

Wszystkie jasne miejsca

Uwaga dla opiekuna/opiekunki grupy:

Tytuł działania i nawiązania w poniższym tekście są zaczerpnięte z powieści "Wszystkie jasne miejsca" Jennifer Niven, jednak całe działanie nie potrzebuje książki, by móc je przeprowadzić.

Książka przeznaczona jest dla uczniów 13+ i zawiera tematy żałoby, samobójstwa i depresji. Jedno z bohaterów (Violet) dzięki przyjacielowi radzi sobie z żałobą po siostrze i poczuciem winy za jej śmierć, drugie (Finch) popełnia samobójstwo. Sama lektura jest warta czytania i omówienia z nastolatkami, ale tylko, jeśli są w odpowiednim wieku i opiekunka czuje się na to gotowa. Nie ma takiej konieczności.

Samo działanie można przeprowadzić dla różnych grup wiekowych.

Czy pamiętacie Fincha i Violet? Dwoje młodych ludzi, którzy spotkali się w trudnym momencie swojego życia, ale odnaleźli pocieszenie w odkrywaniu świata wokół siebie. Miejsca, które odwiedzali, były jak promienie światła rozświetlające ich codzienność, nawet w najciemniejszych momentach. Każdy z nas potrzebuje takich jasnych miejsc, gdzie możemy poczuć się lepiej, znaleźć spokój lub spotkać kogoś, kto nas wesprze. Czy macie już swoje jasne miejsca?

Zapraszamy Was do działania, które pozwoli spojrzeć na świat, zwłaszcza ten najbliższy, z innej - jaśniejszej - strony.

Pomyślcie – jakie miejsca w waszej okolicy sprawiają, że czujecie się lepiej? Może to cichy zakątek w parku, ulubiona ławka nad jeziorem, gdzie lubicie się z książką, albo kawiarnia, w której zawsze jest ciepło i przyjemnie, a herbata kosztuje tyle, co drobne, które macie w kieszeni?

Finch i Violet wędrowali po swoich okolicach, odkrywając miejsca, które przynosiły im ulgę i radość. Te miejsca były jak kotwice, które pomagały im przetrwać trudne dni. Co byście powiedzieli, gdybyście stworzyli własne mapy jasnych miejsc? Takie, które mogą pomóc nie tylko wam, ale i innym, którzy czasem nie wiedzą, gdzie się udać, kiedy życie staje się trochę za trudne.

Głównym celem projektu jest stworzenie mapy miejsc, które wspierają zdrowie psychiczne młodzieży poprzez bezpieczne, przyjazne i dostępne przestrzenie. Jest to prewencyjna inicjatywa mająca na celu przeciwdziałanie depresji i promowanie dobrostanu psychicznego. Jednak celem nie jest tylko zmapowanie tych miejsc, ale również **promowanie zdrowia psychicznego** i budowanie świadomości wśród młodzieży na temat wsparcia dostępnego w ich otoczeniu.

Cele działania

- Stworzenie **reportażu społecznego**, który jest jednocześnie mapą okolicy, pokazującej miejsca, w których w sposób bezpieczny i zdrowy można spędzić czas. Mapa
- Promowanie mapy wśród rówieśników.
- Promowanie zdrowego trybu życia pod kątem psychicznym i fizycznym.

Jasne, bezpieczne, czyli jakie?

Bezpieczne, czy jak nazywali je bohaterowie książki “jasne” miejsca, to te, które dają nam poczucie bezpieczeństwa i są bezpieczne w rzeczywistości (nic nam nie zagraża, możemy uzyskać pomoc, czujemy się zadowoleni). Bezpieczni mogą być dorośli, rówieśnicy, miejsca i aktywności - wszystko, co wspiera nasz dobrostan psychiczny. Bezpieczne i jasne miejsca bywają piękne, ale nie muszą takie być, mogą być równie dobrze zwyczajne lub w jakiś sposób intrygujące. Bezpieczne oznacza także brak dostępu do używek itd.

Pamiętajcie, że etapy pracy i to jak przebiega projekt są opisane w osobnej publikacji “Projekt społeczny krok po kroku”.

Jak powinno przebiegać działanie?

Całe działanie można podzielić na kilka mniejszych punktów:

1. Zbieranie miejsc
2. Kategorie
3. Mapa - reportaż społeczny
4. Upowszechnianie

Za chwilę zobaczycie, co się kryje pod tymi punktami.

