

OPEN DOOR

PODRĘCZNIK



PODRĘCZNIK TWORZENIA PROGRAMÓW TERAPII OPARTEJ
NA KONTAKCIE Z NATURĄ DLA MŁODYCH OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

**Autorzy:**

Anett Dobrai - Rakipaj, Gabriel Nagy (Asociatia Babilon Travel, Romania)

Magdalena Stempska, Agata Włodarczyk-Bucharowska, Wojciech Walkarz (Fundacja Imago, Poland)

Lucie Petrova (Terapie pro Divocinou, Czech Republic)

Mathias Roitman (Experientia, Spain)

Redakcja:

Mathias Roitman (Experientia)

Projekt graficzny i okładka:

Rafał Stempski

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu Erasmus+ „Open Door – nature for social inclusion” (nr umowy: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253154).

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i stanowiska są wyłącznie opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej.

Publikacja jest bezpłatna, 2026

Partnerzy projektu



**Co-funded by
the European Union**

“Współfinansowane ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.”

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

- 1 | Wprowadzenie

Rozdział 2

- 5 | Definicje i zakres terapii opartych na kontakcie z naturą

Rozdział 3

- 11 | Dlaczego terapia oparta na kontakcie z naturą działa: Korzyści dla samopoczucia i rozwoju osobistego

Rozdział 4

- 19 | Jak zaplanować terapeutyczny program w naturze?

Rozdział 5

- 25 | Jakie aktywności można realizować w ramach programów terapii w naturze?

Rozdział 6

- 31 | Co zrobiliśmy?

Rozdział 7

- 42 | Studia przypadków

Rozdział 8

- 58 | Wnioski

- 60 | Załącznik



ROZDZIAŁ 1

WPROWADZENIE

„Za każdymi otwartymi drzwiami kryje się przestrzeń rozwoju.”

Młode osoby z niepełnosprawnościami mierzą się z wieloma wyzwaniami w codziennym życiu, wynikającymi z braku, lub utrudnionego dostępu do sfer życia społecznego, które dla osób w pełni sprawnych są codziennością. Bariery środowiskowe, brak dostępnej infrastruktury, niewystarczająco dostosowane programy oraz niewystarczająca świadomość wśród specjalistów sprawiają, że młode osoby z niepełnosprawnościami są często wykluczane z udziału w aktywnościach opartych na kontakcie z przyrodą i zajęciach outdoorowych.

A przecież kontakt z naturą to znacznie więcej niż rekreacja. Natura stwarza możliwości do uprawiania aktywności fizycznej, regulowania emocji, wchodzenia w interakcje społeczne i rozwoju osobistego. Sprzyja ona budowaniu odporności psychicznej - wpływa na redukcję stresu, wspiera budowanie niezależności i pewności siebie. Zajęcia w naturze, jeśli dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości, pozwalają na naukę przez doświadczenie angażując uczestników jednocześnie na trzech poziomach: intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym.

Niestety wielu pracownikom młodzieżowym i organizacjom brakuje praktycznych narzędzi, sprawdzonych metod oraz pewności siebie, aby włączyć podejścia oparte na kontakcie z naturą do swojej pracy z młodzieżą z niepełnosprawnościami.

Dlatego właśnie powstał Projekt „Open Door – Nature for Social Inclusion” oraz niniejszy podręcznik. Bo przecież dostęp do natury nie powinien być przywilejem, ale wspólną szansą, która wspiera integrację społeczną.

W ramach projektu dążyliśmy do zwiększenia dostępu młodzieży z niepełnosprawnościami do programów terapeutycznych oraz zajęć rozwojowych na łonie natury. Naszym celem było przybliżenie im natury — natury, która sprzyja procesowi zdrowienia, rozwojowi osobistemu, niezależności i budowaniu więzi społecznych.

Niniejszy podręcznik skierowany jest do osób pracujących z młodzieżą, pedagogów, animatorów i specjalistów, którzy pracują z młodzieżą z niepełnosprawnościami i poszukują praktycznych wskazówek dotyczących włączania natury do swojej codziennej pracy. Został on opracowany z myślą o tych, którzy chcą lepiej zrozumieć, w jaki sposób zajęcia oparte na kontakcie z naturą można dostosować do różnorodnych potrzeb oraz wykorzystać jako skuteczne narzędzia w pracy terapeutycznej i rozwojowej.

Poprzez niniejszy podręcznik zachęcamy osoby pracujące z młodzieżą do otwarcia drzwi ku naturze i tworzenia przestrzeni sprzyjającej integracji. Przestrzeni, w której każda młoda osoba może odkrywać siebie i rozwijać się tak, jak tego potrzebuje. Materiały zawarte w niniejszym podręczniku, od rozdziału 1 do 8, zawierają praktyczne zalecenia, przykłady

zajęć oraz wskazówki metodologiczne dotyczące projektowania i prowadzenia dostępnych, wartościowych programów w naturze, które można dostosować do różnych kontekstów i grup.

Rozdział 1 przedstawia motywację stojącą za projektem oraz proces powstania niniejszego podręcznika, podkreślając integracyjną rolę dostępu do przyrody, aktywności ruchowej i doświadczeń na świeżym powietrzu dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Określa on również grupę docelową podręcznika, w skład której wchodzi specjaliści i organizacje działające w obszarach pracy z młodzieżą, integracji społecznej, edukacji, terapii oraz zajęć w naturze.

Rozdział 2 przedstawia ramy metodologiczne, na których opiera się niniejszy podręcznik, wyjaśniając kluczowe pojęcia, takie jak terapie oparte na kontakcie z naturą, terapia przygodowa (Adventure Therapy) i terapia dzikością (Wilderness Therapy). Rozdział ten nie ma na celu zastąpienia istniejących zasobów teoretycznych, lecz umieszcza podręcznik w szerszym ekosystemie metod oraz kieruje czytelników do dodatkowej specjalistycznej literatury i podręczników w celu pogłębienia wiedzy.

Rozdział 3 podsumowuje korzyści płynące z tych metod dla grup docelowych, opierając się na wynikach ewaluacji i opiniach zebranych podczas lokalnych faz testowych projektu. Podkreśla zmianę jaka dokonała się w zakresie komunikacji, dynamiki grupy, samopoczucia emocjonalnego, pewności siebie i zaangażowania, kładąc nacisk na wartość programów terapeutycznych i rozwojowych opartych na doświadczeniu.

Rozdział 4 zawiera szczegółową instrukcję tworzenia integracyjnych programów opartych na kontakcie z naturą – od przygotowań i kwestii bezpieczeństwa po prowadzenie zajęć, dostosowywanie programu i refleksję. Rozdział ten przekłada standardy na praktyczne procesy, które można zastosować w rzeczywistych warunkach.

W rozdziale 5 przedstawiono konkretne przykłady zajęć, które można włączyć do takich programów, obejmujące doświadczanie dzikiej przyrody, aktywności oparte na przygodzie, oraz adaptowane aktywności sportowe. Przykłady te mają na celu zainspirowanie czytelników do adaptacji opisanych programów zachęcając praktyków do dostosowywania ich do konkretnego kontekstu i potrzeb uczestników.

Rozdział 6 zawiera zwięzłe podsumowanie zrealizowanych działań pokazując, w jaki sposób różne elementy – kontakt z naturą, ruch, różnorodne zajęcia, refleksja i procesy grupowe – można połączyć w spójne i elastyczne programy.

W rozdziale 7 zaprezentowano studia przypadków i dobre praktyki opracowane przez partnerów projektu. Podane przykłady ilustrują wyzwania napotkane podczas wdrażania programów, zastosowane rozwiązania, oraz praktyczne wskazówki.

Wreszcie rozdział 8 nawiązuje do opracowanych w projekcie „Open Door” standardów, podkreślając, że chociaż zostały one stworzone w kontekście pracy w naturze z osobami z niepełnosprawnościami, mają one charakter ramowy i wiele z zawartych w nich zasad można zastosować również w pracy z młodzieżową i innymi grupami.

Kilka słów o projekcie

Niniejszy podręcznik jest wynikiem projektu Erasmus+ „Open Door – Nature for Social Inclusion”, realizowanego od listopada 2024 r. do października 2026 r. przez międzynarodowe konsorcjum partnerów z czterech krajów: Fundacji Imago (Polska), Asociación Experientia (Hiszpania), Terapie pro Divocinou (Czechy) oraz Asociația Babilon Travel (Rumunia).

Głównym celem projektu było wzmocnienie pozycji osób pracujących z młodzieżą oraz podniesienie ich kompetencji w zakresie integracji społecznej młodych ludzi z różnymi rodzajami niepełnosprawności i szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Osiągnięto to poprzez adaptację i standaryzację innowacyjnych metod terapeutycznych opartych na kontakcie z naturą.

W ramach projektu staraliśmy się zbadać nowe podejścia do szkoleń oraz nauczyć się organizować dostosowane programy terapeutyczne oparte na kontakcie z naturą, uwzględniające fizyczne i psychologiczne potrzeby uczestników.

Projekt rozpoczął się od cyklu szkoleń i wymiany wiedzy między partnerami, obejmujących takie zagadnienia jak dostępność, terapia przygodowa (Adventure Therapy), terapia dzikością (Wilderness Therapy) oraz sporty na świeżym powietrzu dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Następnie metody te zostały przetestowane z udziałem młodych osób z niepełnosprawnościami w wieku 18–30 lat, w tym osób z niepełnosprawnością intelektualną i sensoryczną, zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz mierzących się z kryzysami psychicznymi. Każdy partner zrealizował program składający się z 10 kilkugodzinnych sesji plenerowych, jednodniowej wyprawy w naturę oraz pięciodniowego obozu.

Wnioski z tych działań posłużyły do stworzenia Standardów inkluzyjnych programów rozwojowych w naturze oraz niniejszego podręcznika.

Standardy i Podręcznik uzupełniają się wzajemnie. Podczas gdy Standardy opisują formalne i organizacyjne zasady tworzenia programów, podręcznik pokazuje, jak zastosować je w praktyce. Znajdziecie tu konkretne przykłady, scenariusze zajęć i metody pracy z konkretnymi grupami oparte na zgromadzonych w czasie projektu doświadczeniach.

Młodzież uczestnicząca w fazie testowej

Podczas fazy testowej partnerzy pracowali z młodymi osobami o zróżnicowanych możliwościach i potrzebach, z których każda wносиła własne mocne strony, indywidualne potrzeby oraz unikalny sposób funkcjonowania i relacji z otoczeniem. Każdy z partnerów projektu pracował z wybraną grupą uczestników, wśród których znalazły się młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną, osoby w spektrum autyzmu, młode osoby doświadczające trudności związanych ze zdrowiem psychicznym, a także osoby z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Każda z grup wniosła cenne perspektywy i doświadczenia podczas realizacji działań terapeutycznych opartych na kontakcie z naturą.

Zrozumienie charakterystyki, preferencji oraz potrzeb tych grup w zakresie wsparcia jest kluczowe dla projektowania i prowadzenia dostępnych, inkluzywnych oraz wartościowych programów opartych na kontakcie z naturą.

Doświadczenia zebrane przez osoby pracujące z młodzieżą podczas fazy testowej dostarczyły praktycznej wiedzy na temat tego, co wspiera uczestnictwo, jakie elementy wymagają dostosowania oraz w jaki sposób natura może stać się przestrzenią sprzyjającą zaangażowaniu, rozwojowi i budowaniu relacji. Wnioski te zostały wykorzystane zarówno przy opracowaniu treści niniejszego podręcznika, jak i przy tworzeniu dobrych praktyk mających pomóc osobom pracującym z młodzieżą w świadomym i wartościowym wykorzystywaniu kontaktu z naturą w swojej pracy.

Poniżej znajduje się krótki opis grup docelowych uczestniczących w fazie testowej.

Charakterystyka grup docelowych

Uczestnicy z dysfunkcją wzroku i niewidomi

Często polegają na opisach słownych, dotyku i dźwięku, aby poruszać się i rozumieć otoczenie. Pomocne są dla nich jasna orientacja, informacje przestrzenne, wskazówki dotykowe oraz praktyczne odkrywanie otoczenia. Na nieznanym lub nierównym terenie mogą potrzebować wsparcia przewodnika widzącego, a instrukcje są najskuteczniejsze, gdy są wymawiane wyraźnie i po kolei. Mogą potrzebować dodatkowego czasu na eksplorację nowych środowisk, a wielu z nich wykazuje zwiększoną wrażliwość sensoryczną, szczególnie w odniesieniu do dźwięku, faktury i ruchu.

Uczestnicy z niepełnosprawnością słuchu i osoby Głuche

Opierają się przede wszystkim na informacjach wizualnych: prezentacji, gestach lub wskazówkach pisemnych. Pomocne dla nich jest, gdy prowadzący zwraca się do nich twarzą podczas mówienia, zapewniając dobrą widoczność gestów i mimiki. Ustrukturyzowane, przewidywalne zajęcia, pisemne wyjaśnienia, przykłady wizualne oraz, w razie potrzeby, wsparcie w postaci języka migowego pomagają im w pełni zaangażować się w zajęcia. Dyskusje grupowe mogą wymagać dodatkowych wyjaśnień, a uczestnicy mogą nie uchwycić informacji przekazywanych ustnie, zwłaszcza w hałaśliwym otoczeniu na świeżym powietrzu.

Uczestnicy z niepełnosprawnością intelektualną

Mogą mieć trudności z myśleniem abstrakcyjnym, rozwiązywaniem problemów i przetwarzaniem informacji. Najlepiej radzą sobie w ustrukturyzowanych, powtarzalnych i praktycznych aktywnościach, gdzie zadania są podzielone na łatwe do opanowania etapy i wspierane pomocami wizualnymi. Programy oparte na kontakcie z naturą pozwalają im uczyć się poprzez bezpośrednie doświadczenie i zaangażowanie zmysłów, zapewniając jednocześnie możliwości interakcji społecznych, kreatywności i wyrażania emocji. Przewidywalne, sprzyjające środowisko ma zasadnicze znaczenie dla budowania pewności siebie i integracji.

Osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu

Często doświadczają odmiennego przetwarzania bodźców sensorycznych, komunikacji, interakcji społecznych oraz regulacji emocjonalnej. Potrzebują oni jasnej struktury, przewidywalnych, powtarzalnych czynności i jasno określonych oczekiwań, wnosząc jednocześnie swoje mocne strony, takie jak dbałość o szczegóły, wytrwałość i szczerość. Programy oparte na kontakcie z naturą mogą zapewnić im środowisko mniej przeładowane bodźcami i bardziej sprzyjające regulacji emocjonalnej, umożliwiając uczestnikom angażowanie się we własnym tempie, rozwijanie pewności siebie oraz umiejętności społecznych. Dostosowania uwzględniające potrzeby sensoryczne, przewidywalność oraz poszanowanie indywidualnych granic mają dla nich kluczowe znaczenie.

Uczestnicy borykający się z problemami z zakresu zdrowia psychicznego

Mogą zmagać się z lękiem, depresją lub trudnościami z regulacją emocjonalną, co wpływa na ich motywację, pewność siebie i zaangażowanie społeczne. Programy oparte na kontakcie z naturą i zajęcia na świeżym powietrzu oferują uspokajające, wspierające środowisko, które sprzyja regulacji emocjonalnej, odporności psychicznej i poczuciu bezpieczeństwa. Uczestnicy czerpią korzyści z elastyczności, możliwości wyboru i stopniowego angażowania się w działania, a także ze stałego wsparcia ze strony prowadzących i rówieśników. Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach w naturze może wzmocnić ich ogólne samopoczucie, wpłynąć na tworzenie więzi społecznych oraz wesprzeć w indywidualnym rozwoju.

ROZDZIAŁ 2

DEFINICJE I ZAKRES TERAPII OPARTYCH NA KONTAKCIE Z NATURĄ

Terapie oparte na kontakcie z naturą stanowią szeroką grupę interwencji terapeutycznych, które wykorzystują bezpośredni kontakt z przyrodą w celu wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego. Opierają się one na zrozumieniu wrodzonej więzi człowieka z przyrodą (biofilia) oraz na wynikach badań wykazujących, że czas spędzony w otoczeniu natury pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny, regulację stresu, funkcjonowanie układu odpornościowego i ogólną jakość życia.

W tym kontekście natura nie jest jedynie tłem, ale aktywnym uczestnikiem procesu terapeutycznego – niezależnie od tego, czy proces ten dzieje się w lesie, na wsi, w ogrodzie, na łące czy okolicach zbiornika wodnego.



Podstawowe założenia:

- Wiąż z naturą rozumiana jako część procesu terapeutycznego – naturalne środowisko sprzyja uziemieniu, wyciszeniu i przywracaniu wewnętrznej równowagi.
- Podejście holistyczne – integracja umysłu, ciała i emocji.
- Zwolnienie tempa i uważność (mindfulness) – nacisk na świadome doświadczanie zmysłowe, a nie na osiągnięcia czy rywalizację.



- Regulacja stresu — kontakt z naturą obniża poziom kortyzolu oraz ciśnienie krwi i aktywuje przywspółczulny układ nerwowy.
- Doświadczenie ucieleśnione (embodied experience) — ruch w przestrzeni stymuluje zmysły, dostarcza nowych bodźców oraz pogłębia świadomość emocji i osobistych potrzeb.

Zakres udokumentowanych pozytywnych efektów jest niezwykle szeroki i opisany w licznych badaniach. Obejmuje on m.in. wspieranie w osiąganiu osobistych celów i odkrywaniu własnej wyjątkowości (Kenigsberg & Millar, 2012), wzmacnianie poczucia własnej skuteczności i samooceny (Ashworth, 2010), a także promowanie psychospołecznego powrotu do zdrowia (Schell, Coton & Luxmoore, 2012).

