

## Z ulicy do lasu. O zastosowaniu pedagogiki outdoorowej w pracy placówek wsparcia dziennego

Rozpoczyłam swoją pracę zawodową 20 lat temu jako streetworkerką na warszawskiej Pradze. Pamiętam, jak do drzwi naszego klubu młodzieżowego zapukała trójka dzieci – Rafał, Dominik i Sylwia. Mieli ze sobą stół w całkiem niezłym stanie, przynieśli go, wynosząc ze śmietnika, bo ktoś go tam wystawił, a w naszej świetlicy brakowało stołu. Potem ta sama grupa prowadziła burzliwe dyskusje na temat zachowania się w restauracji, nawzajem wypominając sobie złamanie zasad, albo ustalając rygorystyczne zasady dotyczące spóźnień i nieobecności na zajęciach. Te dyskusje pokazały kilka rzeczy: zaangażowanie, poczucie odpowiedzialności, wspólnotę i motywację wewnętrzną do bycia częścią grupy, co moim zdaniem jest kluczem do sukcesu w prowadzeniu działalności socjoterapeutycznej.

Przez lata pracy jako streetworkerka i wychowawca obserwowałam pozytywne zmiany w naszych podopiecznych, jak nasza praca pomagała im w codziennym życiu, zwiększeniu aspiracji życiowych i poszerzeniu horyzontów. Te lata pracy upewniły mnie o mocy i sensowności pracy socjoterapeutycznej. Jednakże jestem przekonana, że do tego, aby ta metoda działała, niezbędne są elementy takie jak: relacja, zaangażowanie, zaufanie, wspólnota i motywacja wewnętrzna.

Przez lata pracy obserwowałam również zmiany cywilizacyjne w społeczności w której pracowałam oraz ich konsekwencje. Najpierw „przyszedł” internet do domu dzieci. Młodzi zaczęli opuszczać zajęcia, bo albo grali w gry popołudniami, albo odsypiali zarwane z powodu grania. Potem pojawiły się telefony komórkowe, na początku mało wywołujące uwagę, ale potem zajmujące coraz więcej czasu. Kolejnym etapem była zmiana trybu życia i rozwój oferty zajęć i projektów dla dzieci i młodzieży. Samo w sobie jest to pozytywną zmianą, jednak powoduje, nadmiar zajęć buduje presję i stres, a trudności w dopasowaniu ich godzin powoduje, że grupa zaczyna przychodzić „w kratkę”, zgranie terminów staje się trudne. Wszystkie te elementy powodują, że zbudowanie odpowiedniej więzi i wspólnoty, aby móc rozpocząć prawdziwe, zmieniające życie działania socjoterapeutyczne jest coraz trudniejsze.

Badania dotyczące młodzieży są z roku na rok coraz bardziej alarmujące:

- 16,8 % - tylko tyle dzieci i młodzieży utrzymywało zalecany poziom aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. W raporcie Global Matrix z 2020 Polska otrzymała w tym względzie 1 (w skali od 1 do 5).
- 40% - tyle uczniów odczuwało stres szkolny na poziomie wysokim lub bardzo wysokim wg. Badania Fundacji Dzieci Niczyje, nie trzeba dodawać, że z roku na rok ten procent rośnie.
- 33% - „Nicnierobienie” to ulubione zajęcie 33% młodzieży według „Badanie Młodzież 2021” przeprowadzone na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Najwyżej notowany wskaźnik od początku przeprowadzonych badań.
- 6 godzin 10 minut – tyle młodzież spędza czasu przed ekranem w weekendy, w trakcie tygodnia czas ten jest krótszy 4 godziny 50 minut (Raport Nastolatki 3.0. – Nask Think Stat).
- 72% młodzieży odczuwało w ubiegłym roku rozdrażnienie (najczęściej odczuwany przez młodzież stan), a 16 % miało myśli samobójcze.