1. Zbieranie miejsc

Poczucie bezpieczeństwa, kontakt z przyrodą, możliwość wyciszenia się, możliwość działania na rzecz innych, uprawianie sportu, kontakt z kulturą - to czynniki, które poprawiają naszą jakość życia i wspierają nasze zdrowie psychiczne. Dlatego właśnie szukamy miejsc, których nasz poziom endorfin od razu się podnosi.

Analiza to etap zbierania informacji między wami i waszymi rówieśnikami. Możecie to zrobić na kilka sposobów

- **burza mózgów** - porozmawiajcie z sobą, gdzie lubicie bywać. Zwróćcie uwagę na miejsca, które są darmowe lub bardzo tanie w dostępie, może to być miejsce w szkole, w którym możecie się wyciszyć, gdy jesteście przebodźcowani; trasa spaceru; drzewo, pod który lubicie siedzieć, ściana z murałem itd. Każde miejsce, które daje wam radość i jest miejscem bezpiecznym.
- **ankieta** - zróbcie ankietę wśród rówieśników. Może być anonimowa, jeśli czujecie, że w ten sposób uzyskacie więcej odpowiedzi. Ankieta może być też przeprowadzona w sposób ustny, podczas zaplanowanej rozmowy, w której tłumaczycie cel pytań.

Następnie będziecie musieli przeanalizować odpowiedzi. To ważne, żeby ani na etapie zbierania ich, ani analizy, nie oceniać odpowiedzi i odpowiadających. Jeśli ktoś podał wam miejsca, które według was nie są bezpieczne i nie zapewniają zdrowego spędzania czasu, po prostu ich nie uwzględnijcie. Załóżcie, że część odpowiedzi będzie nieadekwatna, ale nie dawajcie odpowiadającym odczuć, że jest to oceniane. Lęk przed oceną wpływa nie tylko na “żartownisiów”, ale i na wszystkie inne osoby, które udzieliły dość osobistych odpowiedzi.

- **spacer badawczy** - zorganizujcie spacer tematyczny po osiedlu, miejscowości czy rejonie, który chcecie mapować. Sprawdźcie, gdzie możecie odpocząć, gdzie i do kogo możecie zwrócić się o pomoc, gdzie są miejsca, w których możecie porozmawiać, nauczyć się czegoś nowego lub bawić się.
- **rozpytki** - odwiedźcie wszystkie miejsca w okolicy, które potencjalnie coś mogą zaoferować dzieciom i/lub młodzieży. Dom kultury, biblioteka, ośrodek sportu i rekreacji, miejsce aktywności społecznej, muzea i izby regionalne, galerie itd. Dowiedzcie się, co proponują dla osób w Waszym wieku, jakie mają plany. Sprawdźcie w miejscowych organizacjach pozarządowych, czy są dla Was możliwości wolontariatu lub innej aktywności społecznej. Zapytajcie w urzędzie samorządu (gminy lub powiatu), co oni proponują młodzieży.

2. Kategorie miejsc

Żeby zbudować legendę, musicie skategoryzować miejsca, które zamieścicie na swojej mapie. Poniższe kategorie są przykładowe, wasze mogą być zupełnie inne.

1. Miejsca relaksu - np. parki, trawniki i ławki w przyjemnych miejscach, skwery, ogrody, jeziora lub rzeki, plaże, tereny spacerowe, kawiarnie i cukiernie, zwłaszcza niedrogie.
2. Miejsca aktywności fizycznej - np. skateparki, orliki i pozostałe boiska, siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe, baseny.
3. Miejsca szybkiego ładowania baterii - murale, zaułki, ciekawe lub ładne budowle, które warto bliżej poznać, miejsca, w których można się na chwilę zatrzymać i odpocząć lub po prostu uśmiechnąć.
4. Miejsca ciszy - szkolna i publiczna biblioteka, czytelnia, pokój ciszy w szkole, kościół, każde miejsce, w którym można odpocząć od hałasu.
5. Miejsca związane z kulturą i edukacją - biblioteki, domy kultury, domy spotkań i aktywności lokalnej, miejsca, w których regularnie lub sezonowo odbywają się darmowe wydarzenia dla dzieci i młodzieży m.in. koncerty, pokazy filmów czy warsztaty.
6. Miejsca oferujące pomoc - gabinet psychologa szkolnego lub pedagoga, poradnia pedagogiczno-psychologiczna, punkty konsultacyjne, w tym punkty online np. telefon zaufania dla dzieci i nastolatków.
7. Miejsca działań społecznych - miejsca, w których można działań wolontaryjnie, organizacje pozarządowe, schroniska itd.

