystanie modelu SBI do zwiększenia sprzężenia zwrotnego od rówieśników. *International Journal of Listening*, 26 (2), 67-70. <https://doi.org/10.1080/10904018.2012.677667>
- Cain, P. (1999). Respecting and breaking confiness: concepts, ethics and educational issues [Przegląd Respecting and breaking confiness: concepts, ethics and educational issues]. *Nurse Education Today*, 19(3), 175. Elsevier BV. [https://doi.org/10.1016/s0260-6917\(99\)80002-1](https://doi.org/10.1016/s0260-6917(99)80002-1)
- Carless, D., & Boud, D. (2018). Rozwój umiejętności studentów w zakresie informacji zwrotnej: umożliwienie przyjmowania informacji zwrotnej. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 43(8), 1315-1325
- Centrum Innowacji w Zdrowiu Psychicznym Kampusu. (2018). Zestaw narzędzi Listening Circles. Pobrano z <https://campusmentalhealth.ca/resource/listening-circles/>
- Corona Maioli, S., Stevens, A., Cardoso Pinto, A., Linthout, L. i Devakumar, D. (2023). Poprawa ochrony młodych migrantów bez opieki. *BMJ*, 383, s. 2626. <https://doi.org/10.1136/bmj.p2626>
- Dochy, F., Segers, M., & Sluijsmans, D. (1999). Zastosowanie samooceny, oceny koleżeńskiej i współoceny w szkolnictwie wyższym: przegląd. *Studies in Higher Education*, 24 (3), 331–350.
- Hodges, A. i Orkibi, H. (2023). Terapie przez sztukę: procesy i wyniki dla dobrego samopoczucia emocjonalnego. W: Z. Ivcevic, JD Hoffmann i JC Kaufman (red.), *The Cambridge Handbook of Creativity and Emotions* (str. 411–433). Cambridge University Press.
- Międzynarodowy Instytut Praktyk Restoratywnych. (2021). *Facilitating Listening Circles*. Pobrano z <https://www.iirp.edu/professional-development/facilitating-listening-circles>
- Itzhakov, G., & Kluger, AN (2017). Krąg słuchania: proste narzędzie do poprawy słuchania i zmniejszenia ekstremizmu wśród pracowników. *Organizational Dynamics*, 46 (3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.05.005>
- Kim, YY (2001). *Stawanie się międzykulturowym: integracyjna teoria komunikacji i adaptacji międzykulturowej*. Sage Publications.
- Kohli, RKS (2006). *Dźwięk ciszy: słuchanie tego, co mówią i czego nie mówią dzieci ubiegające się o azyl bez opieki*. *British Journal of Social Work*, 36, 707–721.
- Kottow, M. (1986). Poufność medyczna: nieprzejednany i bezwzględny obowiązek. W *Journal of Medical Ethics* (Vol. 12, Issue 3, s. 117). BMJ. <https://doi.org/10.1136/jme.12.3.117>
- Lamb, J., Puskar, K., & Tusaie - Mumford, K. (2001). Problemy i strategie rekrutacji do badań nad młodzieżą: Zastosowanie w wiejskim środowisku szkolnym [Przegląd problemów i strategii rekrutacji do badań nad młodzieżą: Zastosowanie w wiejskim środowisku szkolnym]. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(1), 43. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.20552>