Główne rodzaje terapii opartych na kontakcie z naturą

Terminologia w tym obszarze nie jest jednolita. Część autorów używa pojęć parasolowych, takich jak ekoterapia, terapia outdoorowa (outdoor therapy) lub terapia naturą.

1. Kąpiele leśne (Shinrin-yoku)

Wywodzące się z Japonii „kąpiele leśne” to powolne i uważne zanurzenie się w środowisku leśnym. Może ono wspierać:

- redukcję stresu i lęku
- poprawę nastroju
- funkcjonowanie układu odpornościowego

2. Hortiterapia (ogrodoterapia)

Wykorzystuje ogrodnictwo i pielęgnację roślin jako procesy terapeutyczne. Może rozwijać odpowiedzialność, poczucie sensu oraz satysfakcję z osiągnięć.

Zazwyczaj stosowana w:

- rehabilitacji
- opiece nad osobami starszymi
- wsparciu w wyjściu z depresji i traumy

3. Ekoterapia

Szerokie pojęcie parasolowe obejmujące działania terapeutyczne w naturze, takie jak ogrodnictwo społeczne, dbanie o ziemię (land stewardship), przeprowadzane w naturze rytuały czy wolontariat na rzecz środowiska naturalnego. Często stanowi uzupełnienie tradycyjnej psychoterapii.

4. Terapia z udziałem zwierząt (Animal-Assisted Therapy)

Przykłady obejmują m.in.:

- dogoterapię (terapia z udziałem psów)
- hipoterapię (terapia z udziałem koni)
- felinoterapię (terapia z udziałem kotów)

Podejścia te mogą wspierać stabilność emocjonalną, budowanie umiejętności społecznych oraz motywację do zaangażowania się w proces terapeutyczny.

5. Terapia dzikością (Wilderness Therapy)

Ustrukturyzowane, często wielodniowe programy terapeutyczne prowadzone w odizolowanym od miasta, naturalnym środowisku. Często stosowana w pracy z młodzieżą przejawiającą zachowania ryzykowne lub osobami wychodzącymi z uzależnień.

6. Terapia przygodą (Adventure Therapy)

Podejście terapeutyczne wykorzystujące działania oparte na doświadczeniu wyzwań, realizowane w środowisku naturalnym lub z nim powiązanym.

7. Inne formy

- Rolnictwo społeczne (care farming)
- Arteterapia w naturze
- Ćwiczenia fizyczne na łonie natury (green exercise) – np. joga, spacery itp.

Terapia dzikością (Wilderness Therapy)

Terapia dzikością (WT) integruje tradycyjne podejścia terapeutyczne – w szczególności grupowe – z zanurzeniem w naturalnym środowisku. Jest to ustrukturyzowana i celowa metoda, pierwotnie opracowana z myślą o pracy z młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem społecznym, jednak mająca zastosowanie również w pracy z innymi grupami klientów.

Celem WT nie jest po prostu zabranie uczestników do lasu, aby „poczuł się lepiej”. Metoda ta wiąże się ze starannym doбором uczestników i stworzeniem indywidualnego planu terapeutycznego dla każdej osoby.

Aby wspierać zmianę zachowań, aktywności w naturze prowadzone są pod okiem doświadczonych facylitatorów. Prowadzenie procesów grupowych przez wykwalifikowanych profesjonalistów oraz ciągła ewaluacja postępów stanowią kluczowe elementy programu.

Główne filary terapii dzikością

I. Fundament teoretyczny

Pierwszym filarem jest solidne oparcie teoretyczne w psychoterapii, zawierające jasno zdefiniowany cel wsparcia oraz metodę ewaluacji całego procesu (Bandoroff & Scherer, 1994). Sama natura staje się głównym medium terapeutycznym, oferując natychmiastową i autentyczną informację zwrotną poprzez panujące w niej warunki i dynamikę – taką jak pogoda, zmęczenie czy konieczność współpracy. Nauka wynika z bezpośredniego doświadczenia, a nie z teoretycznych instrukcji, prowadząc od refleksji do świadomości, a ostatecznie do przeniesienia tych wniosków na codzienne życie.

II. Moderator jako przewodnik, grupa jako zasób

W terapii dzikością prowadzący przyjmują rolę przewodników, a nie władczych autorytetów, wnosząc do całego procesu troskę, obecność oraz empatię (Russell, 2000). Ich celem nie jest bezpośrednio „naprawianie” uczestników czy narzucanie im zmian w zachowaniu, lecz stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska grupowego, w którym jednostki mogą w autentyczny sposób reagować na to, co przynosi natura. To właśnie dzięki tej interakcji może pojawić się osobista zmiana. Grupa odgrywa tu kluczową rolę – zapewnia zarówno wsparcie, jak i wyzwania, stwarza okazję do rozwiązywania konfliktów oraz służy jako zasób sprzyjający indywidualnemu rozwojowi.

III. Ukierunkowanie na proces

Trzecim filarem jest skupienie się na samym procesie. Obok głównych aktywności terenowych i przygodowych – takich jak biwakowanie, nawigacja czy wyprawy połączone z noszeniem niezbędnego ekwipunku – duży nacisk kładzie się na rozwój umiejętności miękkich oraz na ustrukturyzowaną refleksję jako kluczowe elementy uczenia się. Wejście w środowisko naturalne wiąże się również z świadomym odłączeniem się od technologii i odejściem od codziennego tempa życia, co stwarza warunki do głębszego zaangażowania i przeżywania doświadczeń.

Terapia Przygodą (Adventure Therapy)

Terapia Przygodą to podejście terapeutyczne, które wykorzystuje doświadczenia oraz zadania oparte na wyzwaniach jako część procesu wspierającego rozwój osobisty, stabilność psychiczną i zmianę zachowania. Łączy w sobie elementy psychoterapii, edukacji doświadczałnej (ang. experiential education) oraz programów zajęć opartych na kontakcie z naturą.

W porównaniu do spokojniejszych podejść, takich jak silvoterapia (terapia lasem), terapia przygodą w znacznie bardziej wyrazisty sposób pracuje z wyzwaniem, pokonywaniem przeszkód oraz kontrolowanym ryzykiem.

Programy zazwyczaj realizowane są w grupach pod opieką przeszkolonych moderatorów.

Zajęcia mogą obejmować:

- piesze wędrówki i wielodniowe trekkingi
- wspinaczkę skałkową i ściankową
- parki i tory linowe
- spływy kajakowe lub pontonowe (rafting)
- wyzwania zespołowe i gry integracyjne

Kluczowym elementem procesu jest refleksja. Moderatorzy pomagają uczestnikom łączyć doświadczenia z zajęć, z realnymi wyzwaniami życiowymi, takimi jak: lęk, zaufanie, współpraca czy tolerancja na frustrację.

Terapia przygodą jest często stosowana w pracy z:

- młodzieżą przejawiającą zachowania ryzykowne
- osobami z uzależnieniami
- osobami doświadczającymi lęku lub niskiej samooceny
- klientami mającymi trudności w relacjach lub pracy zespołowej
- młodymi ludźmi w trudnych sytuacjach życiowych

Jest to ustrukturyzowana praca terapeutyczna oparta na doświadczeniu, w której aktywność fizyczna, wyzwania i procesy grupowe pomagają uczestnikom odkrywać wewnętrzne zasoby, wzmacniać odporność psychiczną oraz przenosić wyciągnięte wnioski do codziennego życia.

ROZDZIAŁ 3

DLACZEGO TERAPIA OPARTA NA KONTAKCIE Z NATURĄ DZIAŁA: KORZYŚCI DLA SAMOPOCZUCIA I ROZWOJU OSOBISTEGO

Życie w wymagającym, współczesnym świecie

Dzisiejszy świat pędzi w zawrotnym tempie. Technologie stale się zmieniają, informacje płyną nieprzerwanie, a wiele osób odczuwa presję, by ciągle osiągać wyniki, dostosowywać się i dotrzymywać kroku innym. Szczególnie młodzi dorośli często mierzą się z niepewnością dotyczącą pracy, własnej tożsamości, znaczących relacji oraz przyszłości. Media społecznościowe potęgują potrzebę porównywania się z innymi, podczas gdy współczesny styl życia znacznie ogranicza okazję do odpoczynku, refleksji i budowania autentycznych więzi międzyludzkich.

W efekcie wiele osób zмага się z długotrwałym stresem, lękiem, wyczerpaniem emocjonalnym czy wypaleniem. Problemy ze zdrowiem psychicznym stają się coraz powszechniejsze, a tradycyjne systemy wsparcia nie zawsze w pełni odpowiadają na ludzkie potrzeby.

W tym kontekście kluczową rolę ochronną odgrywają trzy predyspozycje psychiczne:

- Odporność psychiczna (resilience) — zdolność do reagowania na wyzwania i powracania do równowagi po trudnych doświadczeniach.
- Samoświadomość — rozumienie własnych emocji, myśli oraz wartości.
- Poczucie własnej skuteczności — wiara we własne możliwości radzenia sobie z trudnościami i efektywnego działania.

Terapia oparta na kontakcie z naturą może wspierać rozwój tych predyspozycji w sposób doświadczalny i holistyczny.

Odporność psychiczna: Nauka adaptacji i powrotu do równowagi

Odporność psychiczna jest często opisywana jako zdolność do „podnoszenia się z upadku”. To jednak coś więcej niż tylko znoszenie trudnych sytuacji. Zakłada ona uczenie się, dostosowywanie i rozwój poprzez stawianie czoła wyzwaniom. Co ważne, odporność psychiczna nie jest cechą, którą po prostu się ma albo nie — rozwija się ona z czasem poprzez doświadczenia, relacje z innymi i wspierające środowisko.

Terapia oparta na kontakcie z naturą stwarza warunki, które sprzyjają jej wzmacnianiu.

Jak natura wspiera odporność psychiczną ?

Uczestnicy programów opartych na kontakcie z naturą wkraczają w sytuacje znajdujące się poza ich strefą komfortu tj.:

- poruszanie się w nieznanym terenie,
- podejmowanie wyzwań fizycznych, np. wędrówki czy zadań w terenie,
- współpraca z innymi w realnych sytuacjach,
- mierzenie się z niepewnością lub dyskomfortem.

W przeciwieństwie do zadań stworzonych w sztucznych - szkoleniowych warunkach, natura oferuje autentyczne, dynamicznie zmieniające się warunki. Pogoda zmienia się niespodziewanie, ścieżki są nierówne, plany trzeba modyfikować w biegu. Uczestnicy nie mogą po prostu unikać trudności — są zapraszani do tego, by stawić im czoła.



Dzięki tym doświadczeniom mogą praktykować:

- zarządzanie swoimi reakcjami na stres,
- kreatywne podejście do rozwiązywania problemów,
- znoszenie niepewności,
- wytrwałość w pokonywaniu przeszkód.

Badania oraz rezultaty programów spójnie pokazują, że po takich doświadczeniach uczestnicy stają się spokojniejsi, bardziej elastyczni i lepiej radzą sobie z codziennym stresem. Zamiast postrzegać wyzwania głównie jako zagrożenie, zaczynają traktować je jako zwyczajny element życia, z którym można sobie poradzić.

Samoświadomość: Odkrywanie siebie na nowo

Współczesne życie kieruje naszą uwagę na zewnątrz. Chroniczne bycie online, oczekiwania, którym próbujemy sprostać i porównywanie się z innymi sprawiają, że tracimy kontakt z własnymi potrzebami i wartościami. Wiele osób zaczyna definiować siebie przez pryzmat zewnętrznej aprobaty, zamiast głębszego, wewnętrznego zrozumienia.

Samoświadomość wiąże się z umiejętnością zatrzymania się i zadania sobie pytań:

- Co w tej chwili czuję?
- Co jest dla mnie ważne?
- Dlaczego reaguję w taki, a nie inny sposób?

Terapia oparta na kontakcie z naturą w naturalny sposób wspiera ten proces.



Dlaczego natura sprzyja autorefleksji?

Środowisko naturalne skłania ludzi do zwolnienia tempa. Z dala od ekranów, napiętych terminów i ciągłej stymulacji uczestnicy często doświadczają czegoś rzadko spotykanego w codziennym życiu: przestrzeni psychicznej.

Spacer po lesie, przebywanie nad wodą czy spędzanie czasu przy ognisku tworzą warunki, w których w naturalny sposób pojawia się refleksyjność. Cisza i wyostrowiona wrażliwość zmysłowa pomagają odbudować kontakt z własnymi emocjami oraz sygnałami płynącymi z ciała.

Uczestnicy często zauważają, że w otoczeniu przyrody potrafią:

- wyraźniej dostrzegać swoje emocje,
- dokonywać refleksji z mniejszym krytycyzmem i bez oceniania,
- rozumieć własne wzorce zachowań,
- na nowo połączyć się z osobistymi wartościami.

Zajęcia i refleksje w grupach mogą jeszcze bardziej pogłębić ten proces. Dzielenie się doświadczeniami z innymi sprzyja wzajemnemu zrozumieniu, empatii i poczuciu, że nie jest się osamotnionym. Zwiększona samoświadomość przekłada się na lepszą regulację emocjonalną, bardziej świadome podejmowanie decyzji oraz większą autentyczność.

Poczucie własnej skuteczności: Wiara w to, że „dam radę”

Psycholog Albert Bandura wprowadził pojęcie poczucia własnej skuteczności (self-efficacy), które odnosi się do przekonania danej osoby o jej zdolności do pomyślnego poradzenia sobie w konkretnych sytuacjach. Wiara ta ma ogromny wpływ na nasze zachowanie. Osoby, które ufają swoim możliwościom, chętniej:

- stawiają sobie ambitne i wartościowe cele,
- angażują się w ich realizację,
- wykazują wytrwałość w obliczu trudności,
- szybko podnoszą się po niepowodzeniach.

I odwrotnie – niskie poczucie własnej skuteczności często wiąże się z unikaniem wyzwań, prokrastynacją lub biernością.

Osobiste doświadczenie buduje pewność siebie

Terapia oparta na kontakcie z naturą wzmacnia poczucie własnej skuteczności poprzez bezpośrednie działanie. Uczestnicy nie tylko rozmawiają o pewności siebie – oni po prostu doświadczają siebie w sytuacjach, w których radzą sobie z realnymi wyzwaniami.

Przykłady obejmują:

- ukończenie wymagającej wędrówki,
- poruszanie się w nieznanym terenie,

- wspieranie innych członków grupy,
- reagowanie na wyzwania codzienności.

Każde takie doświadczenie sukcesu dostarcza dowodu: „Poradziłem/am sobie z tą sytuacją”. Poczucie własnej skuteczności doświadczane w czasie programów terapii w naturze sprawia, że uczestnicy czują się bardziej zdolni do radzenia sobie z trudnościami i adaptacji do zmian.

Te drobne, ale znaczące doświadczenia kumulują się z czasem. Uczestnicy mogą zacząć przenosić poczucie sprawczości, którego doświadczyli w naturze, na codzienne życie – w tym na edukację, pracę zawodową, relacje oraz osobiste wyzwania.

Wyjątkowa wartość terapii opartej na kontakcie z naturą

Terapia oparta na kontakcie z naturą łączy w sobie kilka elementów, które rzadko współwystępują w bardziej tradycyjnych formach wsparcia:

1. Dystans od codziennej presji

Oderwanie się od znanego otoczenia pozwala uczestnikom nabrać dystansu do odgrywanych ról, oczekiwań i codziennych stresorów. Ten psychologiczny dystans pozwala na otwarcie się na nowe perspektywy.

2. Uczenie się przez doświadczanie

Zamiast skupiać się głównie na teorii, uczestnicy uczą się poprzez bezpośrednie działanie. Sprzyja to głębszemu i bardziej trwałemu przyswajaniu wiedzy i umiejętności.

3. Naturalne konsekwencje

Natura nie dostosowuje się do ludzkich oczekiwań i dążeń. Działania podejmowane przez uczestników programów niosą ze sobą realne skutki, co buduje poczucie odpowiedzialności, uczciwość wobec siebie i innych oraz skłania do samoobserwacji.

4. Zwolnienie tempa

Podczas gdy współczesne życie wymaga od nas nieustannej aktywności, środowisko naturalne zaprasza do innego rytmu – takiego, który sprzyja byciu „tu i teraz”, regeneracji oraz równowadze emocjonalnej.

5. Zaangażowanie poprzez wyzwania

Elementy stanowiące wyzwanie mogą pobudzać ciekawość, motywację i zaangażowanie emocjonalne, dzięki czemu proces nauki i rozwoju osobistego przeżywany jest głębiej i intensywniej.

6. Budowanie relacji międzyludzkich

Wspólne doświadczenia na łonie natury potrafią wzmocnić współpracę, zaufanie, empatię i wzajemne wsparcie w grupie.

Razem elementy te tworzą środowisko sprzyjające procesom rozwojowym i terapeutycznym.

Dowody z programu „Open Door”

W ramach projektu „Open Door” wdrożono terapeutyczne programy oparte na kontakcie z naturą w czterech krajach europejskich: Polsce, Hiszpanii, Rumunii i Czechach. Skierowane były one do młodych dorosłych zmagających się z różnymi wyzwaniami życiowymi, w tym z niepełnosprawnościami i problemami w zakresie zdrowia psychicznego.

Uczestnicy brali udział w cyklu spotkań w terenie, zajęciach grupowych oraz wielodniowej wyprawie w naturę. Rozwój osobisty oceniano zarówno za pomocą standaryzowanych kwestionariuszy psychologicznych, jak i narzędzi do autorefleksji.

Poprawa zdrowia psychicznego i dobrostanu

Wyniki badań wykazały pozytywne zmiany w wielu obszarach rozwoju osobistego.