Kryzysy te oczywiście mają swoje podłoże, są nimi między innymi zmiany cywilizacyjne: nadmiar bodźców, izolacja społeczna, presja na ciągłą responsywność i uczestnictwo oraz presje związane z sytuacją na świecie (kryzys klimatyczny, wojny, inflacja).

Przenieśmy się teraz do roku 2023. Grupa młodzieży po 10-kilometrowym marszu z plecakami, w których miała cały swój dobytek na 10-dniową wyprawę, dociera do obozowiska. Słychać wiwaty. Przed wyruszeniem młodzi byli dosyć przestraszeni, że nie sprostają wyzwaniu, ale okazało się, że 10 kilometrów z plecakiem nie jest aż tak dużym wyzwaniem. Szybko zabierają się za przygotowanie przysznica obozowego, wybierają najlepsze miejsce na namiot. Ci, którzy idą lepiej, pomagają tym, którzy mają trudności. Na koniec siadamy i rozmawiamy. To przetomowy dzień, bo nasza rozmowa kończy się łzami. Są emocje, łzy - to dzień przetomu. Po pięciu dniach wyprawy, po dwóch dniach zbierającego się w grupie kryzysu, nadszedł moment, aby go otworzyć. Robi to jeden z chłopców, który odwołuje się do poczucia wspólnoty, które wytworzyło się w grupie, do tego, że jesteśmy „plemieniem”, wspólnotą i że powinniśmy się nawzajem wspierać, a nie podkładać nogi. Jego przemowa znajduje oddźwięk w grupie, konflikt jest przepracowany, zgoda i współpraca w grupie przywrócona. Dodam jeszcze, że to nie jest grupa harcerzy. To

młodzież która wcześniej nie była na podobnych wyprawach, nie spali w namiocie, nie rozpalali ogniska. Nawet nie wiedzieli, że lubią podobne aktywności.

Pedagogika outdoorowa, bo tak nazywana jest ta metoda, jest według mnie leśną odmianą socjoterapii. Ta metoda urzekła mnie w 2017, kiedy pojechałam na pierwsze szkolenie metody Wilderness Therapy zorganizowane przez Wilderness Foundation - szkocką organizację zajmującą się tym rodzajem pracy od kilkudziesięciu lat. W tamtym czasie, wspólnie z Uniwersytetem w Czechach, prowadziliśmy projekt, w którym badaliśmy wpływ metody na uczestników.

*„Przyroda jest czarodziejką, która pomaga mi poradzić sobie ze wszystkim, co mam w sobie”* - to wypowiedź jednej z nastoletnich uczestniczek wyprawy w Czechach, która pokazuje jakie wrażenie zrobił na uczestniczkach i uczestnikach projekt i możliwość głębokiego kontaktu z przyrodą.

43 osoby wzięły udział w naszym badaniu. W jego trakcie przeprowadzono 6 wypraw dla młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym, oraz dla grupy kontrolnej (niezdiagnozowanej jako zagrożonej). Badanie każdej grupy trwało około 4 miesiące. Zaczynało się od wywiadu i ankiety przed rozpoczęciem procesu, ankiety zaraz po zakończeniu wyprawy, oraz pogłębionego wywiadu (i jeszcze jednej ankiety) półtora miesiąca po wyprawie.

100% uczestników odnotowało pozytywny wzrost w badanych obszarach (w ujęciu krótkoterminowym).

7 na 8 obszarów zanotowano pozytywny wzrost długoterminowo.

Jeszcze kilka wypowiedzi młodych po tych wyprawach.

