



Zachęcamy do zapoznania się z dobrymi praktykami dot. dobrostanu młodzieży. Każda ze wskazanych praktyk dot. innego środowiska pracy z młodzieżą oraz różnorodnych sytuacji, co wzbogaca profilaktykę zdrowia psychicznego młodzieży.

KRAJ WDRAŻANIA: Hiszpania

TYTUŁ: “Przestrzeń Emocjonalna DANA – Miejsce Wsparcia Emocjonalnego dla Młodzieży”



1. PROBLEM

W ostatnich latach młodzi ludzie coraz częściej zmagają się z trudnościami emocjonalnymi i psychicznymi związanymi z niepewnością, kryzysami społecznymi, przeciążeniem emocjonalnym, problemami rodzinnymi, izolacją oraz stresującymi wydarzeniami życiowymi. Nastolatki i młodzi dorośli są szczególnie narażeni na lęk, trudności w regulacji emocji oraz poczucie osamotnienia, zwłaszcza w sytuacjach niestabilności lub kryzysów obejmujących całe społeczeństwo.

Wielu młodych ludzi nie ma dostępu do bezpiecznych, wolnych od oceniania

przestrzeni, w których mogliby otwarcie wyrażać swoje emocje, dzielić się doświadczeniami i otrzymywać wsparcie emocjonalne. Cierpienie emocjonalne często pozostaje niewidoczne, dopóki nie przerodzi się w poważniejsze problemy natury psychicznej.

Instytucje edukacyjne oraz organizacje młodzieżowe również wskazują na rosnące zapotrzebowanie na wsparcie emocjonalne, działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego oraz wzmacnianie odporności psychicznej wśród młodych ludzi.

Inicjatywa „Przestrzeń Emocjonalna DANA” powstała w odpowiedzi na te potrzeby. Jej celem jest zapewnienie młodym ludziom towarzyszenia emocjonalnego, wsparcia psychologicznego oraz budowanie społeczności opartej na wzajemnej trosce i dbałości o dobrostan emocjonalny.

2. CEL

Głównym celem tej praktyki jest stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym młodzi ludzie mogą swobodnie wyrażać swoje emocje, przepracowywać trudne doświadczenia oraz wzmacniać swój dobrostan emocjonalny.

Cele szczegółowe obejmują:

- wzmacnianie odporności emocjonalnej,
- ograniczanie poczucia izolacji emocjonalnej,
- rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności rozpoznawania własnych emocji,
- wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- budowanie wspierających relacji rówieśniczych,
- zapobieganie kryzysom emocjonalnym oraz pogłębianiu się problemów natury psychicznej,
- promowanie zdrowej komunikacji i konstruktywnego wyrażania emocji,
- wspieranie osób pracujących z młodzieżą oraz edukatorów w procesie towarzyszenia emocjonalnego młodym ludziom.

Praktyka ma również na celu normalizowanie rozmów o emocjach i dobrostanie psychicznym wśród młodych ludzi, zachęcając do otwartości oraz przełamywania stereotypów związanych ze zdrowiem psychicznym.

3. GRUPA DOCELOWA

Praktyka jest skierowana przede wszystkim do:

- nastolatków i młodych ludzi doświadczających trudności emocjonalnych,
- młodzieży dotkniętej kryzysami lub znajdującej się w szczególnie trudnej sytuacji społecznej,
- uczestników programów młodzieżowych i edukacyjnych,
- młodych osób potrzebujących wsparcia emocjonalnego oraz bezpiecznej przestrzeni do wyrażania swoich emocji.

Inicjatywa wspiera również:

- nauczycieli i edukatorów,
- osoby pracujące z młodzieżą,
- pedagogów i edukatorów społecznych,
- facylitatorów oraz osoby prowadzące działania z młodymi ludźmi.

Praktyka może być wdrażana w:

- szkołach,
- centrach młodzieżowych,
- organizacjach lokalnych i społecznych,
- projektach z zakresu edukacji pozaformalnej,
- inicjatywach oferujących wsparcie psychospołeczne.

4. OPIS DZIAŁANIA

„Przestrzeń Emocjonalna DANA” to inicjatywa wspierająca dobrostan emocjonalny młodych ludzi, opracowana przez Ligę Edukacji Hiszpańskiej (Liga Española de la Educación). Jej celem jest promowanie dobrostanu emocjonalnego poprzez tworzenie bezpiecznych, partycypacyjnych oraz opartych na edukacji pozaformalnej przestrzeni wsparcia. Praktyka została opracowana w odpowiedzi na rosnące wyzwania emocjonalne i psychospołeczne, z którymi mierzą się nastolatki i młodzi dorośli, zwłaszcza osoby doświadczające stresu, niepewności, wykluczenia społecznego lub sytuacji kryzysowych.