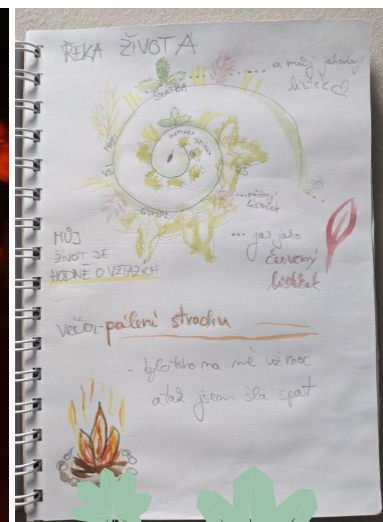
Najbardziej zauważalną poprawę odnotowano w zakresie:

- zdrowia psychicznego – uczestnicy zgłaszali lepsze samopoczucie emocjonalne i zmniejszenie poziomu doświadczanego stresu,
- samowspółczucia (self-compassion) – stali się dla siebie mniej krytyczni i bardziej wyrozumiali,
- samoświadomości – wypracowali wyraźniejsze zrozumienie własnych emocji i wzorców zachowań.

Uczestnicy wskazywali również na:

- poprawę nastroju,
- silniejsze relacje z rówieśnikami,
- głębszy kontakt z naturą,
- większą samoakceptację,
- wyraźniejszą perspektywę na przyszłość.

Obserwacje te sugerują, że terapia oparta na kontakcie z naturą może wspierać zarówno stabilność emocjonalną, jak i funkcjonowanie społeczne.



Wzrost odporności psychicznej i poczucia własnej skuteczności

Standaryzowane testy psychologiczne wykazały istotne zmiany rozwojowe.

Uczestnicy wykazali:

- wyższą odporność psychiczną (resilience), co odzwierciedla lepszą zdolność do radzenia sobie ze stresem i przeciwnościami losu,
- wyższe poczucie własnej skuteczności, wskazujące na silniejszą wiarę we własne możliwości pokonywania życiowych trudności.

Co ciekawe, ogólne poczucie własnej wartości uległo jedynie niewielkiej zmianie. Jest to zgodne z badaniami psychologicznymi, które pokazują, że głębsze zmiany w podstawowej samoocenie wymagają zazwyczaj dłuższego czasu.

Jednak poprawa odporności psychicznej i poczucia własnej skuteczności stanowi niezwykle ważny fundament długofalowego rozwoju.

Dlaczego te korzyści są tak ważne?

Efekty terapii opartej na kontakcie z naturą sięgają znacznie dalej niż tylko chwilowa poprawa samopoczucia. Wiążą się one z kluczowymi kompetencjami potrzebnymi we współczesnym świecie.

Uczestnicy rozwijają zdolność do:

- tolerowania niepewności,
- regulowania emocji,
- współpracy z innymi,

- brania odpowiedzialności za własne decyzje,
- ufania własnym możliwościom,
- ponownego odkrywania wartościowych doświadczeń.

Umiejętności te ułatwiają aktywne funkcjonowanie w edukacji, pracy zawodowej, relacjach i samodzielnym życiu.

Holistyczne podejście do rozwoju osobistego

Jedną z największych zalet terapii opartej na kontakcie z naturą tkwi w jej holistycznym charakterze. Rozwój nie zachodzi w izolacji, lecz poprzez ciągłą interakcję ciała, umysłu, środowiska oraz relacji społecznych.

- Ruch fizyczny wspiera dobrostan psychiczny.
- Natura sprzyja regulacji poziomu stresu i przywracaniu emocjonalnej równowagi.
- Doświadczenia grupowe wzmacniają poczucie przynależności i rozwijają empatię.
- Refleksja pozwala wzmacniać poczucie tożsamości i odnajdywać poczucie sensu.

Wszystkie te wymiary wzajemnie na siebie oddziałują, stymulując pozytywne zmiany na poziomie emocjonalnym, społecznym, poznawczym i behawioralnym.

Ponowne połączenie z naturą i samym sobą

W świecie coraz silniej zdominowanym przez pośpiech, technologię i niepewność, terapia oparta na kontakcie z naturą daje przestrzeń do zwolnienia tempa, głębszego przeżywania chwili (bycia „tu i teraz”) oraz ponownego odkrycia własnych zasobów.

Projekt „Open Door” wykazał, że ustrukturyzowane zajęcia na łonie natury mogą realnie wspierać poprawę dobrostanu psychicznego, odporności psychicznej, samoświadomości i pewności siebie u młodych dorosłych o różnorodnych potrzebach. Uczestnicy projektu wykazali znaczący rozwój osobisty – i to nawet w ramach stosunkowo krótkiego programu.

Terapia oparta na kontakcie z naturą nie zastępuje tradycyjnej psychoterapii ani edukacji, ale stanowi dla nich cenne uzupełnienie, oferując doświadczenia angażujące człowieka jako całość.

Umożliwiając ludziom powrót do natury, pomagamy im także w ponownym nawiązaniu kontaktu z samymi sobą – ich możliwościami, wartościami, relacjami i obranym w życiu kierunkiem. W ten sposób terapia ta staje się nie tylko formą wsparcia, ale również wartościową drogą do budowania silniejszych jednostek i bardziej otwartych, wspierających się społeczności.

ROZDZIAŁ 4

JAK ZAPLANOWAĆ TERAPEUTYCZNY PROGRAM W NATURZE?

Po przeanalizowaniu korzyści płynących z programów terapii opartej na kontakcie z naturą dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym rozdziale przejdziemy do wymiaru praktycznego: jak zaprojektować i przygotować taki program.

Co jest niezbędne? Co można uprościć? Jak pokierować całym procesem?

Poniższa sekcja przedstawia kolejne kroki, które mogą wspomóc planowanie i wdrażanie tego typu programu. Mają one na celu zapewnienie jasności, zmniejszenie niepewności oraz wsparcie procesu, tak aby przebiegał w sposób przemyślany i spójny. Obok kwestii technicznych wskazują również na elementy relacyjne i organizacyjne, które kształtują całe doświadczenie.



Krok 1: Zbuduj zespół

Zespół zaangażowany we wdrażanie programów terapii opartej na kontakcie z naturą ma bezpośredni wpływ na ich jakość. Aby mógł nastąpić ich rozwój, uczestnicy muszą czuć się bezpiecznie i mieć zapewnione wsparcie w jasnych dla nich granicach. Praca zespołowa i dzielenie się odpowiedzialnością pomagają utrzymać to poczucie bezpieczeństwa.

Staje się to szczególnie ważne podczas pracy z osobami z niepełnosprawnościami, które mogą wymagać dodatkowego wsparcia, takiego jak asystenci osobiści, przewodnicy czy tłumacze języka migowego.

Terapeuci – facylitatorzy

W programach terapii przygodą (ang. adventure therapy) natura jest nie tylko tłem, ale również częścią procesu terapeutycznego. Jednocześnie to zespół facylitujący tworzy przestrzeń, w której uczestnicy mogą bezpiecznie i w wartościowy sposób czerpać z tego doświadczenia.

Z tego powodu facylitatorzy powinni się znać, ufać sobie i być w stanie wspierać się nawzajem przez cały czas trwania programu. Ich rola obejmuje prowadzenie procesu grupowego oraz dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne uczestników.

Niezbędne jest wykształcenie w zakresie psychologii, terapii lub pedagogiki, a także zrozumienie specyfiki terapii przygodowej. Praca w diadach — nawet w przypadku mniejszych grup — wzmacnia zarówno bezpieczeństwo, jak i ogólną jakość prowadzenia zajęć.

Osoba, która dobrze zna uczestników

Włączenie do zespołu kogoś, kto dobrze zna uczestników, może stanowić zarówno dla zespołu, jak i klientów, znaczące wsparcie. Osoba ta pomaga zidentyfikować potrzeby indywidualne i grupowe, a także wnosi poczucie bliskości oraz ciągłości.

Jest to szczególnie istotne w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, osobami w spektrum autyzmu lub uczestnikami zmagającymi się z wyzwaniami w obszarze zdrowia psychicznego.

Logistyka i organizacja

Osoba odpowiedzialna za logistykę dba o praktyczny wymiar programu, zapewniając odpowiednią koordynację, materiały oraz zasoby. Bardzo pomocne jest tu doświadczenie w pracy w terenie.

Bezpieczeństwo

Wzięcie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników i jasne określenie kto, za co odpowiada w zespole, to podstawa. Dbanie o bezpieczeństwo obejmuje znajomość nawigacji i pierwszej pomocy, a także umiejętność przygotowania się na niespodziewane sytuacje i reagowania na nie.

Kompetencje zespołu

W zależności od długości i stopnia złożoności programu role w zespole mogą się nakładać, a do współpracy mogą być zapraszani specjaliści z zewnątrz. Podczas pracy z zewnętrznymi współpracownikami konieczne jest ujednolicenie nie tylko procedur bezpieczeństwa, ale również samego podejścia do pracy z uczestnikami.

Kluczową kompetencją zespołu musi być elastyczność. Nie wszystkie aspekty procesu da się przewidzieć z wyprzedzeniem, dlatego umiejętność wspólnego dostosowywania się do sytuacji jest fundamentalną częścią tej pracy.

Krok 2: Zrekrutuj uczestników

Osoby partycypujące w programach terapii przygodowej mogą być zarówno uczestnikami systematycznych zajęć w ramach danej organizacji, jak i zostać zrekrutowani specjalnie na potrzeby konkretnego programu.

Krok ten ma wymiar zarówno praktyczny, jak i relacyjny. Nie chodzi w nim tylko o stworzenie grupy, ale o otwarcie procesu w sposób dostępny i bezpieczny dla jego uczestników.

Sposób zaprezentowania programu oraz otwarte komunikowanie oczekiwań wpływa na poczucie zaangażowania i gotowości uczestników od samego początku. Jeśli to możliwe, stworzenie przestrzeni na wstępny kontakt — pytania, wątpliwości czy wyjaśnienia - sprzyja spokojniejszemu i opartemu na zaufaniu rozpoczęciu wspólnej pracy.

Krok 3: Zdiagnozuj potrzeby

Programy terapii przygodowej projektowane są w odpowiedzi na konkretne potrzeby danej grupy. Z tego powodu krok ten ma kluczowe znaczenie dla całego procesu.

Poświęcenie czasu na zrozumienie, kim są uczestnicy, jest absolutnie niezbędne. Obejmuje to poznanie ich mocnych stron, tego, co może być dla nich trudne lub budzić w nich lęk, co sprawia im przyjemność, a także ich potrzeb fizycznych, poznawczych i emocjonalnych.

Ważnych informacji dostarcza również przyjrzenie się dynamice grupowej. To, czy uczestnicy już się znają, spotykają po raz pierwszy, czy też dołączają do istniejącej grupy, wpływa na przebieg całego procesu.

Gdy tylko jest to możliwe, bezpośredni kontakt z uczestnikami przed rozpoczęciem programu - poprzez spotkania, obserwację czy krótkie rozmowy - pozwala na ich głębsze poznanie. Jeśli nie jest to wykonalne, cenną wiedzę może przynieść rozmowa z opiekunami lub specjalistami, którzy dobrze znają uczestników.

Należy również uwzględnić kwestie praktyczne, takie jak stan zdrowia, przyjmowane leki, alergie czy szczególne potrzeby żywieniowe, ponieważ przekładają się one bezpośrednio na bezpieczeństwo i dostępność programu.

Krok 4: Określ cel

Gdy potrzeby grupy są już lepiej znane, kolejnym krokiem jest określenie celu programu.

W tym kontekście cel to nie tylko element techniczny, ale coś, co nadaje procesowi kierunek i spójność. Wspiera podejmowanie decyzji, pomaga w doborze aktywności i stanowi punkt odniesienia do refleksji.

Cele mogą dotyczyć różnych obszarów rozwoju, takich jak poprawa funkcjonowania społecznego, przepracowanie konkretnych wyzwań czy wsparcie w rozwijaniu nowych umiejętności i kompetencji.

Obok celu głównego warto określić również cele szczegółowe np. indywidualne cele dla każdego z uczestników. Mogą one pomóc w obserwacji oraz refleksji nad tym, co zostało doświadczone i co ujawniło się w trakcie programu.

Jednocześnie ważne jest, aby zostawić przestrzeń dla samego procesu. Nie wszystko, co wartościowe, da się zaplanować z góry, a niektóre z najważniejszych elementów pojawiają się w sposób naturalny właśnie dzięki doświadczeniu.

Krok 5: Zaplanuj aktywności

Gdy cel programu jest już określony, czas zastanowić się, jakie aktywności będą najlepiej wspierać ten proces.

Na tym etapie liczy się nie tylko to, co robić, ale jak każda z aktywności wiąże się z intencją programu. Ćwiczenia i zadania nie są celem samym w sobie, lecz częścią szerszego procesu.

Mogą one obejmować różnego rodzaju doświadczenia - od przebywania w naturze, przez zajęcia oparte na ruchu, po elementy zorientowane na wyzwania (więcej na ten temat w Rozdziale 6).

Ważne jest także uwzględnienie czasu trwania programu - czy obejmuje on kilka godzin, cały dzień, czy też kilka dni - oraz tego, jak następstwo poszczególnych aktywności wspiera rozwój grupy.

Harmonogram jest pomocny, ale to elastyczność jest najważniejsza. Niektóre ćwiczenia mogą przebiegać szybciej, podczas gdy inne będą wymagały więcej przestrzeni.

Krok 6: Zadbaj o bezpieczeństwo

Jako zespół odpowiedzialny za bezpieczeństwo uczestników — zarówno emocjonalne, jak i fizyczne. Im staranniejszy przygotowany program, tym mniejsze ryzyko pojawienia się nieprzewidzianych sytuacji.

Kluczowym elementem przygotowań jest dokładne poznanie otoczenia, w którym będzie odbywał się program, a także zaplanowanie logistyki: transportu, sposobu przemieszczania się w terenie, sprzętu, zakwaterowania i wyżywienia. Wcześniejsza wizyta w wybranym miejscu pozwala zespołowi lepiej poznać teren, zidentyfikować potencjalne zagrożenia i przewidzieć, jak mogą zmieniać się warunki. Środowisko naturalne jest dynamiczne - rzeka, która wydaje się spokojna, po opadach deszczu może stać się niebezpieczna, a łatwo dostępna ścieżka w pewnym momencie może przestać taka być.

Przygotowanie obejmuje również wcześniejsze sprawdzenie całego sprzętu pod kątem bezpieczeństwa i sprawności. Dobrze wyposażona apteczka to podstawa, a jeśli w zespole nie ma ratownika medycznego ani pielęgniarki, przynajmniej jedna osoba musi być przeszkolona z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Należy opracować jasny plan awaryjny, uwzględniający procedury ewakuacyjne i precyzyjnie podzielone role. Jedna osoba powinna wziąć na siebie odpowiedzialność za decyzje związane z bezpieczeństwem w sytuacjach kryzysowych, w tym za kontakt ze służbami ratunkowymi. Jednocześnie wszyscy członkowie zespołu muszą znać ten plan. Wspólne przetestowanie możliwych scenariuszy pozwala na spokojniejsze i bardziej opanowane działanie w razie wystąpienia niespodziewanych problemów.

Warto również pamiętać o kwestiach praktycznych, takich jak numery alarmowe, miejsca o ograniczonym zasięgu telefonicznym oraz alternatywne formy komunikacji (np. krótkofalówki lub telefony satelitarne, jeśli to konieczne). Świadomość tego, czy z danej przestrzeni będą korzystać też inni — np. turyści, inne grupy czy organizatorzy wydarzeń - pozwala lepiej zadbać o bezpieczeństwo i komfort uczestników.

Krok 7: Monitoruj pogodę

Warunki atmosferyczne mogą mieć ogromny wpływ na przebieg programu.

Choć pewien poziom wyzwania jest w procesie wartościowy, to zbyt wymagające warunki mogą wprowadzić uczestników w tryb przetrwania, w którym uczenie się i rozwój przestają być możliwe. Z tego powodu warto planować programy w okresach, kiedy pogoda jest względnie stabilna i pozwala uczestnikom zachować pełne zaangażowanie.

Jednocześnie pogodę należy monitorować na bieżąco. Zmiany w aurze mogą wymagać modyfikacji planu, odłożenia niektórych aktywności w czasie, a w skrajnych przypadkach - całkowitego przerwania programu.

Uważność na te zmiany pozwala zespołowi reagować w sposób dbający zarówno o bezpieczeństwo, jak i o ogólną jakość doświadczenia.

Krok 8: Zaplanuj logistykę

Gdy lokalizacja i aktywności są już ustalone, można przejść do bardziej szczegółowego planowania logistyki.

Etap ten obejmuje organizację praktycznych elementów wspierających program, takich jak sprzęt, transport, zakwaterowanie i jedzenie. Choć te kwestie mogą wydawać się drugorzędne, bezpośrednio wpływają na to, jak przebiega konkretne doświadczenie i cały proces.

Poświęcenie czasu na przemyślenie tych szczegółów pomaga uniknąć niepotrzebnego stresu w trakcie trwania programu. Dotyczy to np. organizacji posiłków, uwzględnienia szczególnych potrzeb dietetycznych uczestników, dojazdu na miejsce oraz transportu sprzętu.

Każdy program niesie ze sobą specyficzne wymagania. W tym sensie logistyka to nie tylko kwestia organizacyjna, ale przede wszystkim tworzenie warunków pozwalających procesowi rozwijać się w stabilny i bezpieczny sposób.

Krok 9: Sporządź budżet

Stworzenie budżetu to ważna część procesu planowania, którą najlepiej zająć się już na samym początku.

Budżet obejmuje koszt wszystkich zasobów niezbędnych do realizacji programu. Mogą to być koszty osobowe - związane z zatrudnieniem facylitatorów i innych członków kadry i organizacyjne - koszty dojazdów, zakwaterowania, wyżywienia, wypożyczenia sprzętu, materiałów, biletów wstępu czy ubezpieczenia.