*„Mogę powiedzieć, że jestem ze sobą samą w kontakcie znacznie bardziej od czasu wyprawy. Na przykład, w weekend staram się nie używać komputera, odłożyć telefon na stół i nie zwracać na niego uwagi. Doceniam ten czas, gdy go nie używam.”*

*„Jasne, wysiłek fizyczny na wyprawie powodował, że fizycznie byłem zmęczony bardziej niż normalnie. Za to psychicznie odpocząłem tam wspaniale. Nie chcę przesadzić, ale to był chyba dla mnie najlepszy relaks w całym roku. Najlepsza ulga na stres. Taka całkowita, pełna. Chyba wiele mówi to, że cały czas jadę na energii, którą dał mi ten wyjazd. I widać to nawet po wynikach testów w szkole.”*

*„Czuję, że mogę więcej, że nie jestem taka słaba, jak myślałam. Pokonałam te góry. W pewnym momencie straciłam już siły i nie chciałam iść dalej, ale jednak wzięłam się w garść i dałam radę. Teraz wiem to o sobie - że potrafię wziąć się w garść i osiągnąć więcej, niż mi się wydawało.”*

Czym więc jest pedagogika outdoorowa?

Pedagogika outdoorowa to całościowe podejście do uczenia się i rozwoju osobistego, które odbywa się w dzikiej przyrodzie. Metoda opiera się na nauce przez doświadczenie. W trakcie aktywności na świeżym powietrzu, odseparowaniu od oddziaływań cywilizacyjnych, uczestnicy rozwijają kompetencje społeczne, wgląd w siebie, poczucie przynależności, zaradność życiową, odbudowują więzi i relacje.

Wyprawy w duchu pedagogiki outdoorowej trwają 7 do 10 dni, z elementem podróży. Jest to jedno lub kilkukrotne zmienianie miejsc obozowania, tak aby młodzież mogła sprawdzić się i wykorzystać swoje umiejętności dotyczące rozstawienia obozu i budować na doświadczeniu. Zmiana obozu ma również wymiar rozwojowy. Jest to metoda skierowana do grup od 16 do 20, w wieku 14 lub więcej lat. Wyprawy prowadzone są w miejscach z małym dostępem do cywilizacji (las, góry), uczestnicy nie mają dostępu do telefonów czy prądu.

Pedagogika odbiorcza pozwala na odbudowanie więzi i relacji, jest to naturalna okazja do współpracy w grupie, poczucia współodpowiedzialności. Młodzi odkrywają nowe talenty działają w grupie na rzecz wspólnego dobra. Pedagogika outdoorowa to lepsze zrozumienie siebie, swoich potrzeb, granic, doświadczenie prośbienia o pomoc i otrzymywania, lepsze odczytywanie, nazywanie i wyrażanie swoich stanów. Pedagogika to aktywność fizyczna, odzyskanie radości z wysiłku, zdrowe wyjście ze strefy komfortu, zastrzyk pozytywnych hormonów, ale to również powrót do naturalnego rytmu, głęboki odpoczynek, redukcja stresu, regulacja organizmu na głębokim poziomie. Dzięki kontaktowi z przyrodą na poziomie takim, jakiego młodzież przez całe swoje życie mogła nie doświadczyć, żyjąc w szybkim tempie pod naporem bodźców.

To co jest również sednem tej metody to, że okoliczności jej realizacji - przyroda, warunki bytowania podczas wypraw – bezpośrednio wspierają założone cele na pracę rozwojową z grupą. Dlatego też jestem nią tak zachwycona, dlatego też nazywam ją całościową metodą pracy.