Po zebraniu i kategoryzacji informacji, upewnijcie się jeszcze raz, że wszystkie dane, które zebraliście, są prawdziwe (np. można spędzić swobodnie czas w bibliotece publicznej lub być wolontariuszem w miejscowym schronisku). Postawcie bardziej na jakość niż na ilość.

3. Mapa - reportaż społeczny

Reportaż społeczny może przyjąć formę filmu, grafiki, komiksu, tekstu, albumu lub makiety z opisami. Mapa w tym w tym projekcie to raczej metafora, ale dopuszczalne jest stworzenie makiety, mapy googla z zaznaczonymi miejscami, trasy spacerowej lub innej formy. Ważne jest, żeby forma niosła za sobą przekaz społeczny pokazujący jak można spędzić zdrowo i bezpiecznie czas, gdzie się udać po pomoc, co można zrobić, żeby zatrzymać się w codziennym pędzie i docenić bycie tu, gdzie się jest. Zadaniem reportażu jest promowanie zdrowia psychicznego i zachowań, które pomagają w zachowaniu równowagi. Reportaż może mieć też formę interwencyjną, pokazującą potrzeby młodych osób, np. bezpiecznego, zadaszonogo miejsca spotkań, które jest wspierane przez urząd/szkołę, ale pozwala na swobodną aktywność i aktywizm młodych.

4. Upowszechnianie

Jak traficie do rówieśników ze swoją mapą? Zróbcie kampanię, wystawę, pokaz filmu, zaproszcie na spacer lub w inny możliwy i ciekawy sposób. Dotrzyjcie do jak największej liczby osób, które mogą skorzystać z mapy. Zaproszcie lokalne media, jeśli są takie w waszej okolicy.

Jest jeszcze jeden punkt...

Ewaluacja miejsca

Wykonaliście gigantyczną pracę, związaną ze znalezieniem pozytywnych i przyjaznych miejsc dla młodzieży lub dzieci. Zobaczcie jeszcze raz, jakie miejsca są w waszej okolicy, a jakich brakuje. Zgłoście to dorosłym - miejscowych lub regionalnych mediów, urzędu gminy, szkoły - jeśli w waszej okolicy nie ma miejsca, gdzie możecie spotkać się zimą, uprawiać za darmo sport, mieć dostęp do kultury itd, naświetlcie ten problem szerzej i zobaczcie, czy nie macie przypadkiem pomysłu na kolejny projekt - doprowadzenie do stworzenia lub udostępnienia wam takiego miejsca.

oraz

Ewaluacja pracy

Skąd wiecie, że wasz projekt się udał? Sprawdźcie, ile miejsc zmapowaliście (nie musicie iść na rekord), do ilu osób dotarliście z waszą mapą, czy udało wam się dotrzeć do miejscowych organizacji czy mediów, czy udało wam się przeprowadzić stałą zmianę (np. wyznaczenie cichej sali w szkole). Trwała zmiana jest trudnym i często czasochłonnym procesem, więc nie martwcie się, jeśli tego nie osiągnęliście. Jeśli kilkadziesiąt osób

dowiedziało się, co może robić, żeby czuć się lepiej i gdzie są mile widziane - to jest już ogromny sukces.

Jak dostosować projekt do potrzeb grupy

1. Najmłodsze klasy mogą zrobić mapę swoich ulubionych miejsc. Mogą też te miejsca nagrywać lub rysować.
2. Starsi mogą się skupić na jednej kategorii lub dowolnie zawężyć lub rozszerzać badany teren. Mogą poświęcić czas na bardziej analityczne podejście, rozmowę o emocjach związanych z miejscami i osobami, perspektywach zostania lub odejścia z danej miejscowości, tego jak przestrzeń może wspierać lub pogorszyć nasze samopoczucie. Rekomendujemy wykorzystanie możliwych zasobów - rozmów z psychologami, urbanistami lub architektami. Zmapowany teren może być dobrym początkiem kolejnego działania na rzecz okolicy lub pogłębionej kampanii na rzecz miejscowej młodzieży.

Nie liczy się liczba miejsc, ale pokazanie rówieśnikom, że są wokół nich miejsca i ludzie, które i którzy są warte odwiedzenia, by zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. I dostrzeżenie piękna w miejscu, które być może już wam się opatrzyło. Spójrzcie na swoją miejscowość z innej, jaśniejszej, strony.