Jasno określony budżet i stały wgląd w dostępne zasoby pomaga upewnić się, że program pozostaje realistyczny i możliwy do przeprowadzania oraz wspiera podejmowanie decyzji podczas planowania aktywności i logistyki.

W niektórych przypadkach konieczne może być dostosowanie pierwotnych pomysłów do dostępnych środków. Nie obniża to jakości programu, lecz skłania do bardziej przemyślanego korzystania z zasobów.

Kroki przedstawione w tym rozdziale ściśle odpowiadają kluczowym obszarom określonym w Standardach Open Door (Open Door Standards), przekładając ich ogólne zasady na praktyczny ciąg działań służących planowaniu, organizowaniu i realizowaniu włączających programów opartych na kontakcie z naturą. Podczas gdy Standardy zapewniają ramy profesjonalne i organizacyjne, niniejszy rozdział skupia się na tym, jak zastosować te elementy w rzeczywistej praktyce — od przygotowania zespołu i kwestii bezpieczeństwa, po facylitację, adaptację i refleksję. Ich wspólnym celem jest wsparcie praktyków w tworzeniu programów, które będą zarówno wartościowe, jak i realistyczne do wdrożenia w ich własnym środowisku.

ROZDZIAŁ 5

JAKIE AKTYWNOŚCI MOŻNA REALIZOWAĆ W RAMACH PROGRAMÓW TERAPII W NATURZE?

■ Główne zasady tworzenia inkluzywnych zajęć w naturze

Włączające programy realizowane w naturze opierają się na elastyczności, współudziale i szacunku dla autonomii każdego uczestnika. Zamiast wymagać od jednostek dostosowania się do z góry ustalonej aktywności, to sama aktywność jest dostosowywana do biorących w niej udział osób.

Bezpieczeństwo emocjonalne i fizyczne pozostają kluczowe na każdym etapie procesu. Obejmuje to nie tylko zarządzanie ryzykiem i kwestie dostępności, ale także tworzenie warunków, w których uczestnicy czują się dostrzeżeni, wspierani i zdolni do wyrażania swoich potrzeb.

Jasna komunikacja, przewidywalna struktura oraz możliwość dokonywania wyboru ("challenge by choice") składają się na poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Aktywności projektowane są z uwzględnieniem faktu, że uczestnicy będą różnić się pod względem możliwości, profilu sensorycznego, stylu komunikacji czy poziomu poczucia komfortu.

Gdy takie podejście zostaje zintegrowane z programem, inkluzja staje się naturalną częścią procesu, a nie jedynie dodatkowym elementem. Celem programu jest stworzenie takiej przestrzeni, w której każdy z uczestników może zaangażować się w sposób, który jest dla niego wartościowy, wnosząc jednocześnie swój wkład we wspólne doświadczenie grupy.

Aktywności przedstawione w tym rozdziale stanowią praktyczne przykłady, które mogą pomóc we wdrożeniu inkluzywnych programów w naturze oraz zasad i jakości opisanych w Standardach Open Door (Open Door Standards). Warto podkreślić, że aktywności te same w sobie nie mają charakteru terapeutycznego. To, co nadaje im sens, to sposób ich facylitacji, adaptacji i włączenia w szerszy proces grupowy. Z tego powodu ta sama aktywność może prowadzić do bardzo różnych rezultatów w zależności od potrzeb grupy, intencji stojącej za procesem oraz jakości facylitacji.

■ Wprowadzenie do kategorii aktywności

Włączający program w terenie może obejmować szeroki wachlarz zajęć. Ich wybór zależy od celów procesu, możliwości i zainteresowań grupy oraz doświadczenia zespołu facylitującego.

Ważne jest, aby przynajmniej jeden członek zespołu czuł się pewnie, prowadząc daną aktywność w bezpieczny sposób. Równocześnie wspólne uczenie się może stanowić wartościową część procesu — zwłaszcza gdy cała grupa wspólnie eksploruje nowe doświadczenia.

Gdy aktywności wymagają bardziej specjalistycznych umiejętności, istotne jest zaangażowanie przeszkolonych ekspertów, przy jednoczesnym zachowaniu spójnego podejścia do pracy z uczestnikami (kwestia ta zostanie rozwinięta w dalszej części). W każdym przypadku ważne jest upewnienie się, że za każdą aktywnością stoi osoba zdolna towarzyszyć uczestnikom ze stałą obecnością i pewnością siebie.

Poniższe kategorie stanowią elastyczne ramy, które można dostosować do różnych grup. Przy odpowiednim przygotowaniu i wsparciu wiele aktywności można uczynić w pełni dostępnymi.

Aktywności oparte na działaniu zmysłów (sensoryczne)

Spacery dźwiękowe

Uczestnicy są zapraszani do poruszania się po otoczeniu z uwagą skierowaną na słuchanie. Może to obejmować zauważanie odgłosów natury, ruchu grupy lub zmian w otoczeniu. Aktywność ta sprzyja uziemieniu i rozwijaniu świadomości sensorycznej bez konieczności podejmowania dużego wysiłku fizycznego.

Eksploracja dotykem

Uczestnicy poznają elementy przyrody za pomocą dotyku (np. korę drzew, mech, kamienie czy liście). Ten rodzaj zajęć wspiera zaangażowanie, szczególnie u osób, które łatwiej nawiązują kontakt poprzez fizyczną interakcję z otoczeniem.

Zajęcia aktywujące zmysł węchu

Uczestnicy rozpoznają i odkrywają różne zapachy w naturze, takie jak zapachy roślin, gleby czy drzew. W ten sposób tworzy się dostępną formę kontaktu z otoczeniem.

Ćwiczenia uziemiające w terenie

Proste praktyki skupione na oddechu, świadomości ciała lub kontakcie z podłożem mogą wspierać regulację emocjonalną i pomagać grupie w wyciszeniu się.



Interakcje ze zwierzętami

Prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów interakcje ze zwierzętami mogą wspierać regulację emocjonalną, budowanie więzi oraz poczucie bezpieczeństwa.

Aktywności stacjonarne lub wymagające niewielkiej mobilności

Land art (interwencja artystyczna w przyrodzie) i rzemiosło przyrodnicze

Uczestnicy tworzą formy lub dzieła sztuki z wykorzystaniem naturalnych materiałów. Wspiera to kreatywność, współpracę i zaangażowanie w relację z otoczeniem.

Adaptowane łucznictwo lub inne aktywności oparte na trafianiu do celu

Dzięki odpowiednim dostosowaniom (wsparcie indywidualne, powolne instrukcje krok po kroku) uczestnicy mogą brać udział w zajęciach wymagających skupienia, koordynacji i powtarzalności. Mogą one wzmacniać pewność siebie i motywację.

Joga lub inne dostępne formy ruchu

Zajęcia można dostosować do różnych możliwości fizycznych, uwzględniając warianty w pozycji siedzącej lub z podparciem. Praktyki te wspierają świadomość ciała i samoregulację.

Aktywności ruchowe i związane z przemieszczaniem się

Adaptowana turystyka piesza (trekking)

Wędrówki można dostosować poprzez odpowiedni dobór trasy, sprzęt (np. specjalne terenowe wózki trekkingowe) oraz wsparcie grupy. Aktywność staje się wspólnym procesem, w którym uczestnicy wnoszą swój wkład na różne sposoby.



Biegi i marsze na orientację

Wykorzystując adaptowane mapy lub uproszczone narzędzia nawigacyjne, uczestnicy mogą angażować się w eksplorację i podejmowanie decyzji, często pracując w parach lub małych grupach.

Gry kooperacyjne

Zajęcia zaprojektowane z uwzględnieniem różnych ról pozwalają uczestnikom na zaangażowanie w sposób dopasowany do ich możliwości, wspierając współpracę i spójność grupy.

Jazda na deskorolce lub podobne aktywności

Przy odpowiednim wsparciu i adaptacji uczestnicy mogą brać udział w zajęciach ruchowych rozwijających równowagę i koordynację.

Wspinaczka i bouldering

Dzięki dostosowanym systemom asekuracyjnym i odpowiedniemu wsparciu uczestnicy mogą mierzyć się z wyzwaniami w kontrolowanym i bezpiecznym środowisku.

Speleologia (eksploracja jaskiń)

Przy starannym planowaniu i wsparciu aktywność ta może zaoferować ustrukturyzowane doświadczenie odkrywania oraz koordynacji grupowej.

Aktywności wodne



Kajakarstwo

Dzięki odpowiednio dobranemu sprzętowi i wsparciu uczestnicy mogą brać udział w aktywnościach na wodzie, które rozwijają koordynację i sprzyjają wspólnemu przeżywaniu doświadczeń.

Pływanie na desce z wiosłem (SUP)

Dostosowania, takie jak użycie szerszych desek czy oparcie umożliwiających zajęcie pozycji siedzącej, mogą uczynić tę aktywność dostępną dla szerszego grona uczestników.

Wioślarstwo zespołowe

Odpowiednio dostosowane wioślarstwo może wspierać koordynację, wycucie rytmu i pracę zespołową. Wspólny wysiłek włożony w poruszanie łodzi tworzy doświadczenie, w którym kluczowa staje się komunikacja i współdziałanie. Przy właściwym wsparciu uczestnicy mogą brać udział na różnych poziomach zaangażowania, pozostając stałą częścią procesu grupowego.

Aktywności budujące zespół i wspomagające nawiązywanie więzi społecznych

Gry kooperacyjne

Zadania oparte na wspólnym celu wspierają komunikację, rozwiązywanie problemów i integrację grupy.

Ćwiczenia budujące zaufanie

Adaptowane ćwiczenia budujące zaufanie mogą wspierać rozwój zaufania w grupie, uwzględniając zróżnicowane potrzeby w zakresie sensoryki i mobilności.



Współpraca ze specjalistami technicznymi

Gdy aktywności wymagają specjalistycznych umiejętności technicznych, należy zaangażować przeszkolonych ekspertów. Jednak sama wiedza i umiejętności w danej dziedzinie to za mało.

Ważne jest, aby specjaliści ci rozumieli i podzielali podejście przyjęte w programie; wiedzieli, że sama aktywność nie jest celem, lecz kontekstem, w którym mogą zachodzić procesy osobiste i grupowe.

Z tego powodu niezbędna jest wcześniejsza komunikacja. Może ona obejmować wyjaśnienie celu programu oraz doprecyzowanie oczekiwań dotyczących sposobu wspierania uczestników.

Na przykład, gdy uczestnik wyraża lęk, celem nie jest zignorowanie tego uczucia i wykonanie zadania za wszelką cenę, ale stworzenie przestrzeni na jego uznanie i przepracowanie. Personel techniczny zaangażowany w program musi być gotowy na wspieranie takich momentów.

Refleksja

Inkluzywne programy w naturze kształtują nie tylko same aktywności, ale przede wszystkim sposób ich prowadzenia. Aktywności nabierają sensu wtedy, gdy pomagają uczestnikom w pełnym doświadczaniu siebie, relacji z innymi oraz kontaktu z otoczeniem. Rolą facylitatorów jest prowadzenie tego procesu z uwagą i troską, wspierając partycypację, ekspresję i budowanie więzi. Przy takim podejściu zajęcia na świeżym powietrzu mogą stymulować rozwój, wspierać budowanie wspólnych doświadczeń oraz wzmacniać poczucie przynależności do grupy.

ROZDZIAŁ 6

CO ZROBILIŚMY?

Każdy z krajów dostosował wstępną strukturę programu do potrzeb swojej grupy, możliwości uczestników oraz umiejętności i dostępności facylitatorów prowadzących ten proces. Jak podkreślano w całym podręczniku, projektowanie włączającego programu opartego na kontakcie z naturą oznacza dostosowanie go nie tylko do potrzeb i możliwości uczestników, ale także do możliwości zespołu i realiów, w którym ma on miejsce. Dzięki temu taki program jest możliwy do przeprowadzenia i bezpieczny.

W praktyce, każdy kraj ukształtował swój program inaczej, co zaowocowało czterema różnymi formatami zajęć. Nie należy ich traktować jako sztywnych modeli, ani jedynych właściwych sposobów prowadzenia interwencji, lecz raczej jako przykłady ilustrujące różne podejścia do projektowania programów opartych na kontakcie z naturą w odpowiedzi na lokalne warunki, możliwości organizacyjne oraz potrzeby uczestników.

Poniższe przykłady programów pokazują również, w jaki sposób zasady określone w Standardach Open Door (Open Door Standards) można przełożyć na rzeczywistą praktykę poprzez zróżnicowane struktury programowe, odmienne style facylitacji oraz różnorakie doświadczenia w terenie.



1. Tytuł programu

Danie wolno gotowane (ang. The slow-cooked one)

2. Grupa docelowa / kategoria niepełnosprawności

Mieszana grupa 8–10 młodych osób z różnymi niepełnosprawnościami (wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego, spektrum autyzmu, niepełnosprawność intelektualna).

3. Harmonogram + opis sesji

Tydzień	Sesja / Komponent	Cel	Główne aktywności
0	Diagnoza grupowa	Prezentacja programu, budowanie zaufania.	Zapoznanie uczestników, omówienie programu, aktywności integracyjne.
2	Diagnoza indywidualna	Zrozumienie indywidualnych potrzeb, celów i oczekiwań.	Rozmowy jeden na jeden, mapowanie motywacji.
4	Slackline (chodzenie po nisko zawieszonych linie) & Wyzwania	Budowanie spójności grupy i obserwacja stylów wchodzenia w interakcje.	Podstawy slackline, zadania budujące współpracę, wyzwania w mniejszych grupach, "pajęcza sieć".
5	Czarny Staw (Gorg Negre)	Budowanie spójności grupy poprzez wspólne wyzwania w naturze.	Spacer szlakiem, doświadczenie zimnej wody, refleksja w naturze.
6	Jazda na deskorolce	Wsparcie pracy grupowej poprzez wyzwanie i wsparcie rówieśnicze.	Podstawy techniki, sposoby bezpiecznego upadania, ćwiczenie wsparcia rówieśniczego.
7	Hipoterapia	Eksploracja regulacji emocjonalnej i komunikacji niewerbalnej.	Praca z końmi na ziemi, ćwiczenia z prowadzenia konia, odzwierciedlanie emocjonalne.
8	Długa sesja - SUP (pływanie na desce z wiosłem)	Wspieranie odporności psychicznej oraz więzi z naturą.	Sesja SUP, zasady bezpieczeństwa na wodzie, Paddle surf session, water safety, pogłębiona praktyka, refleksja na plaży.
10	Pakowanie plecaka	Zapoznanie ze sprzętem niezbędnym w czasie wyprawy.	Warsztaty z pakowania, sprawdzenie i rozdzielanie sprzętu.
11	Przygotowanie wyprawy	Przygotowanie emocjonalne i włączenie uczestników w proces planowania.	Tworzenie menu, omówienie trasy, rozdzielanie ról, krąg oczekiwań.

12	Wyprawa (4 dni)	Pogłębienie autonomii, odporności i procesu grupowego.	Trekking, wspinaczka, rozbijanie obozu, gotowanie w terenie, joga, zadania grupowe, kajaki morskie, aktywne podsumowania.
20	Reconnection Session (powrót do doświadczeń)	Powrót do doświadczeń z wyprawy, integracja doświadczeń.	Wyzwanie grupowe z użyciem przedmiotów z wyprawy, refleksja oparta na symbolach.
21	Eksploracja jaskiń	Poznanie swoich ograniczeń i zaufania poprzez kontrolowane wyzwanie.	Eksploracja jaskiń, ćwiczenia w ciemności, zadania oparte na zaufaniu.
24	Obóz zamykający	Integracja doświadczeń całej podróży, zamknięcie procesu.	Obóz z noclegiem, elementy parku linowego, rytuał zamykający.
28	Sesja follow-up	Analiza długofalowego wpływu projektu i integracji doświadczeń w życiu codziennym.	Aktywności z użyciem gliny, refleksja indywidualna, dzielenie się w grupie.

4. Uwagi facylitatora

Znaczące kompetencje facylitatorów:

Zespół połączył silne kompetencje w zakresie facylitacji i wsparcia emocjonalnego z ogólnym zrozumieniem aktywności outdoorowych. W przypadku zajęć specjalistycznych (konie, SUP, wspinaczka, jaskinie) angażowano zewnętrznych instruktorów. Kluczowa była współpraca z tymi ekspertami przy zachowaniu spójnego podejścia do pracy z uczestnikami.

Wprowadzone adaptacje:

Długie przerwy między blokami programu wspierały proces integracji i zapobiegały przeciążeniu, co miało szczególne znaczenie w trakcie roku szkolnego.

Kwestie logistyczne:

Wyprawa odbyła się w środowisku naturalnym z podstawowymi wygodami, co pomogło zmniejszyć poziom stresu i uniknąć wyjścia uczestników poza ich strefę tolerancji (window of tolerance). Pozostałe aktywności zaplanowano w łatwo dostępnej przestrzeni, aby zminimalizować wymagania logistyczne.

5. Metodologia

Program opierał się na stopniowalnej strukturze. Z biegiem czasu rośnie zaufanie, zwiększa się poziom podejmowanych wyzwań, autonomia i integracja uczestników.

Program zaczął się od sesji diagnostycznych, aby poznać uczestników i zbudować poczucie bezpieczeństwa. Następnie wprowadzane zostały aktywności o niskiej intensywności

budujące spójność i ujawniające dynamikę grupy. Wyzwania były dawcowane stopniowo poprzez doświadczenia w naturze, prowadząc do wyprawy będącej centralnym momentem całego procesu.

Sesje powyprawowe skupiały się na ponownym połączeniu, nadawaniu znaczenia oraz wspieraniu transferu zdobytej wiedzy do życia codziennego. Program zakończył się ostatnim wspólnym doświadczeniem oraz sesją ewaluacyjną (follow-up), pozwalającą na refleksję nad długoterminowymi efektami.