Program opiera się na tworzeniu zorganizowanych przestrzeni wsparcia emocjonalnego, w których uczestnicy są zachęceni do poznawania, wyrażania i lepszego rozumienia własnych emocji w atmosferze bezpieczeństwa, akceptacji i wzajemnego szacunku. Zajęcia prowadzone są przez odpowiednio

przygotowanych edukatorów, pracowników młodzieżowych (youth workers), pedagogów społecznych oraz specjalistów zajmujących się dobrostanem emocjonalnym. Ich rolą jest wspieranie uczestników poprzez refleksję, dialog i angażujące działania edukacyjne.

Każde spotkanie rozpoczyna się od wspólnego ustalenia zasad współpracy, obejmujących wzajemny szacunek, poufność, aktywne słuchanie oraz komunikację wolną od oceniania. Stworzenie atmosfery bezpieczeństwa psychologicznego stanowi podstawowy warunek skutecznego udziału w programie. W tym celu prowadzący wykorzystują ćwiczenia integracyjne oraz aktywności budujące zaufanie, które pomagają uczestnikom poczuć się swobodnie i nawiązać relacje z grupą.

W trakcie programu młodzi ludzie uczestniczą w różnorodnych działaniach rozwijających kompetencje emocjonalne oraz umiejętność regulowania emocji. Obejmują one moderowane dyskusje grupowe, krótkie rundy sprawdzające samopoczucie uczestników (emotional check-ins), ćwiczenia refleksyjne, pracę z opowieścią oraz zadania pomagające rozpoznawać i nazywać emocje, identyfikować czynniki wywołujące reakcje emocjonalne oraz rozwijać zdrowe strategie radzenia sobie z trudnościami.

Jednym z kluczowych elementów metodyki są kręgi dialogu. Podczas tych spotkań uczestnicy mają możliwość dzielenia się własnymi doświadczeniami, wyzwaniem i refleksjami, jednocześnie rozwijając umiejętność aktywnego słuchania oraz wzajemnego wspierania się. Celem nie jest udzielanie gotowych rozwiązań, lecz budowanie empatii, wzajemnego zrozumienia oraz poczucia więzi i przynależności do grupy.

Program obejmuje również warsztaty o charakterze praktycznym, poświęcone zarządzaniu stresem, rozwijaniu odporności psychicznej i emocjonalnej, doskonaleniu umiejętności komunikacyjnych oraz budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Dzięki praktycznym ćwiczeniom uczestnicy uczą się skuteczniej radzić sobie z lękiem i napięciem, konstruktywnie wyrażać emocje oraz rozpoznawać sytuacje, w których warto zwrócić się o pomoc.

Oprócz działań grupowych program przewiduje możliwość indywidualnego wsparcia emocjonalnego dla osób wymagających dodatkowej pomocy. Indywidualne spotkania z odpowiednio przygotowanymi specjalistami umożliwiają uczestnikom refleksję nad własnymi doświadczeniami, lepsze zrozumienie przeżywanych emocji oraz rozpoznanie dostępnych zasobów osobistych i społecznych, z których mogą korzystać.

Istotnym elementem praktyki jest jej podejście oparte na zaangażowaniu społeczności. Dobrostan emocjonalny postrzegany jest nie tylko jako indywidualna odpowiedzialność, ale również jako proces wzmacniany poprzez

pozytywne relacje społeczne i wzajemne wsparcie. Dlatego program aktywnie promuje pomoc rówieśniczą, włączanie społeczne oraz budowanie pozytywnej dynamiki grupowej.

Metodyka łączy elementy edukacji emocjonalnej, wsparcia psychospołecznego oraz edukacji pozaformalnej. Zamiast koncentrować się wyłącznie na rozwiązywaniu problemów lub interwencji terapeutycznej, inicjatywa rozwija kompetencje emocjonalne młodych ludzi, wzmacnia ich odporność psychiczną i emocjonalną oraz buduje poczucie przynależności i sprawczości.

Działania mają elastyczny charakter i mogą być realizowane w szkołach, centrach młodzieżowych, organizacjach pozarządowych i społeczności lokalnych, projektach edukacji pozaformalnej oraz inicjatywach oferujących wsparcie psychospołeczne. Program może być łatwo dostosowany do wieku uczestników, ich potrzeb, uwarunkowań kulturowych oraz aktualnej sytuacji emocjonalnej, dzięki czemu znajduje zastosowanie w różnorodnych środowiskach i kontekstach pracy z młodzieżą.

5. INNOWACYJNOŚĆ

Innowacyjność „Przestrzeni Emocjonalnej DANA” polega na połączeniu wsparcia emocjonalnego, zaangażowania społeczności oraz metod edukacji pozaformalnej w przystępną formułę skoncentrowaną na potrzebach młodych ludzi.

W przeciwieństwie do podejść opartych wyłącznie na interwencji terapeutycznej lub instytucjonalnych formach pomocy, inicjatywa koncentruje się na budowaniu relacji, wzajemnym wsparciu oraz aktywnym uczestnictwie młodzieży w procesie wzmacniania dobrostanu emocjonalnego.

Kolejnym innowacyjnym elementem jest włączenie działań na rzecz dobrostanu emocjonalnego do codziennego funkcjonowania środowisk edukacyjnych i lokalnych społeczności. Dzięki temu wsparcie staje się łatwiej dostępne, bardziej naturalne i mniej stygmatyzujące dla młodych ludzi.