- Listening Circle Facilitator's Guide. (nd). Pobrano ze [strony internetowej American Values Are](#).
- Zestaw narzędzi Listening Circles. (2018). Zestaw narzędzi Community Listening Circles. Sieć Art Hives na Concordia University. Pobrano z <https://concordia.ca/finearts>
- Meerbott, K. (2024). *Kręgi słuchania w celu budowania zaufania, zwiększenia wydajności i poprawy retencji*. Pobrano z <https://kellymeerbott.com/how-to-create-listening-circles>
- Milne, JE (1995). Analiza prawa poufności ze szczególnym uwzględnieniem poradnictwa dla nieletnich. W *Australian Psychologist* (Vol. 30, Issue 3, s. 169). Taylor & Francis.  
<https://doi.org/10.1080/00050069508258927>
- Palmer, PJ (2004). *Ukryta całość: podróż ku niepodzielnemu życiu*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Segall, MH, Dasen, PR, Berry, JW i Poortinga, YH (1999). *Zachowanie człowieka w perspektywie globalnej: Wprowadzenie do psychologii międzykulturowej (wydanie 2)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Senge, P. (2006). *Piąta dyscyplina* (wyd. poprawione). Nowy Jork, NY: Currency Doubleday.
- Shuffler, ML, DiazGranados, D., & Salas, E. (2011). Jest na to nauka: Interwencje w zakresie rozwoju zespołu w organizacjach. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 365-372
- Steiner, A., & Markantoni, M. (2014). Rozpakowywanie odporności społeczności poprzez potencjał do zmiany. *Community Development Journal*, 49(3), 407-425
- Taylor, LR i Adelman, H. (1998). Poufność: konkurujące zasady, nieuniknione dylematy. W *Journal of Educational and Psychological Consultation* (Vol. 9, Issue 3, s. 267). Taylor i Francis.  
[https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0903\\_5](https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0903_5)
- Tigelaar, G., & de Ruijter de Wildt, L. i in. (2019). Raport rekomendacyjny na temat aktualnego stanu wiedzy w zakresie opieki nad dziećmi bez opieki. Nidos, Duński Czerwony Krzyż, Jugendhilfe Süd-Niedersachsen, Sąd Sierot Łotwa, Amici dei Bambini, METAdrasi, Centrum ds. Zaginionych i Wykorzystywanych Dzieci, Narodowy Instytut Zdrowia i Opieki Społecznej, Rada Państw Morza Bałtyckiego, Missing Children Europe, Child Circle.
- Topping, K. (1998). Ocena koleżeńska między studentami w szkołach wyższych i na uniwersytetach. *Przegląd badań edukacyjnych*, 68 (3), 249–276.

## Załącznik I – List informacyjny dla uczestników

Szanowny Uczestniku,

Dziękujemy za zainteresowanie dołączeniem do naszych Kręgów słuchania. Niniejszy list zawiera ważne informacje o celu Kręgów słuchania, projekcie, w ramach którego są wdrażane, oraz o tym, w jaki sposób Twoja prywatność i dane będą zarządzane.

- O Kręgach słuchania** Kręgi słuchania to ustrukturyzowane dyskusje grupowe, których celem jest stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi myślami, doświadczeniami i emocjami. Skupia się na wspieraniu wzajemnego zrozumienia, połączenia i wsparcia wśród uczestników. Sesje te są prowadzone w celu zapewnienia, że każdy czuje się wysłuchany i doceniony.
- Cel Kręgów słuchania** Głównymi celami Kręgów słuchania są:
  - Stwórz bezpieczną przestrzeń do otwartego i pełnego szacunku dialogu.
  - Ułatwianie wsparcia emocjonalnego i wspólnej nauki pomiędzy uczestnikami.
  - Poprawianie zrozumienia i budowanie społeczności.
  - Wspieranie uczestników w stawianiu czoła wyzwaniom i poszukiwaniu strategii rozwoju osobistego i zawodowego.
- O projekcie** Te kręgi słuchania są częścią projektu GUIDE, finansowanego w ramach programu AMIF (Azyl, Migracja i Integracja). Celem projektu jest wspieranie opiekunów dzieci bez opieki poprzez oferowanie dostosowanych zasobów, szkoleń i bezpiecznych platform do dialogu. Kręgi słuchania są podstawową działalnością tej inicjatywy, mającą na celu wzmocnienie pozycji uczestników i poprawę ich zdolności opiekuńczych.
- Prywatność i poufność** Twoja prywatność i poufność Twoich wspólnych doświadczeń są dla nas najważniejsze. Poniżej przedstawiono kluczowe środki ochrony Twoich danych osobowych:
  - **Poufność:** Informacje udostępniane w Kręgu pozostają w Kręgu, z wyjątkiem przypadków, gdy ujawnienie jest wymagane prawnie (np. ze względów bezpieczeństwa).