PROGRAM POLSKI

1. Tytuł programu

Powiedz przyjacielu i wejdź (ang. Speak friend and enter)

2. Grupa docelowa / kategoria niepełnosprawności

Młodzi dorośli (18–30 lat) w spektrum autyzmu

3. Harmonogram + opis sesji

Tydzień	Sesja / Komponent	Cel	Główne aktywności
1	Wprowadzenie	Zapoznanie i prezentacja programu.	Aktywności na przełamanie lodów (Ice Breakers), kontrakt grupowy, wspólne ognisko, refleksja.

3	Integracja	Wzmocnienie spójności grupy, badanie oczekiwań.	Gry wspierające zapamiętywanie imion, rozmowy w parach, rysowanie, rozmowa o oczekiwaniach, "pajęcza sieć".
4	Przygotowanie do wyprawy	Nauka podstawowych umiejętności niezbędnych podczas kempingu, przygotowanie do wyjazdu.	Strefy komfortu, slackline, planowanie wyprawy, warsztat z rozbijania namiotu i pakowania plecaka.
6	Wyprawa (5 dni)	Budowanie odporności psychicznej, pewności siebie i spójności grupy.	Trekking, rozbijanie namiotów, nauka rozpalania ognia i filtrowania wody, wspinaczka, refleksja, ceremonia zamknięcia.
14	Spyw kajakowy	Budowanie współpracy grupowej i pewności siebie na wodzie.	Elementy techniki pływania kajakiem, wyzwania grupowe i gry kooperacyjne na wodzie, refleksja.
15	Zajęcia na niskim parku linowym	Wzmocnienie komunikacji i współpracy w grupie.	Niski park linowy, slackline, leśne wyzwania, refleksja.
16	Leśny Mindfulness	Wsparcie budowania więzi grupowych i więzi z naturą.	Spacer w lesie, mindfulness, leśna herbata, refleksja.
17	Zajęcia łucznicze	Budowanie skupienia i poczucia ciała.	Rozgrzewka, zajęcia łucznicze, refleksja.
18	Techniki linowe	Przygotowanie do wyzwania związanego z wysokością.	Zadania grupowe, nauka podstawowych technik linowych, ognisko, refleksja.
18	Zjazdy na linach	Praca z lękiem i zaufaniem.	Zjazdy na linach, refleksja.
19	Techniki somatyczne	Budowanie poczucia ciała i nauka regulacji emocji.	Praktyki somatyczne, rysowanie emocji, refleksja.
20	Jednodniowa wyprawa - sesja zamykająca	Integracja doświadczeń i celebrowanie.	Trekking, "check-in" w naturze, tworzenie mandali, refleksja.
25	Sesja follow-up	Refleksja i integracja nauki wynikającej z procesu w dłuższej perspektywie czasowej.	Wspominanie na podstawie zdjęć, wyrażenie wdzięczności, dzielenie się w grupie.

4. Uwagi facylitatora

Znaczące kompetencje facylitatorów:

Zespół posiadał doświadczenie w pracy z osobami w spektrum autyzmu, łącząc wysoką empatię, umiejętności obserwacji i elastyczność z solidnymi kompetencjami w zakresie turystyki i pracy w terenie. Zaufanie wewnątrz zespołu miało kluczowe znaczenie dla wspierania zarówno uczestników, jak i samych facylitatorów w trakcie całego procesu.

Wprowadzone adaptacje:

Aktywności dostosowano pod kątem tempa, intensywności oraz poziomu skomplikowania. Instrukcje zostały uproszczone i uzupełnione wsparciem wizualnym. Zapewniono wsparcie rówieśnicze oraz indywidualne, a uczestnicy mieli możliwość wycofania się z aktywności w dowolnym momencie. Jasny, powtarzalny program i czytelna komunikacja redukowały poczucie niepewności. Udział w zajęciach był zawsze dobrowolny.

Kwestie logistyczne:

Utrzymywano wysoki stosunek liczby kadry do liczby uczestników, a wszystkie lokalizacje zostały wcześniej odpowiednio przygotowane. Program opierał się na stopniowym zwiększaniu poziomu trudności, aby wspierać rozwój bez wywoływania poczucia przytłoczenia u uczestników.

5. Metodologia

Program opiera się na stopniowalnej strukturze, która na wczesnych etapach stawia na pierwszym miejscu bezpieczeństwo, przewidywalność oraz budowanie relacji.

Wyprawa stanowi centralne doświadczenie programu, wspierając budowanie odporności psychicznej, autonomii i spójności grupy.

W kolejnych etapach stawiane przed uczestnikami wyzwania przybierają inne formy, przy jednoczesnym zachowaniu stabilnych i dających poczucie wsparcia ram całego procesu.

Ewaluacja i refleksja są włączone w cały przebieg programu, pomagając uczestnikom łączyć ich doświadczenia z emocjami, relacjami i życiem codziennym. Program kończy się wspólnym podsumowaniem oraz sesją ewaluacyjną (follow-up), wspierającą utrwalenie efektów w czasie.



PROGRAM RUMUŃSKI

1. Tytuł programu

Pewnego razu na spacerze... i szliśmy dalej (ang. Once upon a walk... and we kept going)

2. Grupa docelowa / kategoria niepełnosprawności

Młodzież z niepełnosprawnością wzroku i słuchu

3. Harmonogram + podsumowanie sesji

Tydzień	Sesja / Komponent	Cel	Główne aktywności
0	Wprowadzenie	Zapoznanie uczestników i prezentacja programu.	Gry wspierające zapamiętywanie imion, dzielenie się oczekiwaniami, omówienie programu, refleksja.
0	Połączenie z naturą	Budowanie spójności grupy i połączeń z naturą.	Dzielenie się w kręgu, spacer boso, rozmowy w czasie spaceru, refleksja.
9	Przygotowanie do wyprawy	Przygotowanie uczestników do wyprawy.	Ewaluacja, omówienie trasy i zasad bezpieczeństwa, planowanie pakowania.

10	Wyprawa (5 dni)	Budowanie współpracy grupowej, odporności psychicznej i włączającej komunikacji.	Rozbijanie namiotów, gry kooperacyjne, spacer sensoryczny, doświadczenie rzeki, zbieranie drewna, wspólne gotowanie, kreatywna refleksja.
11	Jednodniowa wyprawa (hipoterapia & slackline)	Praca nad zaufaniem, balansem i pewnością siebie.	Interakcje i doświadczenia z końmi, slackline, refleksja.
11	Doświadczenia botaniczne	Wspieranie współpracy poprzez eksplorację zmysłów.	Poszukiwanie skarbu z użyciem zmysłów, odkrywanie roślin, zadania budujące współpracę, refleksja.
12	Oswajanie z wodą	Oswajanie i budowanie pewności siebie w wodzie.	Ćwiczenia w wodzie, unoszenie się na wodzie, prowadzona sesja ruchowa, refleksja.
16	Ścianka wspinaczkowa	Budowanie pewności siebie, praca z lękiem wysokości.	Wprowadzenie na temat sprzętu, wspinaczka, wspinaczka ze wsparciem asystenta, refleksja.
17	Sporty adaptowane	Wzmocnienie koordynacji i współpracy grupowej.	Adaptowane gry, aktywności z piłką, wyzwania grupowe.
17	Wędrówka z biegiem rzeki	Wsparcie w orientacji i budowanie połączenia z naturą.	Spacer z biegiem rzeki, doświadczenie zmysłów, przewodnictwo w parach, refleksja.
17	Ruch i joga	Promowanie relaksacji i czucia ciała.	Joga, ruch kreatywny, techniki relaksacyjne.
17	Kreacja zbiorowa, refleksja	Refleksja poprzez wspólną ekspresję.	Wspólne rysowanie w naturze, dzielenie się, refleksja.

4. Uwagi facylitatora

Znaczące kompetencje facylitatorów:

Facylitatorzy wnieśli doświadczenie w zakresie włączającej pracy z młodzieżą, edukacji pozaformalnej, prowadzenia grup oraz aktywności na świeżym powietrzu, co wspierało komunikację, adaptację zajęć i spójność grupy.

Wprowadzone adaptacje:

Aktywności dostosowano do potrzeb sensorycznych poprzez tworzenie mieszanych par, stosowanie prowadzenia dotykowego i wizualnego, wolniejsze tempo oraz elastyczny poziom trudności zadań.

Kwestie logistyczne:

Lokalizacje dobrano pod kątem dostępności i bezpieczeństwa, wyznaczając łatwo dostępne punkty zbiórek i dbając o krótkie dystanse dojazdowe. Zajęcia planowano ze szczególnym uwzględnieniem analizy ryzyka - zwłaszcza w środowisku wodnym, podczas wspinaczki oraz działań w terenie. W programie przeplatano sesje aktywne z sesjami refleksyjnymi, aby ułatwić uczestnikom zarządzanie poziomem energii.

5. Metodologia

Program opierał się na stopniowej progresji — od wprowadzenia i integracji grupy, przez eksplorację sensoryczną i adaptowane aktywności, aż po bardziej wymagające doświadczenia - wyprawę w teren.

Każdy etap przygotowywał uczestników emocjonalnie i praktycznie do kolejnego, wspierając rozwój zaufania, pewności siebie oraz autonomii. Refleksja została włączona w cały przebieg programu, pomagając uczestnikom łączyć ich doświadczenia z życiem codziennym.



PROGRAM CZESKI

1. Tytuł programu

Wielowarstwowy, wieloskładnikowy przysmak (ang. A manifold, many-layered delicacy)

2. Grupa docelowa / kategoria niepełnosprawności

Osoby z niepełnosprawnościami w obszarze zdrowia psychicznego

3. Harmonogram + Podsumowanie sesji

Tydzień	Sesja / Komponent	Cel	Główne aktywności
1	Wprowadzenie	Zapoznanie uczestników i prezentacja programu,	Przedstawienie się, kontrakt grupowy, kwestionariusze, wprowadzenie dziennika refleksji.
1	Poznanie się uczestników	Budowanie relacji z grupą oraz naturą.	Uziemienie, uważny spacer, refleksja, " Zdjęcie mojego życia", krąg.
2	Zasoby wewnętrzne	Poznanie własnych zasobów za pomocą metafory opartej na naturze.	Wstęp do aktywności w naturze, "Drzewo Mocy", refleksja.
3	Jednodniowa wyprawa mapowanie krajobrazu	Odkrywanie wewnętrznych i zewnętrznych krajobrazów poprzez wspólne doświadczenia.	Wspólna wędrówka, praca z mapą, refleksja, wspólny posiłek.
5	Praca z lękiem	Oswajanie z lękiem poprzez zajęcia wspinaczkowe.	Wstęp do zagadnienia lęku, wspinaczka, refleksja.
5	Budowanie zaufania poprzez wspinaczkę	Budowanie zaufania i wzajemnego wsparcia.	Wspinaczka w parach, zamiana ról, krąg podsumowujący.
7	Spływ pontonowy - praca z własnymi limitami	Odkrywanie osobistych i grupowych granic.	Przygotowanie, spływ pontonowy, refleksja.
7	Spływ pontonowy - budowanie odporności psychicznej	Wzmocnienie odporności psychicznej poprzez podejmowanie kolejnych wyzwań.	Spływ pontonowy, proces grupowy, refleksja.
7	Przygotowanie do wyprawy I	Zapoznanie ze sprzętem i niezbędnymi umiejętnościami survivalowymi.	Warsztat dot. sprzętu, filtrowanie wody, refleksja kreatywna.
7	Przygotowanie do wyprawy II	Nabywanie praktycznych umiejętności outdoorowych potrzebnych do przeżycia.	Warsztat rozpalania ogniska, używania kuchenki gazowej, zasada leave no trace, aktywności grupowe.
8	Przygotowanie do wyprawy III	Przygotowanie pożywienia oraz aspekty logistyczne wyprawy.	Planowanie posiłków, rozbijanie namiotu, wspólne gotowanie w grupach.
11	Wyprawa (5 dni)	Wzmacnianie więzi z samym sobą, grupą oraz naturą.	Wędrówka, biwakowanie, samotny spacer, aktywności z wykorzystaniem natury, refleksja grupowa.

4. Uwagi Facylitatora

Znaczące kompetencje facylitatorów:

W skład zespołu wchodził zarówno specjaliści ds. aktywności outdoorowych oraz facylitatorzy procesów terapeutycznych, co zapewniało bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne na każdym etapie programu. Współpraca w zespole oraz jasny podział ról miały tutaj kluczowe znaczenie.

Wprowadzone adaptacje:

Program został zaprojektowany dla grupy zrekrutowanej w sposób otwarty, co przełożyło się na dużą różnorodność uczestników. Ze względu na czas dojazdu uczestników na miejsce zajęć, sesje łączono niekiedy w bloki całodniowe. Skład grupy oraz jej dynamika wymagały bieżącej adaptacji działań.

Kwestie Logistyczne:

Program realizowano w otoczeniu przyrody (w jurcie), co wymagało od uczestników dojazdu na miejsce docelowe. Logistyka obejmowała organizację materiałów, żywienia oraz przestrzeni wspólnych. Czas pomiędzy aktywnościami (posiłki, przerwy) odegrał kluczową rolę w budowaniu relacji pomiędzy uczestnikami.

5. Metodologia

Program opiera się na progresywnej strukturze —zaczynając od wstępnego budowania relacji i poczucia bezpieczeństwa, a kończąc na pogłębionej eksploracji własnego potencjału oraz rozwoju procesów grupowych. Pierwsze sesje koncentrują się na budowaniu zaufania i uważności, podczas gdy kolejne doświadczenia wprowadzają autentyczne wyzwania i refleksje. Centralnym punktem programu jest wyprawa, która stanowi przestrzeń do pełniejszego rozwoju procesów indywidualnych i grupowych. Cały proces wspiera również praca pomiędzy sesjami, która pozwala uczestnikom na autorefleksję, utrzymanie relacji oraz sięgnięcie po wsparcie w razie potrzeby. Program wieńczy spotkanie podsumowujące, które sprzyja integracji doświadczeń i domknięciu całego cyklu.

Podsumowanie

Zaprezentowane przykłady programów ilustrują różnorodne sposoby ustrukturyzowania działań opartych na kontakcie z naturą — w zależności od kontekstu, dostępnych zasobów oraz potrzeb uczestników. Pokazują, że program zyskuje głębokie znaczenie nie tylko poprzez same aktywności, ale przede wszystkim poprzez ich odpowiednią sekwencję, sprawną facylitację oraz wspieranie procesu poprzez zapraszanie uczestników do refleksji na różnych etapach programu. Zamiast oferować sztywne modele, powyższe przykłady stanowią zaproszenie dla praktyków do zrozumienia stojących za nimi zasad i ich elastycznego dostosowywania do własnego środowiska oraz stylu pracy.

W kolejnym rozdziale przedstawiamy dodatkowe pomysły oraz propozycje aktywności, które mogą być częścią tego rodzaju projektu. Dzięki temu każda organizacja będzie mogła samodzielnie przeanalizować, wybrać i zaprojektować aktywności najlepiej odpowiadające jej celom oraz stylowi pracy.

ROZDZIAŁ 7

STUDIA PRZYPADKÓW

Niniejszy rozdział prezentuje cztery studia przypadków, z których każde wywodzi się z jednego z naszych programów. Razem tworzą one szeroki wachlarz różnorodności kontekstów, potrzeb uczestników oraz podejść metodologicznych, które ukształtowały naszą pracę. Każdy przypadek naświetla kluczowe momenty, możliwości uczenia się oraz praktyczne wnioski, które wyłoniły się podczas realizacji. Dzięki analizie tych przykładów czytelnicy mogą lepiej zrozumieć, jak programy funkcjonują w rzeczywistych warunkach oraz jak poszczególne elementy metodologii łączą się ze sobą w praktyce.

STUDIUM PRZYPADKU 1

Kreatywne kręgi domknięcia: Aktywne podsumowanie jako wsparcie prawdziwej refleksji

Informacje o partnerze projektu

Nazwa organizacji: Experientia

Państwo: Hiszpania

Grupa docelowa / rodzaj niepełnosprawności: grupa mieszana 8-10 młodych osób z różnorodnymi rodzajami niepełnosprawności (w tym z zaburzeniami zdrowia psychicznego, w spektrum autyzmu oraz z niepełnosprawnością intelektualną).

Kontekst i tło

Uczestnicy prezentują bardzo różnorodne style komunikacji oraz potrzeby w zakresie ekspresji, wynikające z wyzwań w obszarze zdrowia psychicznego, spektrum autyzmu oraz niepełnosprawności intelektualnej.

Choć grupa z entuzjazmem angażowała się w proponowane aktywności, końcowy krąg refleksji przynosił zazwyczaj ograniczone wnioski. Uczestnicy mieli tendencję do udzielania krótkich, oczekiwanych społecznie odpowiedzi, takich jak: „było dobrze”,

„nauczyłem się pracy w zespole” czy „wszystko było w porządku” – niezależnie od ich rzeczywistych przeżyć.

Osoby prowadzące dostrzegły potrzebę modyfikacji etapu refleksji tak, aby stał się on bardziej dostępny, wartościowy i angażujący.

Rozpoznane Wyzwanie lub Potrzeba

Główne wyzwania obejmowały:

- Stosowanie przez uczestników schematycznych, wyuczonych odpowiedzi.
- Tradycyjną, słowną formułę kręgu, która nie odpowiadała na zróżnicowane potrzeby komunikacyjne.
- Trudności w wyrażaniu emocji i doświadczeń wyłącznie za pomocą słów.
- Rytuał zamknięcia, który sprawiał wrażenie powtarzalnego i oderwanego od twórczego charakteru zajęć.

Zespół potrzebował bardziej dynamicznego, angażującego zmysły i opartego na doświadczeniu podejścia do etapu refleksji.