Praktyka kładzie również szczególny nacisk na profilaktykę oraz wczesne udzielanie wsparcia emocjonalnego, zamiast ograniczać działania wyłącznie do interwencji podejmowanych w momencie wystąpienia poważnych trudności psychicznych. Takie podejście sprzyja wzmacnianiu odporności psychicznej, rozwijaniu kompetencji emocjonalnych oraz zapobieganiu pogłębianiu się kryzysów emocjonalnych.

6. REZULTATY

Realizacja inicjatywy przyczynia się do:

- poprawy dobrostanu emocjonalnego uczestników,
- zwiększenia świadomości emocjonalnej,
- większej otwartości w wyrażaniu emocji,
- ograniczenia poczucia samotności i izolacji emocjonalnej,
- wzmacniania sieci wsparcia rówieśniczego,
- poprawy komunikacji oraz budowania zaufania w grupie,
- częstszego stosowania zdrowych i konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnościami,
- zwiększenia dostępu do dostępnych form wsparcia emocjonalnego i psychospołecznego.

Uczestnicy programu często podkreślają, że dzięki udziałowi w działaniach czują się bezpieczniej, doświadczają większego zrozumienia ze strony innych oraz budują silniejsze poczucie więzi i przynależności. W rezultacie wzrasta ich dobrostan emocjonalny, poczucie sprawczości oraz gotowość do poszukiwania wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

7. WPŁYW

Długofalowy wpływ praktyki przejawia się we wzmacnianiu odporności psychicznej i emocjonalnej młodych ludzi oraz rozwijaniu opartych na wzajemnym wsparciu społeczności młodzieżowych.

Inicjatywa przyczynia się do normalizowania rozmów o emocjach i zdrowiu psychicznym, promując bardziej świadome, otwarte i odpowiedzialne podejście do dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.

Dla organizacji pracujących z młodzieżą oraz osób zajmujących się edukacją praktyka stanowi skuteczne narzędzie wspierające:

- działania profilaktyczne w zakresie zdrowia psychicznego i emocjonalnego,
- zapewnianie wsparcia psychospołecznego,
- wzmacnianie spójności i integracji grup,
- tworzenie pozytywnego klimatu emocjonalnego w środowisku edukacyjnym.

Program przyczynia się również do budowania bardziej empatycznych, świadomych emocjonalnie i wspierających społeczności młodzieżowych. W dłuższej perspektywie sprzyja rozwojowi kultury wzajemnego szacunku,

otwartej komunikacji oraz gotowości do udzielania i poszukiwania wsparcia, co pozytywnie wpływa na jakość relacji społecznych i dobrostan młodych ludzi.

8. MOŻLIWOŚĆ ZASTOSOWANIA DOBREJ PRAKTYKI W RÓŻNYCH KONTEKSTACH KULTUROWYCH I SPOŁECZNYCH

Praktyka może być z łatwością dostosowana do różnych środowisk społecznych, edukacyjnych i kulturowych, ponieważ dobrostan emocjonalny oraz potrzeba tworzenia bezpiecznych przestrzeni do wyrażania emocji stanowią uniwersalne potrzeby człowieka.

Metodyka może być wdrażana w:

- szkołach,
- organizacjach młodzieżowych,
- centrach i ośrodkach społeczności lokalnych,
- projektach wsparcia psychospołecznego,
- programach wspierających młodzież uchodźczą oraz młode osoby znajdujące się w sytuacji szczególnej podatności społecznej,
- międzynarodowych inicjatywach edukacyjnych.

Program nie wymaga kosztownej infrastruktury i może być dostosowany do różnych grup wiekowych oraz odmiennych uwarunkowań kulturowych.

Elastyczność praktyki pozwala osobom prowadzącym dostosowywać działania do:

- norm i uwarunkowań kulturowych,
- kontekstu społecznego,
- potrzeb emocjonalnych uczestników,
- dostępnych zasobów,
- liczebności grupy oraz wieku uczestników.

Praktyka jest szczególnie wartościowa w wielokulturowych i międzynarodowych projektach młodzieżowych, ponieważ wspiera rozwój empatii, dialogu emocjonalnego oraz budowanie więzi międzyludzkich ponad różnicami kulturowymi i społecznymi.

9. ŹRÓDŁO:

1. Liga Española de la Educación y la Cultura Popular (2024). *Informacje instytucjonalne i programy działań społeczno-edukacyjnych: „Información institucional y programas de intervención socioeducativa”*. Oficjalny portal internetowy organizacji.
Dostęp: <https://ligaeducacion.org>
2. Liga Española de la Educación y la Cultura Popular (2024). *Raport programu i zasoby wsparcia psychospołecznego: „Espacio Emocional DANA – Apoyo psicopedagógico y atención a la salud emocional de la infancia y juventud”*. Oficjalna platforma programu wsparcia emocjonalnego.
Dostęp: <https://ligaeducacion.org/espacio-emocional-dana/>