Jak wpływa ta metoda na uczestnika i uczestniczkę? Jest prawdziwe, namacalne doświadczenie w świecie, w którym młodzież żyje, jest coraz bardziej zanurzona w wirtualnych przeżyciach. To zdrowe wyjście ze strefy komfortu w strefę rozciągania i rozwoju. Kiedy zabieramy młodzież na wyprawy, pytam się, ile osób spało już wcześniej pod namiotem. Nie mam mocnych danych, nie liczę każdego przypadku, ale jest to mniej niż 1% młodzieży przyzwyczajonej do siedzenia na kanapie, tak aby było im wygodnie. I po siedmiu dniach odkrywają, jak dużo motywacji i chęci do dalszego działania daje wyjście ze strefy komfortu, wstanie z przysłowiowej kanapy i wzięcie spraw w swoje ręce. Po powrocie z wypraw młodzi zaczynają z własnej inicjatywy poszukiwać takich doznań, wychodzą z bierności. Wyprawy to możliwość doświadczenia i budowania na tym doświadczeniu między innymi poczucia wspólnoty, współodpowiedzialności, głębokiego połączenia z resztą grupy i ze światem, z przyrodą. Wyprawy to rozbudzenie naturalnej ludzkiej ciekawości. Zawsze zachwycają mnie momenty, w których 14, 15, 16-latkowie, zblazowana młodzież, spędza godzinę obserwując kałużę, w której odnaleźliśmy wykluwające się kijanki, albo obserwują zachody słońca, albo budują ogrodzenie wokół jajka, które znaleźliśmy w krzakach na skraju obozowiska, tak żeby nie przypadkiem nie rozdeptać, a mama kaczka mogła do niego wrócić. Wyprawy to również budowanie zaradności i odporności psychicznej, odbudowanie relacji z przyrodą, narzędziem, które dajemy naszym młodym na przyszłość.

Dlatego też warto promować takie działania i integrować je w prace placówek wsparcia dziennego, aby wspierać rozwój młodzieży i budować silne społeczności.

Dobroczynny wpływ lasu potwierdzają obecnie liczne badania (bibliografia na końcu artykułu). Tutaj przedstawię kilka haseł, które części z Państwa mogą być już znane:

- Dopaminowy detoks, czyli odcięcie się od naszych najbardziej typowych sposobów zapewnienia sobie przyjemności, jest zbawienne dla naszego układu nerwowego, dobrego samopoczucia i dobrostanu psychicznego.
- Zjawisko przywrócenia uwagi w rozproszonym świecie w lesie już po godzinie pobytu w przyrodzie pozwala nam odzyskać właściwy poziom skupienia i działania mózgu.
- Regulowanie układów nerwowego, krążenia oraz innych funkcji organizmu.
- Wzmacnianie odporności fizycznej i psychicznej. Robionych jest coraz więcej badań, które pokazują, że poziom kryzysów psychicznych i depresji koreluje bezpośrednio z zazielenieniem obszarów zamieszkiwanych przez badanych oraz dostępem do terenów zielonych.

Oczywiście las nie jest jedyną odpowiedzią na kryzysy psychiczne, jednak mając w Polsce tereny oferujące taką profilaktykę w odległości 10 km od każdego dużego miasta, dlaczego z tej formy bezpłatnej profilaktyki nie skorzystać?!

Mam nadzieję, że po moim dotychczasowym wystąpieniu już Państwo widzicie jaki potencjał tkwi w tej metodzie dla placówek wsparcia dziennego. Jednak dla szybkiego podsumowania. Pedagogika outdoorowa wpleciona w pracę PWD, na przykład poprzez urządzenie wypraw na początku roku szkolnego dla grup wychowawczych lub całych placówek to okazja do integracji grupy, zbudowania więzi i zaangażowania. Takie wspólne przeżycie dla grupy to podwaliny do dalszej pracy rozwojowej i terapeutycznej przez cały rok. Pamiętajmy, że budowanie relacji z przyrodą oraz nawyku korzystania z bezpłatnej profilaktyki są kluczowe dla rozwoju naszych podopiecznych, z których korzystać będą przez resztę życia. Pedagogika outdoorowa to ważny krok w budowaniu wspólnoty naszych placówek wsparcia dziennego – wspólnot zintegrowanych, odpornych i gotowych do współpracy w obliczu możliwych kryzysów.

Zachęcam Państwa do podjęcia działań w tym zakresie i kontaktu ze mną lub innymi organizacjami zajmującymi się tą metodą.

Magdalena Szeniawska