Opis Aktywności/ Sytuacji

Osoby prowadzące wprowadzały jedną kreatywną metodę aktywnego podsumowania na sesję, zachowując stałą strukturę zakończenia zmieniając tylko narzędzia ekspresji. Przykłady obejmowały:

Rysowanie refleksji

Uczestnicy rysowali moment, emocję lub symbol związany z zajęciami, a następnie dzielili się nim w sposób słowny lub bezsłowny.

Praca z piaskownicą terapeutyczną

Przy użyciu tacy z piaskiem i miniaturowych figurek uczestnicy tworzyli scenę reprezentującą ich doświadczenie.

Umiejscowienie w modelu stref komfortu

Na podłodze umieszczano wielkoformatowy model stref: komfortu, rozwoju i paniki. Uczestnicy mogli:

- Fizycznie stanąć w wybranej strefie lub
- Umieścić w niej małą figurkę, co zmniejszało ekspozycję emocjonalną.

Gra refleksyjna „Tutti Frutti”

Uczestnicy szukali elementów odnoszących się do zajęć, zaczynających się na określonej literę (np. emocja na literę „C”, moment na literę „M”).

Refleksja oparta na rekwizytach

Osoby prowadzące prezentowały przedmioty używane podczas zajęć. Uczestnicy wybierali jeden rekwizyt, który reprezentował ich doświadczenie, i – jeśli mieli na to ochotę – wyjaśniali swój wybór.

Kreatywna refleksja z pizzą – z prawdziwą pizzą

Grupa wspólnie przygotowywała pizzę. Każdy składnik symbolizował inny element doświadczenia:

- Spód pizzy → fundament zajęć
- Sos → coś, czego się nauczyłeś/nauczyłaś (nowa wiedza lub umiejętność)
- Dodatki → najciekawsze momenty programu
- Przyprawy → elementy zaskoczenia lub niespodziewane elementy

Sam proces przygotowania pizzy stał się częścią procesu refleksji.

Każda z metod wspierała zaangażowanie zmysłowe, ekspresję symboliczną oraz aktywność wolną od presji, pomagając uczestnikom wyjść poza utarte, schematyczne odpowiedzi.

Zastosowane Rozwiązanie

Podejście to łączyło w sobie:

- Aktywne podsumowanie, zmieniające refleksję w praktyczny proces, który angażuje ciało i ruch.
- Wielozmysłową ekspresję (wizualną, dotykową, symboliczną, werbalną oraz opartą na ruchu).
- Udział wolny od przymusu wypowiadania się na forum.
- Przejrzyste wsparcie w uczeniu się, zarówno wizualne, jak i fizyczne (scaffolding).
- Stosowano jedną kreatywną metodę na sesję, co pozwoliło utrzymać przewidywalność struktury przy jednoczesnym uniknięciu monotonii.
- Wsparcie neuroafirmatywne, które uznaje różnorodne formy komunikacji oraz unika wymuszania autorefleksji.

Rezultaty i Wpływ

- Uczestnicy dzielili się bardziej szczegółowymi i autentycznymi refleksjami.
- Osoby, które rzadko zabierały głos, angażowały się poprzez ruch, rekwizyty lub aktywności sensoryczne.
- Wzrósł poziom świadomości emocjonalnej i umiejętności wyrażania jej niuansów.
- Krąg podsumowujący stał się przestrzenią budowania więzi, kreatywności i uziemienia.
- Osoby prowadzące zyskały głębszy wgląd w doświadczenia uczestników.
- Wzmocniła się dynamika grupy – wzrosła wzajemna ciekawość i akceptacja.
- Dlaczego warto stosować tę praktykę.

Zastosowane rozwiązanie jest:

- Włączające: szanuje zróżnicowane style komunikacji i indywidualny czas potrzebny na przetworzenie informacji.
- Angażujące: zmienia refleksję w wartościowe, głębokie doświadczenie.
- Uniwersalne: metody te można łatwo dostosować do różnorodnych kontekstów i grup.
- Elastyczne: ćwiczenia można skalować w zależności od dostępnego czasu, poziomu energii uczestników czy warunków otoczenia.
- Wzmacniające: daje uczestnikom przestrzeń do autentycznego wyrażania siebie.

- Neuroafirmatywne: wspiera autonomię, odpowiada na potrzeby sensoryczne uczestników i szanuje ich odmienne style myślenia.

■ Wnioski z Realizacji

- Autentyczna refleksja pojawia się wtedy, gdy uczestnicy mają do wyboru różnorodne ścieżki ekspresji.
- Kreatywność obniża poziom lęku i zwiększa zaangażowanie.
- Osoby prowadzące muszą unikać faworyzowania wyłącznie wypowiedzi werbalnych lub sprawiających wrażenie „głębokich”.
- Przewidywalność pomaga: wprowadzenie jednej metody na sesję sprawdza się najlepiej wtedy, gdy sama struktura zajęć pozostaje jasna i stała.
- Zaangażowanie ciała, zmysłów lub otoczenia pozwala na taki rodzaj refleksji, którego nie oddają same słowa.

■ Rekomendacje dotyczące replikacji

- Bądź kreatywny/a: pozwól, aby refleksja powstawała za pomocą rysunku, ruchu, jedzenia, rekwizytów lub zabawy.
- Korzystaj z tego, co oferuje otoczenie: wykorzystuj materiały, przestrzeń, pogodę oraz elementy użyte podczas zajęć.
- Bądź otwarty: niemal wszystko może stać się narzędziem refleksji, jeśli zostanie odpowiednio osadzone w kontekście.
- Dbaj o prostotę i dostępność instrukcji.
- Daj przestrzeń na ciszę oraz niewerbalne formy uczestnictwa.
- Zapewnij jednakową wartość dla wszystkich form ekspresji.
- Dostosuj poziom abstrakcji do potrzeb poznawczych i emocjonalnych grupy.

STUDIUM PRZYPADKU 2

Zarządzanie ryzykiem, wzmacnianie sprawczości i grupowe podejmowanie decyzji podczas spływu kajakowego



Informacje o partnerze

Nazwa organizacji: Fundacja Imago

Państwo: Polska

Grupa docelowa / rodzaj niepełnosprawności: Młodzi dorośli (18–30 lat) w spektrum autyzmu

Kontekst i Tło

Zajęcia kajakowe były czwartym spotkaniem w ramach trwającego cyklu terapeutycznego (następującym po trzech stacjonarnych spotkaniach we wrocławskich lasach oraz pięciodniowym obozie w terenie). Grupa składała się z ośmiorga młodych dorosłych (w wieku 18–30 lat) w spektrum autyzmu. Uczestnicy znali się już z poprzednich sesji, co miało wpływ na poziom zaufania i spójności w grupie.

Główne cele zajęć kajakowych obejmowały:

- Nauczanie i doskonalenie techniki pływania kajakiem.
- Doświadczenie współpracy w parach.
- Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych.

- Rozwijanie pracy zespołowej i odpowiedzialności społecznej.
- Budowanie odporności psychicznej poprzez wyzwania w środowisku naturalnym.

Część uczestników miała już wcześniejsze doświadczenie w pływaniu kajakiem, podczas gdy dla innych był to pierwszy raz. Zajęcia były prowadzone przez dwoje facylitatorów z fundacji przy wsparciu jednego wolontariusza.

Rozpoznane Wyzwanie lub Potrzeba

Podczas zajęć pojawiło się kilka wyzwań:

- Niepewne warunki pogodowe – tuż przed zejściem na wodę wystąpiła nagła burza.
- Ograniczone zasoby kadrowe – tylko dwóch facylitatorów i jeden wolontariusz na ośmioro uczestników.
- Niespodziewany incydent związany z bezpieczeństwem – krótko po zejściu na wodę doszło do wywrócenia się jednego z kajaków.
- Brak jasno ustrukturyzowanego planu awaryjnego – mimo że osoby prowadzące posiadały doświadczenie, brakowało szczegółowej, wcześniej ustalonej procedury na wypadek wystąpienia kilku incydentów jednocześnie.

Czynniki te stworzyły praktyczny test z zakresu zarządzania ryzykiem, grupowego podejmowania decyzji, regulacji emocjonalnej oraz szybkiego reagowania w warunkach presji.

Opis Aktywności/ Sytuacji

Grupa zebrała się w przystani na krótką odprawę przed zejściem na wodę. W trakcie przygotowań warunki pogodowe gwałtownie się pogorszyły i rozpoczęła się krótką, ale intensywna burza. Grupa przeczekała ją pod zadaszeniem, sprawdzając w tym czasie prognozy pogody. Zamiast podejmować autorytarną decyzję, osoby prowadzące zaprosiły uczestników do wspólnej dyskusji na temat tego, czy kontynuować zajęcia.

Po wspólnej refleksji i przeanalizowaniu prognoz (które wskazywały, że burza szybko minie), uczestnicy podjęli zbiorową decyzję, by poczekać i – jeśli warunki się poprawią – spróbować zrealizować skróconą wersję spływu.

Burza przeszła, a niebo się rozpogodziło. Grupa weszła na wodę i rozpoczęła zaplanowane aktywności. Po przepłynięciu kilkuset metrów jeden z kajaków – w którym płynął wolontariusz z uczestnikiem (Adam, imię zmienione) – wywrócił się.

Doświadczony instruktor natychmiast rozpoczął procedurę ratunkową. Wszyscy uczestnicy mieli na sobie kamizelki asekuracyjne, dzięki czemu sytuacja nie zagrażała życiu. Kajak został odholowany do brzegu, wylewanie wody odbyło się przy wsparciu grupy, a Adam bezpiecznie dotarł na ląd.

Początkowo grupa zareagowała odruchową reakcją zamrożenia (freeze), dopóki główny facylitator nie zaczął wydawać jasnych poleceń. Po dotarciu do brzegu osoby prowadzące zapytały Adama, co chce zrobić dalej: wrócić krótki odcinek pieszo do przystani czy kontynuować płynięcie kajakiem. Uczestnik wyraził chęć dalszego udziału w spływie. Pozostałe osoby z grupy również wyraziły chęć, by kontynuować aktywność. Na nikogo nie wywierano presji.

Program został nieznacznie skrócony, ale był kontynuowany w spokojniejszej formie. Sytuacja została później omówiona i przepracowana podczas końcowego kręgu refleksyjnego.

Zastosowane Rozwiązanie

Zastosowano kilka podejść metodycznych:

- Wspólne podejmowanie decyzji – uczestnicy zostali włączeni zarówno w proces podejmowania decyzji związanej z pogodą, jak i w ustalenia dotyczące kontynuowania zajęć po incydencie.
- Wzmacnianie sprawczości uczestnika, którego dotyczył incydent – Adam został bezpośrednio zapytany o swoje potrzeby i preferencje.
- Spokojne podejmowanie decyzji pod presją – instruktor zapewnił jasne i ustrukturyzowane wsparcie podczas akcji ratunkowej.
- Przepracowanie emocjonalne w kręgu końcowym – wydarzenie zostało otwarcie omówione, w tym reakcje lękowe oraz sposoby radzenia sobie z nimi.
- Facylitacja bez presji – żaden z uczestników nie był zmuszony do kontynuowania spływu.

Po zakończeniu zajęć osoby prowadzące dokonały krytycznej refleksji nad procedurami bezpieczeństwa oraz proporcjami kadry do liczby uczestników.

Rezultaty i Wpływ

Incydent stał się bardziej wartościowym momentem uczenia się niż porażką.

Zaobserwowane rezultaty obejmowały:

- Zwiększone poczucie odpowiedzialności wśród uczestników.
- Większą świadomość w zakresie bezpieczeństwa i ryzyka.
- Wzmocnienie solidarności w grupie.
- Widoczny wzrost dojrzałości emocjonalnej u Adama, który otrzymał pozytywne informacje zwrotne za zachowanie spokoju i podjęcie decyzji o kontynuowaniu spływu.

- Doświadczenie radzenia sobie z lękiem w realnej, ale kontrolowanej sytuacji.
- Praktykę w zakresie zbiorowego podejmowania decyzji.

Adam otrzymał wspierające informacje zwrotne od rówieśników, którzy docenili jego opanowanie. Grupa otwarcie porozmawiała o lęku, co pomogło znormalizować jej reakcje emocjonalne.

Doświadczenie to wzmocniło odporność psychiczną oraz poczucie własnej sprawczości, które stanowią kluczowe elementy w procesach terapii przez przygodę.

■ Dlaczego warto stosować tę praktykę?

- Pokazuje realną inkluzywność w procesach podejmowania decyzji.
- Równoważy ryzyko z bezpieczeństwem.
- Przekształca niespodziewany incydent w okazję do uczenia się.
- Szanuje autonomię uczestników.
- Integruje refleksję jako ustrukturyzowaną część doświadczenia.
- Podkreśla znaczenie refleksji własnej facylitatorów oraz ciągłego doskonalenia procedur.

Zamiast całkowitego unikania ryzyka, praktyka ta pokazuje, jak można nim odpowiedzialnie zarządzać w sprzyjającym i wspierającym otoczeniu.

■ Wnioski z Realizacji

- Potrzeba zapewnienia wyższego stosunku liczby kadry do uczestników podczas aktywności na wodzie.
- Zastosowanie, w idealnych okolicznościach, proporcji 1:1 w kajakach dwuosobowych podczas pracy z grupami wymagającymi szczególnego wsparcia.
- Przygotowanie i przekazanie jasnego planu reagowania w sytuacjach awaryjnych przed wejściem na wodę.
- Pewność, że cała kadra zna procedury awaryjne, w tym swoje role i zakres odpowiedzialności.
- Utrzymania sprawnego zarządzania grupą w momentach kryzysowych.
- Włączenie uczestników w proces podejmowania decyzji, gdy jest to adekwatne.
- Zapewnienie przestrzeni na regulację emocjonalną uczestników po intensywnych doświadczeniach.

Rekomendacje dotyczące Replikacji

- Zawsze przeprowadzaj ustrukturyzowaną ocenę ryzyka przed rozpoczęciem aktywności na wodzie.
- Przygotuj pisemny protokół awaryjny i przypisz jasne role członkom zespołu.
- Upewnij się, że kadra jest przeszkolona w zakresie ratownictwa wodnego oraz reagowania w sytuacjach kryzysowych.
- Pozwól uczestnikom na wspólne podejmowanie decyzji typu „płyniemy / nie płyniemy”, gdy pozwalają na to warunki.
- Traktuj nieprzewidziane zdarzenia jako okazję do uczenia się.
- Zapewnij ustrukturyzowane domknięcie w kręgu po intensywnych doświadczeniach.

STUDIUM PRZYPADKU 3

Budowanie komunikacji i zaufania poprzez sensoryczne poszukiwanie skarbów w grupie o zróżnicowanych potrzebach

Informacje o Partnerze

Nazwa organizacji: Asociația Babilon Travel (ABT)

Państwo: Rumunia

Grupa docelowa/ rodzaj niepełnosprawności: Młode osoby z niepełnosprawnością wzroku i słuchu

Kontekst i Tło

W ramach etapu testowania projektu „Open Door”, organizacja ABT zrealizowała w Ogrodzie Botanicznym zajęcia w formie sensorycznej gry terenowej. W grupie znaleźli się młodzi ludzie z niepełnosprawnością wzroku i słuchu, wspierani przez wolontariuszy. Aktywność została zaprojektowana tak, aby zachęcić do współpracy, eksploracji oraz zaangażowania sensorycznego w środowisku naturalnym.

Rozpoznane Wyzwanie lub Potrzeba

Na początku zajęć komunikacja między uczestnikami z różnymi niepełnosprawnościami sensorycznymi była ograniczona. Uczestnicy z niepełnosprawnością wzroku polegali głównie na wskazówkach słownych i eksploracji dotykowej, podczas gdy osoby z niepełnosprawnością słuchu wykorzystywali sygnały wizualne oraz gesty.

Istniało ryzyko, że uczestnicy pozostaną w swoich strefach komfortu lub będą polegać przede wszystkim na wolontariuszach, zamiast wchodzić w interakcje z pozostałymi uczestnikami.

Opis Aktywności/ Sytuacji

Uczestnicy zostali podzieleni na mieszane, 3–4-osobowe zespoły. Zadbano o to, aby w każdej grupie znaleźli się zarówno uczestnicy z niepełnosprawnością wzroku, jak i słuchu. Każdy zespół otrzymał listę zadań angażujących zmysły – takich jak rozpoznawanie faktur, zapachów, dźwięków, kształtów czy konkretnych elementów w ogrodzie.

Zadania wymagały współpracy i nie mogły być wykonane indywidualnie. Wolontariusze pełnili jedynie rolę wspierającą (w razie potrzeby), dając uczestnikom przestrzeń na wypracowanie własnych sposobów współdziałania.

Zastosowane Rozwiązanie

Aktywność została celowo zaprojektowana w taki sposób, aby zróżnicowane możliwości sensoryczne dopełniały się, zamiast stanowić ograniczenie dla członków grupy. Zadania wymagały opisu słownego, fizycznego naprowadzania, wskazywania miejsca oraz wspólnego podejmowania decyzji.

Prowadzący zachęcali uczestników do niespiesznego działania, otwartego komunikowania swoich potrzeb oraz dostosowania swojej roli w zespole. Nie nakładano presji czasu, co dało przestrzeń na eksperymentowanie i wzajemne zrozumienie.

Rezultaty i Wpływ

W miarę rozwoju aktywności, komunikacja w zespołach ulegała znacznej poprawie. Uczestnicy zaczęli wspierać się nawzajem w bardziej naturalny sposób, łącząc wyjaśnienia słowne, gesty oraz naprowadzanie dotykowe.

Wzrosło zaufanie wewnątrz grupy, a uczestnicy zadeklarowali, że czują się znacznie swobodniej podczas wchodzenia w interakcje z rówieśnikami o odmiennych potrzebach sensorycznych. Wspólne wyzwanie wzmocniło spójność grupy, oraz wzmocniło pewność siebie poszczególnych uczestników.