- **Anonimowość:** Wszelkie notatki i podsumowania sesji zostaną zanonimizowane w celu uniemożliwienia identyfikacji uczestników.
- **Przetwarzanie danych:** Dane osobowe zebrane podczas rejestracji, w tym **imię, nazwisko, płeć i adres e-mail**, będą wykorzystywane wyłącznie do celów bezpośrednio związanych z **Listening Circles i projektem GUIDE**. Wszystkie dane będą przetwarzane z zachowaniem ścisłej poufności, zapewniając zgodność z przepisami dotyczącymi prywatności i wytycznymi etycznymi.
- **Bezpieczeństwo danych:** Wszystkie dane osobowe są bezpiecznie przechowywane i dostęp do nich mają wyłącznie upoważnieni pracownicy.

5. **Twoje prawa jako uczestnika** W związku ze swoimi danymi osobowymi przysługują Ci następujące prawa:

- Dostęp, korekta lub usunięcie danych.
- Ograniczenie lub sprzeciw wobec niektórych rodzajów przetwarzania danych.
- Cofnięcie zgody w dowolnym momencie.

Aby skorzystać z tych praw lub zadać pytania, prosimy o kontakt pod adresem:

- E-mail: [piotr.kuzniak@fundacjaimago.pl](mailto:piotr.kuzniak@fundacjaimago.pl)
- Telefon: 691 270 754

6. **Ochrona i obowiązki prawne** Należy pamiętać, że w przypadkach, w których pojawią się obawy dotyczące ochrony danych, możemy zostać zobowiązani do udostępnienia określonych informacji odpowiednim organom w celu zapewnienia bezpieczeństwa i dobrostanu poszczególnych osób.

7. **Informacje kontaktowe** Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji lub wsparcia, skontaktuj się z nami:

- Organizacja: Fundacja Imago
- Kontakt w sprawie projektu: Magda Mielczarek, Mariia Pavlova
- Adres: ul. Hallera 123, 53-201 Wrocław
- E-mail: [magda.mielczarek@fundacjaimago.pl](mailto:magda.mielczarek@fundacjaimago.pl), [mariia.pavlova@fundacjaimago.pl](mailto:mariia.pavlova@fundacjaimago.pl)

- Telefon: 690 414 715, 519 110 158

Jesteśmy zobowiązani do stworzenia znaczącego i pełnego szacunku środowiska dla wszystkich uczestników. Twój udział jest nieoceniony w osiągnięciu celów projektu GUIDE. Czekamy na Twój wkład w Kregi słuchania.

Dziękujemy za udział w tej ważnej inicjatywie.

Serdecznie pozdrawiam,

[Imię i nazwisko prowadzącego]

[Rola/Tytuł]

[Nazwa organizacji]

## Załącznik II: Formularz osoby sporządzającej notatkę

### Szczegóły sesji kręgu słuchania

- Data: \_\_\_\_\_
- Czas: \_\_\_\_\_
- Lokalizacja/Platforma: \_\_\_\_\_
- Moderator(zy): \_\_\_\_\_
- Osoba sporządzająca notatkę: \_\_\_\_\_

### Przegląd sesji

- Liczba uczestników: \_\_\_\_\_
- Ogólna atmosfera (np. zaangażowana, niepewna, emocjonalna, zrelaksowana):  
\_\_\_\_\_
- Główne tematy dyskusji:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Podsumowanie wypowiedzi uczestników *(zachowaj anonimowość, podsumowując najważniejsze wnioski, a nie przytaczając bezpośrednich cytatów)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Wyzwania lub poruszone kwestie drażliwe

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Zauważalne reakcje emocjonalne *(np. oznaki niepokoju, duże zaangażowanie, pozytywne reakcje)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Działania następcze i udostępnione zasoby

- Mapy usług GUIDE:  Tak  Nie

○ Jeśli tak, podaj: \_\_\_\_\_

- **Inne świadczone zasoby wsparcia (np. doradztwo, pomoc prawna):**

\_\_\_\_\_

- **Proponowane tematy na przyszłe sesje:**

---

### Refleksje moderatora i osoby sporządzającej notatki

*(Wszelkie uwagi dotyczące dynamiki grupy, skuteczności prowadzenia zajęć oraz sugestie dotyczące usprawnień.)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Poufność i ochrona danych

Dane osobowe są anonimizowane w tym raporcie.

Ten formularz będzie bezpiecznie przechowywany i używany wyłącznie na potrzeby projektu GUIDE.

**Podpis osoby sporządzającej notatkę:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

**Podpis osoby prowadzącej notatkę:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_