Dlaczego warto stosować tę praktykę?

Ten przypadek pokazuje, jak prosta, dobrze zaprojektowana aktywność outdoorowa może wspierać inkluzję i komunikację w grupach o zróżnicowanych potrzebach.

Dowodzi on, że praktycy nie muszą unikać aktywności, które początkowo mogą wydawać się wyzwaniem dla uczestników o odmiennych możliwościach sensorycznych. Odpowiednie dostosowanie, wspierająca facylitacja oraz bezpieczne środowisko pozwalają uczestnikom odnaleźć własne, skuteczne sposoby na wzajemne komunikowanie się i współpracę.

Różnorodność w grupie nie ogranicza uczestnictwa, lecz staje się jej zasobem. Obdarzenie uczestników zaufaniem, zapewnienie im czasu oraz stworzenie właściwych warunków umożliwiają wartościową interakcję i wspólne przeżywanie doświadczeń.

Wnioski z Realizacji

- Mieszany dobór grup sprzyja uczeniu się od rówieśników oraz wzajemnemu wsparciu.
- Jasne, ale elastyczne projektowanie zadań wspiera naturalną komunikację.
- Zapewnienie uczestnikom odpowiedniej ilości czasu jest kluczowe dla budowania zaufania.
- Rola wolontariuszy polega na facylitacji, a nie zastępowaniu interakcji między uczestnikami.

Rekomendacje dotyczące Replikacji

- Projektuj zadania wymagające współpracy oraz wspólnego podejmowania decyzji.
- Unikaj presji rywalizacji oraz sztywnych limitów czasowych.
- Przygotuj facylitatorów do wycofania się, nieprzejmowania kontroli oraz obserwacji dynamiki grupy.
- Wykorzystaj środowisko naturalne jako przestrzeń sprzyjającą interakcjom.

Materiały pomocnicze

Listy zadań angażujących zmysły (format cyfrowy dla uczestników z niepełnosprawnością wzroku)

STUDIUM PRZYPADKU 4

Wsparcie między Sesjami w Programie Terapii Dzikością



Informacje o Partnerze

Nazwa organizacji: Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím

Państwo: Czechy

Grupa docelowa / rodzaj niepełnosprawności: niepełnosprawność związana ze zdrowiem psychicznym

Kontekst i Tło

Grupa brała udział w programie terapii dzikością (wilderness therapy) i odbyła już dwa spotkania oraz wspólną jednodniową wyprawę. Zaufanie i otwartość w zespole stopniowo się pogłębiały.

Poziom dobrostanu psychicznego uczestników był bardzo zróżnicowany – od osób niezgłaszających wyraźnych trudności, przez osoby z objawami wypalenia i depresji, po doświadczenia napadów paniki i lęku.

Rozpoznane Wyzwanie lub Potrzeba

Od samego początku struktura programu została zaprojektowana tak, aby poznać „krajobraz wewnętrzny” uczestników. Obejmowała ona refleksję nad tym, w jakim miejscu swojego życia obecnie znajdują się uczestnicy, co stanowi dla nich wyzwanie oraz gdzie mogą potrzebować wsparcia (w tym wsparcia specjalistycznego).

Jednocześnie program celowo został zaplanowany tak, aby nie wchodzić głęboko w procesy terapeutyczne. Prowadzący byli świadomi ograniczeń tej interwencji: program trwał zaledwie kilka tygodni, a bardziej złożone trudności często wymagają długoterminowej pracy terapeutycznej.

Z tego powodu zastosowane podejście miało charakter przede wszystkim eksploracyjny i wspierający, a nie głęboko terapeutyczny.

Opis Aktywności/ Sytuacji

Uczestnicy mieli już za sobą dwa spotkania wprowadzające oraz jedną jednodniową wyprawę, zanim wzięli udział w tej sesji. Na trzecie spotkanie prowadzący zaplanowali ćwiczenie skoncentrowane na odkrywaniu osobistych zasobów.

Ćwiczenie o nazwie „Drzewo Mocy” miało zachęcić uczestników do refleksji nad źródłami wsparcia w ich życiu – ludźmi, doświadczeniami, wartościami oraz osobistymi cechami, które pomagają im przechodzić przez życiowe trudności. Uczestnicy mieli również możliwość przyjrzenia się swojej obecnej sytuacji i zidentyfikowania tego, co daje im oparcie.

Zajęcia były częścią długiej wędrówki. Letnia pogoda, niespodziewanie zmieniła się w deszcz i chłód. Grupa doświadczyła dyskomfortu fizycznego: odzież nie była w pełni dostosowana do panujących warunków, a jednemu z uczestników w trakcie wędrówki rozpadły się buty.

Ten nieprzewidywany czynnik środowiskowy stał się dodatkowym elementem ćwiczenia pogłębiając zarówno zmęczenie fizyczne jak i wpływając na poziom refleksji.

Na zakończenie wędrówki grupa wzięła udział w ustrukturyzowanej refleksji. Ta zamykająca przestrzeń pozwoliła uczestnikom przetworzyć to doświadczenie, ponownie nawiązać kontakt ze swoimi osobistymi zasobami oraz zacząć łączyć przebieg zajęć z ich obecną sytuacją życiową.

W dniach następujących po sesji kilkoro uczestników samodzielnie skontaktowało się z prowadzącymi. Opisywali oni różne reakcje emocjonalne i procesy, które zostały uruchomione podczas ćwiczenia – pytania, emocje i refleksje, które okazały się dla nich trudne do przepracowania w pojedynkę.

Zespół facylitatorów zaoferował gotowość do indywidualnych rozmów, udzielając wsparcia w kryzysie. W uzasadnionych przypadkach uczestnikom zaproponowano skorzystanie z dodatkowego, profesjonalnego wsparcia terapeutycznego.

Zastosowane Rozwiązanie

Po tym doświadczeniu zespół wprowadził dodatkową możliwość kontaktu pomiędzy sesjami. Doprecyzowano również obszary specjalizacji poszczególnych facylitatorów, które obejmowały przygotowanie z zakresu terapii Gestalt, terapii rodzinnej oraz interwencji kryzysowej.

Uczestnicy zostali poinformowani, że w przypadku wystąpienia trudnych emocji, lęku, napadów paniki lub nierozstrzygniętych pytań, mogą skontaktować się z konkretnym członkiem zespołu. Mogli poprosić o konsultację, interwencję lub wspierającą rozmowę.

■ Rezultaty i Wpływ

Zaistniała sytuacja oraz udzielone wsparcie przyczyniły się do ogólnego wzrostu dobrostanu w grupie. Zaufanie wewnątrz grupy oraz w stosunku do prowadzących uległo wzmocnieniu. Uczestnicy zyskali większą zdolność do identyfikowania i wykorzystywania własnych zasobów osobistych.

Zespół również zauważył, jak istotne jest to, co dzieje się pomiędzy sesjami oraz w jaki sposób efekty programu mogą utrzymywać się poza planowaną strukturą aktywności. zajęciami.

■ Dlaczego warto stosować tę praktykę?

Na pierwszy rzut oka to działanie może wydawać się proste, jednak miało ono znaczący wpływ na doświadczenie uczestników.

Dodało im odwagi, wzmocniło zaufanie oraz zwiększyło ich dalsze zaangażowanie w program. Niektórzy uczestnicy dzięki temu wydarzeniu zdecydowali się podjąć kolejne kroki w stronę poszukiwania profesjonalnej pomocy.

■ Wnioski z Realizacji

W trakcie "lekkich", prostych i zorientowanych na proces aktywności mogą ujawnić głębsze i trudniejsze procesy.

Ważne jest, aby przygotować się na taką ewentualność od samego początku, nawet jeśli głęboka praca terapeutyczna nie jest celem aktywności.

Uczestnicy muszą wiedzieć:

- że facylitatorzy są do ich dyspozycji,
- w jakich ramach czasowych i w jakim zakresie są dla nich dostępni,
- do kogo mogą się zwrócić po poszczególny rodzaj wsparcia.

Informacje te powinny być jasno przekazane już na pierwszym spotkaniu.

Rekomendacje dotyczące Replikacji

Na pierwszych spotkaniach należy ustalić jasne zasady oraz możliwości kontaktu z facylitatorami pomiędzy sesjami.

Upewnij się, że uczestnicy wiedzą:

- Z kim mogą się skontaktować.
- Jaki rodzaj wsparcia może zaoferować każdy członek zespołu.
- Dbaj o utrzymanie jasnych i zdrowych granic wewnątrz zespołu.
- Upewnij się, że osoby prowadzące również otrzymują wsparcie w wyznaczaniu i przestrzeganiu tych granic.
- Bądź przygotowany do udzielenia uczestnikom dodatkowych informacji i innych dostępnych profesjonalnych form specjalistycznego wsparcia, gdy zajdzie taka potrzeba (np. do psychoterapeuty, psychologa, lekarza psychiatry).

ROZDZIAŁ 8

WNIOSKI

Niniejszy podręcznik powstał w odpowiedzi na powtarzającą się potrzebę, która pojawiała się podczas pracy z osobami z niepełnosprawnościami: potrzebę dostępu do przyrody, ruchu oraz wartościowych doświadczeń outdoorowych, które są włączające, bezpieczne i wspierające. Opiera się on również na przekonaniu, że kontakt z naturą powinien być dostępny dla każdego, a włączające programy outdoorowe są nie tylko możliwe do zrealizowania, ale też niezbędne.

Dzięki projektowi „Open Door” zaobserwowano, że programy terapeutyczne oparte na kontakcie z naturą oraz aktywności outdoorowe dostosowane do potrzeb mogą wspierać komunikację, dobrostan psychiczny, pewność siebie i relacje społeczne. Doświadczenia te również pokazują, że przyroda nie jest tylko tłem proponowanych aktywności, ale aktywnym uczestnikiem całego procesu, często postrzeganym jako współterapeuta.

Wdrażanie włączających programów outdoorowych wymaga zaangażowania, przygotowania oraz elastyczności wobec zmiennych potrzeb uczestników oraz warunków w terenie. Jednocześnie projekt pokazał, że grupy o zróżnicowanych potrzebach także mogą skutecznie ze sobą współpracować, a wiele postrzeganych barier można pokonać tworząc przemyślany koncepcyjnie projekt oraz odpowiedzialnie wspierając procesy grupowe.

Niniejszy podręcznik nie oferuje sztywnego modelu ani uniwersalnego rozwiązania. Zamiast tego dostarcza wiele wskazówek i praktycznych przykładów, które mogą stanowić wsparcie dla specjalistów w rozwijaniu programów dostosowanych do konkretnych realiów i potrzeb uczestników. Gotowość do modyfikacji oraz elastyczność pozostają kwestiami kluczowymi, ponieważ każda grupa, środowisko i organizacja będą wymagały innych adaptacji.

We współczesnym świecie, w którym technologia w coraz większym stopniu pośredniczy w zdobywaniu doświadczeń, możliwość bezpośredniego kontaktu z naturą ulega ograniczeniu. Osobom z niepełnosprawnościami, w ramach dostępności, często proponowane są różne rodzaje działań zastępczych (zamienniki cyfrowe/wirtualne np. spacer VR) zamiast realnego włączenia. Niniejszy podręcznik wspiera odmienne podejście: podkreśla jak ważne jest stworzenie dostępnych warunków do aktywnego uczestnictwa w bezpośrednim kontakcie z naturą.

Wszystkie aktywności zaprezentowane w niniejszym podręczniku mogą być zaadaptowane i dostosowane do różnorodnych potrzeb i możliwości uczestników, środowisk oraz kultur. Podręcznik został zaprojektowany jako dopełnienie Standardów Projektu „Open Door”, które zapewniają ustrukturyzowane ramy dla jakości i wdrażania programów. Połączone ze sobą Standardy i niniejszy Podręcznik zestawiają zasady jakości z praktycznymi wskazówkami, stanowiąc wsparcie dla tworzenia włączających programów opartych na kontakcie z naturą w różnorodnych kontekstach środowiskowych.

Niniejszy podręcznik można traktować jako zaproszenie: zaproszenie, by zaufać możliwościom uczestników, pracować z grupami o zróżnicowanych możliwościach oraz traktować programy outdoorowe z otwartością, odpowiedzialnością i kreatywnością. W ten sposób doświadczenia w bliskości natury mogą stać się czymś więcej niż tylko zwykłymi aktywnościami. Mogą stwarzać przestrzeń do aktywnego uczestnictwa, budowania relacji i rozwijania się we własnym tempie – w kontakcie z innymi oraz z naturą, której stają się częścią.

Natura otworzy przed Wami swoje drzwi, oferując znacznie więcej możliwości niż ograniczeń.



ZAŁĄCZNIK

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI

Niniejszy załącznik prezentuje wybór praktycznych przykładów działań, zaczerpniętych z opisów metodologii w poszczególnych częściach podręcznika.

Chcemy zaoferować proste i praktyczne wskazówki dla praktyków, którzy chcą zacząć wdrażać działania oparte na kontakcie z naturą w swoich organizacjach. Zamiast dostarczać szczegółowych instrukcji technicznych, poniższe przykłady skupiają się na tym, jak wprowadzać, moderować i dostosowywać ćwiczenia podczas pracy z różnorodnymi grupami.

Każdy przykład zawiera kluczowe elementy, takie jak: kiedy zastosować dane działanie, na co zwrócić uwagę jako facylitator oraz jak dokonać adaptacji w zależności od potrzeb uczestników. To nie są sztywne metody, lecz baza stanowiąca punkt wyjścia do własnej twórczej modyfikacji działań w zależności od grupy, otoczenia oraz doświadczenia zespołu.

Celem tego załącznika jest wsparcie praktyków w przełożeniu założeń teoretycznych proponowanego podejścia do stosowania go w praktyce. Jest to dopełnienie zarówno Podręcznika, jak i Standardów Projektu „Open Door”, które oferuje konkretne przykłady tego, jak można facylitować działania i wspierać uczestników w realnych sytuacjach.

1. Zajęcia Sensoryczne: Węchowe Poszukiwania

„Węchowe poszukiwania” to proste ćwiczenie sensoryczne, które zaprasza uczestników do poznawania otoczenia za pomocą zmysłu węchu. Jest ono szczególnie przydatne na początku zajęć, gdy celem jest rozbudzenie ciekawości i delikatne zaangażowanie grupy bez wywierania presji na interakcję słowną. Ćwiczenie to sprawdza się w pracy z grupami, dla których ekspresja werbalna stanowi wyzwanie, oraz w środowiskach o zróżnicowanych możliwościach – pozwala bowiem na różnorodne formy uczestnictwa i obniża oczekiwania co do rezultatów, wspierając jednocześnie wspólną uwagę i eksplorację.

Czas trwania:

25–30 minut

Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Zaproś do aktywności w prosty sposób:

„Ruszamy na poszukiwania – będziemy poznawać to miejsce za pomocą zmysłu węchu.”

Sformułuj jedno jasne i konkretne polecenie, na przykład:

- Znajdź coś, co intensywnie pachnie.
- Znajdź zapach, który Ci się podoba.
- Znajdź dwa różne zapachy.

Daj czas na swobodną eksplorację (ok. 10–15 minut):

- Uczestnicy poruszają się indywidualnie lub w parach.
- Zachęcaj się do swobodnego działania w obrębie wyznaczonego obszaru.

Opcjonalne podsumowanie na koniec:

- Zaproś uczestników do pokazania lub opisanego tego, co znaleźli.
- Uczestnicy mogą komunikować się bez użycia słów (niewerbalnie: gesty, piktogramy); wyjaśnienia czy słowne opisy nie są wymagane.

Na co zwrócić uwagę:

- Kto łatwo wchodzi w działanie, a kto się waha.
- Kto unika kontaktu sensorycznego z materiałami naturalnymi.
- Kto dzieli się wrażeniami spontanicznie, a kto woli pozostać w roli obserwatora.

Adaptacje:

- Nadwrażliwość sensoryczna → Zapewnij dystans, możliwość pośredniego wążania (np. z większej odległości) lub ograniczenie się wyłącznie do obserwacji.
- Ograniczenia mobilności → Przynieś materiały naturalne do wspólnej, centralnej przestrzeni.
- Trudności w komunikacji → Używaj dostępnych materiałów naturalnych lub gestów zamiast słów.

Najczęściej popełniane błędy:

- Zmuszanie uczestników do wążania obiektów.
- Przekazywanie zbyt wielu instrukcji na raz.
- Zamienianie ćwiczenia w zadanie do wykonania lub test (uwaga powinna być skupiona na procesie, a nie na rezultatach).

Rola facylitatora podczas całego ćwiczenia opiera się przede wszystkim na obserwacji, a nie na wydawaniu poleceń. Zachowanie prostoty i otwartości pomaga uczestnikom poczuć się na tyle bezpiecznie, by mogli eksplorować otoczenie we własnym tempie. Gotowość kadry do dostosowania działania do bieżących potrzeb jest kluczowa, ponieważ wartość tego działania leży w samym doświadczeniu, a nie w osiągnięciu wyników.

Zazwyczaj początkowi sesji towarzyszy niepewność lub wahanie. W miarę upływu czasu uczestnicy czują się coraz bardziej swobodnie, naturalnie ujawnia się ciekawość i zabawa. Eksploracja sensoryczna często przywołuje wspomnienia, skojarzenia lub drobne reakcje emocjonalne, które w dalszej części zajęć mogą stanowić wsparcie dla komunikacji, refleksji i głębszego zaangażowania.

2. Dostępny trekking

Wędrówki adaptowane to proste, a zarazem niezwykle wszechstronne działanie, które wspiera spójność grupy, regulację emocjonalną, pewność siebie oraz stopniowe osvajanie się z wyzwaniami. W przeciwieństwie do tradycyjnego podejścia do pieszych wędrówek – skupionego na dystansie czy osiągnięciach – nacisk kładzie się tutaj na wspólny proces przemieszczania się w bliskiej obecności natury.

Działanie to jest szczególnie przydatne na początku programu lub przed dłuższą wyprawą w teren, ponieważ pozwala facylitatorom zaobserwować dynamikę grupy, style komunikacji, poziom energii oraz indywidualne potrzeby uczestników w naturalnym i charakteryzującym się niską presją otoczeniu. Nawet krótkie wędrówki mogą stać się wartościowym doświadczeniem, gdy tempo, struktura i oczekiwania zostaną dostosowane do możliwości grupy.

Cele ćwiczenia:

- Budowanie spójności grupy.
- Stopniowe wprowadzanie wyzwań.
- Przed dłuższą wyprawą w teren lub ekspedycją.

Czas trwania

1–2 godziny

Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Starannie przygotuj trasę:

- Wybierz krótki i dostępny dystans.

- Upewnij się, że szlak jest dostępny i łatwy do nawigacji.
- Uwzględnij możliwości zatrzymania się, odpoczynku lub powrotu, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Przed startem jasno określ oczekiwania:

„Poruszamy się razem. Nigdzie się nie spieszymy.”

Przydziel proste role w grupie:

- Ktoś pomaga nadawać tempo.
- Ktoś sprawdza, jak czuje się grupa.
- Ktoś zwraca uwagę na otaczające środowisko.

Rozpocznijcie wędrówkę jako grupa:

- Utrzymujcie wolne i miarowe tempo.
- Wprowadzajcie regularne przerwy na odpoczynek i obserwację.
- Zachęcajcie do uważności – zarówno na otaczające środowisko, jak i na proces zachodzący w grupie.

Zaplanuj jeden lub kilka krótkich przystanków na refleksję w trakcie wędrówki:

- „Czy tempo marszu Ci odpowiada?”
- „Co przychodzi Ci teraz z łatwością?”
- „Co sprawia Ci trudność?”

Na co zwrócić uwagę?

- Ogólne tempo grupy.
- Kto naturalnie przyjmuje role przywódcze.
- Kto się wycofuje lub traci kontakt z grupą.
- W jaki sposób uczestnicy wspierają się nawzajem lub czekają na siebie.
- Sygnały frustracji, niecierpliwości lub współpracy w grupie.

Adaptacje:

- Potrzeby w zakresie mobilności → Wybieraj dostępne trasy lub stosuj specjalistyczny sprzęt wspomagający.

- Zmęczenie lub niska kondycja fizyczna → Skróć trasę i zwiększ częstotliwość przerw.
- Lęk lub poczucie niepewności → Idźcie w parach lub mniejszych podgrupach.
- Nadwrażliwość sensoryczna → Wybieraj spokojniejsze, mniej stymulujące otoczenie.

Najczęściej popełniane błędy:

- Planowanie zbyt długich tras lub zbyt szybkiego tempa.
- Skupianie się wyłącznie na osiągnięciu celu.
- Zaniedbywanie regularnego sprawdzania stanu emocjonalnego i fizycznego uczestników.
- Dostosowywanie tempa wyłącznie do najsilniejszych uczestników.

Rola facylitatora polega na wsparciu grupy w utrzymaniu zrównoważonego tempa marszu, przy jednoczesnym zachowaniu uważności na indywidualne potrzeby uczestników. Wartość tego działania leży nie tyle w fizycznym osiągnięciu celu, ile we wspólnym doświadczeniu wspólnej wędrówki, wzajemnej akceptacji oraz stopniowym budowaniu zaufania do otoczenia i grupy.

Różnice w tempie, poziomie energii czy pewności siebie zazwyczaj ujawniają się na początku wędrówki. Z upływem czasu grupa zaczyna naturalnie dostosowywać się do siebie nawzajem. Małe sukcesy – takie jak pokonanie odcinka trasy, poproszenie o wsparcie czy zespołowe zwolnienie tempa – często stają się znaczącymi momentami budowania relacji i poczucia wspólnego sukcesu.

3. Brama

Brama to działanie otwierające, stosowane na początku programu, wyprawy lub wyjazdu stacjonarnego. Symbolizuje ona psychologiczne i emocjonalne przejście od codziennych obowiązków do wspólnego doświadczenia programu w bliskości natury. Ćwiczenie to pomaga uczestnikom świadomie zostawić za sobą zewnętrzne troski i pełniej wejść w obecny moment, przy jednoczesnym sprecyzowaniu osobistych intencji na nadchodzący czas. Poprzez wspólne tworzenie bramy i indywidualną refleksję ćwiczenie staje się współdzielonym przez wszystkich rytuałem wejścia w "tu i teraz".

Czas trwania:

- około 45–75 minut (w zależności od wielkości grupy i głębokości refleksji)
- podany czas obejmuje przygotowanie, refleksję w ciszy, symboliczne przejście oraz finałowy spacer



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Wyjaśnij symboliczne znaczenie Bramy jako przejścia od życia codziennego do przestrzeni programu.

Zaproś uczestników do znalezienia w otoczeniu miejsca, które mogłoby reprezentować bramę lub próg:

- na przykład: drzewa, gałęzie, przejście przez rzekę, pniaki, skały lub jakąkolwiek inną formację naturalną,
- poproś uczestników o wspólne zbudowanie lub dopełnienie Bramy przy użyciu znalezionych materiałów naturalnych,
- zachęcaj do współpracy i budowania wspólnej odpowiedzialności za tę przestrzeń,

Gdy Brama jest już gotowa, zaproś uczestników do wyciszenia się na czas refleksji:

- czas trwania ciszy zależy od specyfiki grupy oraz kontekstu spotkania.

Podczas refleksji uczestnicy zastanawiają się nad pytaniami pomocniczymi:

- Co chcę zostawić za sobą przed rozpoczęciem programu?
- Co mnie obciąża lub rozprasza?
- Czego nie chcę już dłużej ze sobą nieść?
- Co chcę w zamian ze sobą zabrać?
- Z jakim nastawieniem chcę wejść w to doświadczenie?
- Nad czym chcę popracować lub na co chcę zwrócić uwagę w trakcie programu?

Uczestnicy mogą znaleźć lub wybrać naturalny obiekt, który będzie symbolizować to, co chcą zostawić za sobą lub ze sobą zabrać.

Uczestnicy pojedynczo podchodzą do Bramy:

- symbolicznie zostawiają obiekt, intencję lub wykonują znaczący gest,
- następnie przechodzą przez Bramę we własnym tempie.

Po przejściu przez Bramę zaprosz uczestników do kontynuowania wspólnego marszu w ciszy przez kilka/kilkanaście minut.

Na co zwrócić uwagę?

- Sposób, w jaki uczestnicy angażują się w symboliczne zadanie.
- Gotowość do przebywania w ciszy i refleksję.
- Indywidualne tempo podczas podchodzenia do Bramy.
- Stan emocjonalny grupy przed i po przejściu przez Bramę.

Adaptacje:

- Grupy nieprzyzwyczajone do pracy z symbolami → Podawaj proste wyjaśnienia i konkretne przykłady.
- Uczestnicy, którzy czują się niekomfortowo podczas publicznych rytuałów → Stwórz przestrzeń na prywatną, wewnętrzną refleksję.

Najczęściej popełniane błędy:

- Ponaglanie uczestników podczas przygotowania lub refleksji.
- Nadmierne tłumaczenie symboliki.
- Wymuszanie ujawniania emocji lub udziału w ćwiczeniu.
- Gwałtowne zakończenie rytuału bez czasu na integrację doświadczenia.

Rola facylitatora polega raczej na kontrolowaniu i trzymaniu przestrzeni niż na sterowaniu rezultatami. Zanurzenie w ciszy, indywidualne tempo i własna interpretacja pozwalają uczestnikom doświadczyć tego przejścia w sposób autentyczny. Wspólne tworzenie Bramy wzmacnia spójność grupy przy jednoczesnym poszanowaniu wewnętrznych procesów każdego z uczestników.

Po przejściu przez Bramę, krótki spacer w ciszy pomaga uczestnikom przyswoić to doświadczenie i stopniowo wejść we wspólną przestrzeń i dalsze aktywności. Ćwiczenie

to przynosi zauważalną zmianę jakościową w dynamice grupy – przejście od codziennego pośpiechu i rozproszenia w stronę uważności, intencjonalności oraz gotowości na nadchodzącą przygodę.

4. Stand-Up Paddle (SUP)



Wstępna sesja SUP (wiosłowania na desce) to aktywność na wodzie, która łączy ćwiczenia równoważne, ruch, zabawę i regulację emocjonalną. Jest szczególnie przydatna w pracy nad pewnością siebie, radzeniem sobie z lękiem oraz świadomością własnego ciała w spokojnym i wspierającym środowisku. Działanie to pozwala uczestnikom na samodzielne wybranie poziomu wyzwania, dzięki czemu świetnie sprawdza się w grupach o zróżnicowanych możliwościach oraz wśród osób o różnym poziomie sprawności fizycznej czy wcześniejszego doświadczenia.

Ponieważ aktywność odbywa się na wodzie, reakcje emocjonalne często ujawniają się w sposób naturalny i wyraźny. Upadki, próby utrzymania równowagi, podejmowanie kolejnych prób oraz przyjmowanie wsparcia od innych stają się nieodłączną częścią procesu uczenia się. Eksploracja i samo doświadczanie, a nie na poprawność techniczną, grają tutaj kluczową rolę.

Kiedy stosować tę aktywność?

- Gdy chcemy pracować nad równowagą, pewnością siebie oraz radzeniem sobie z lękiem.
- Gdy chcemy przeprowadzić ćwiczenie o średnim poziomie trudności.
- Gdy warunki na wodzie są spokojne i bezpieczne.

Czas trwania

- około 1- 2 h

Jak przeprowadzić ćwiczenie

Rozpocznij od krótkiego i prostego wprowadzenia na lądzie:

- wyjaśnij podstawy posługiwania się deską i wiosłem,
- zademonstruj, jak stawać na desce, klęczeć, bezpiecznie wpadać do wody i wchodzić z powrotem na deskę.

Przed wejściem do wody jasno określ zasady bezpieczeństwa:

- wszyscy uczestnicy zakładają kamizelki ratunkowe,
- wyznacz bezpieczne obszary poruszania się,
- wyjaśnij, jak postępować, jeśli ktoś wpadnie do wody

Zapewnij uczestnikom możliwość, by stopniowo wchodzić do wody:

- uczestnicy mogą siedzieć lub klęczeć na desce SUP,
- wstają tylko osoby chętne, czujące się na siłach,
- wzmacniaj chęć eksploracji, zachęcaj do podejmowania prób, bez presji.

Gdy uczestnicy poczują się pewniej:

- pozwól na swobodne poruszanie się w wyznaczonym, bezpiecznym obszarze,
- wspieraj równomiernie różne poziomy zaangażowania,
- facylitatorzy są dostępni i towarzyszą uczestnikom, nie kontrolując nadmiernie przebiegu doświadczenia.

Zakończcie wspólnie aktywność:

- zbierzcie grupę na brzegu lub na deskach,
- zaproście uczestników do krótkiej i prostej refleksji:
 - „Co było łatwe?”
 - „Co było trudne?”
 - „Co pomogło Ci poczuć się bezpiecznie lub pewnie?”

Na co zwrócić uwagę?

- Reakcje na lęk i regulacja emocjonalna.
- Gotowość do ponawiania prób po upadku.
- Wsparcie rówieśnicze i spontaniczne zachęcanie się nawzajem.
- Indywidualne tempo i wzrost pewności siebie.

Adaptacje:

- Trudności z utrzymaniem równowagi → pozostanie w pozycji siedzącej lub użycie większych i bardziej stabilnych desek.
- Lęk przed wodą → praca w parach lub z bezpośrednim wsparciem facylitatora w pobliżu.
- Grupy o zróżnicowanych możliwościach → zapewnij możliwość wyznaczania własnych celów (stanie na desce nie jest wymagane).

Najczęściej popełniane błędy:

- Zmuszanie uczestników do wstawania na desce, zanim będą na to gotowi.
- Zbyt szybkie wy pływanie na głębszą lub bardziej otwartą wodę.
- Nadmierne skupianie się na technice pływania na desce.
- Traktowanie upadku do wody jako porażki, zamiast naturalnej części doświadczenia.

Rolą facylitatora jest stworzenie spokojnej i bezpiecznej atmosfery, w której uczestnicy mogą podejmować wyzwania we własnym tempie. Facylitator powinien motywować uczestników do podjęcia aktywności w sposób wspierający, nie narzucać konkretnych rozwiązań. Uczestnicy często zyskują pewność siebie nie dzięki samemu sukcesowi, ale poprzez odkrycie, że potrafią podnieść się po upadku lub wrócić do równowagi emocjonalnej po chwili napięcia i dyskomfortu.

Zazwyczaj aktywność rozpoczyna się od niepewności, napięcia lub obawy przed upadkiem. W miarę upływu czasu, naturalnie pojawia się przestrzeń na zabawę i eksperymentowanie. Małe sukcesy i drobne postępy bardzo często budują silne poczucie sprawczości, autonomii oraz wspólnoty z odczuwanej radości.

5. Wspinaczka



Podstawowe zajęcia wspinaczkowe to aktywność o wyższym poziomie trudności, która pozwala uczestnikom na eksplorowanie lęku, zaufania, pewności siebie oraz własnych granic w kontrolowanym i wspierającym środowisku. Wspinaczka w naturalny sposób stwarza sytuacje, w których emocje stają się widoczne — niepewność, frustracja, determinacja, lęk, potrzeba osiągnięcia celu czy poczucie sprawczości często ujawniają się wyraźnie w trakcie całego procesu.

Celem aktywności nie jest zdobycie szczytu, ale to, jak uczestnicy reagują na stawiane przed nimi wyzwania, niepewność czy otrzymywane wsparcie. Dla wielu uczestników nawet niewielki ruch w górę lub sama decyzja o podjęciu próby może stać się znaczącym doświadczeniem budującym pewność siebie i poczucie sprawczości.

Cele aktywności:

- praca z lękiem i budowanie pewności siebie,
- bezpieczne poznawanie własnych granic,
- aktywność o wyższym poziomie intensywności i trudności.

Czas trwania

- około 1.5–2 godziny

Jak przeprowadzić aktywność?

Zacznij od spokojnego wprowadzenia:

- wyjaśnij działanie sprzętu i jego przeznaczenie,
- omów i zaprezentuj procedury bezpieczeństwa,
- pokaż podstawowe ruchy wspinaczkowe, które mogą być pomocne przy pierwszym doświadczeniu na ścianie.

Określ oczekiwania na samym początku:

„To Wy decydujecie, jak wysoko chcecie się wspiąć. Dotarcie na samą górę nie jest celem.”

Możesz zacząć od prostych i dostępnych dróg, które:

- mają łatwe punkty startowe,
- nie są bardzo wysokie (gradacja wraz z doświadczeniem),
- zapewniają wystarczająco dużo przestrzeni na obserwację i stopniowe włączanie się do aktywności.

W trakcie aktywności:

- zachęcaj uczestników do uczestnictwa, unikaj wywierania presji,
- pozwalaj uczestnikom zatrzymać się, odpocząć lub wycofać w dowolnym momencie,
- normalizuj lęk i niepewność jako naturalne elementy doświadczenia.

Uwzględnij czas na odpoczynek i obserwację:

- obserwowanie wspinających się osób to również część całego procesu,
- uczestnicy często uczą się poprzez wzajemne wsparcie oraz przyglądanie się reakcjom innych osób z grupy.

Zakończ aktywność prostą refleksją:

- „Co było dzisiaj Twoją granicą?”
- „Co pomogło Ci kontynuować aktywność?”
- „Co sprawiło, że się zatrzymałeś(-aś) lub zawahałeś (aś)?”

Na co zwrócić uwagę?

- Reakcje na lęk i niepewność.
- Dialog wewnętrzny („nie dam rady” / „spróbuję”).
- Gotowość do kontynuowania mimo napotykanym trudności.
- Motywacja i wsparcie ze strony grupy.

Adaptacje:

- Lęk wysokości → pozostanie na niskiej wysokości lub wykorzystanie elementów bulderingu.
- Ograniczenia fizyczne → dostosowane drogi, systemy wspomagające lub wspinaczka z asystą.
- Grupy o zróżnicowanych możliwościach → drogi o różnym stopniu trudności w ramach tej samej, dzielonej przestrzeni.

Najczęściej popełniane błędy:

- Nadmierne skupianie się ukończeniu całej drogi wspinaczkowej.
- Porównywanie osiągnięć uczestników.
- Zbyt szybkie wypychanie uczestników poza ich strefę komfortu (ryzyko wprowadzenia uczestnika w strefę paniki, która uniemożliwia rozwój).
- Przecenianie wartości sukcesu fizycznego kosztem indywidualnego procesu.

Rolą facylitatora jest zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego, przy jednoczesnym przyzwoleniu na to, by pojawiło się autentyczne wyzwanie. Facylitator powinien motywować uczestników do podjęcia aktywności w sposób wspierający, nie narzucać konkretnych rozwiązań. Wspinaczka często staje się znacząca nie dlatego, że uczestnicy osiągają wielki sukces, ale dlatego, że odkrywają w sobie nowe zasoby: jak reagować na lęk, frustrację czy niepewność.

Zazwyczaj aktywność od samego początku wywołuje widoczne reakcje emocjonalne. Drobne postępy często wydają się niezwykle znaczące, a uczestnicy wielokrotnie doświadczają silnego poczucia sukcesu, nawet jeśli nie dotrą na samą górę. Wsparcie w grupie również sprzyja wzmacnianiu zaufania i wzajemnej motywacji do rozwoju i przekraczania swoich granic.