

## **Jak zrozumieć cele i poznać metodę realizacji projektów w Programie Równać Szanse.**

Program Równać Szanse od ponad 20 lat stara się za pomocą realizowanych projektów społecznych pomagać młodym ludziom dobrze wystartować w dorosłe życie. Przez ten czas wypracował spójną i konkretną autorską metodę pracy. Jest oparta o liczne badania, dyskusje z ekspertami z różnych dziedzin, jak również była testowana w środowiskach, do których Program jest adresowany. Cechą charakteryzującą Program i jego metodą jest jego otwartość, zarówno na różne środowiska chcące czerpać z jego dorobku, stosowane metody pracy, jak i na nowe wyzwania, którym należy stawiać czoła, aby lepiej przygotować młodzież do dorosłego życia.

Program Równać Szanse ma uniwersalny charakter, może być realizowany w różnych miejscach. Metody pracy proponowane w Programie mogą być efektywnie wykorzystywane przez osoby pracujące z różnymi grupami młodych ludzi.

Poniższy dokument ma na celu pokazanie przyszłym wnioskodawcom startujących w konkursach grantowych naszego sposób widzenia potrzeb rozwojowych młodych ludzi, które Program chce zaspokajać poprzez realizację projektów społecznych. Chcemy, aby był on narzędziem przydatnym w dobrym zrozumieniu celów Programu, jego misji i metody pracy, oraz dobrym zaplanowaniu projektu społecznego, który pomoże przygotować młodych ludzi do lepszego startu dorosłego życia.

### **I. Młodzież dzisiaj. Specyfika rozwojowa, kontekst społeczno-kulturowy**

*“Nie można nas winić za pustkę duchową, za Spidermana, hamburgery, SMS-y i internet. Taki zastaliśmy świat i po swojemu go rozwijamy”. Anna Borowicz “My”*

*“Generalnie rozwój naszej kultury zasada się na zderzeniu różnych perspektyw: dorośli bronią tego, co już jest, młodzi szukają nowych pomysłów na świat. Młodym chodzi o to, żeby mieć przestrzeń do działania. Jak im ją damy, to nie będą musieli się od nas odsuwać, tylko będą bliżej nas. A jeśli zabierzemy im tę przestrzeń, to będą próbowali ją znaleźć gdzie indziej. Tak to już jest z młodymi i w ogóle z nami, ludźmi – potrzebujemy przestrzeni do działania. Tak było, jest i będzie”. Mikołaj Marcela Zwierciadło 12.05.2023*

*“Charakterystyczne dla tej grupy jest to, że przeżywają lęki związane z myśleniem o przyszłości, że nie potrafią regulować emocji. I właśnie ten lęk zatrzymuje ich w działaniu, powoduje, że zatapiają się w swoich pasjach, specjalizacjach, w niewychodzeniu ze swojego komfortowego obszaru. Internet niby daje im duże możliwości. Problem polega jednak na tym, że nie dzieje się to w świecie rzeczywistym, co stępią kompetencje społeczne, pozbawia treningu w relacjach z innymi, z trudnymi sytuacjami. Mam silne poczucie, że ci młodzi ludzie gorzej sobie radzą z sytuacjami kryzysu, konfliktu, frustracji, bo nie mieli okazji trenować tych umiejętności.” Magdalena Sękowska Wkraczając w dorosłość. Młodzi czują się bezsilni 11.05.2023*

“Pokolenie Zet”, “Płatki Śniegu” czy “cyfrowi tubylcy” to hasła używane do nazwania osób urodzonych w latach 1995–2009. Na te określenia załapali się zatem obecni nastolatki, znajdujący się w epicentrum kryzysu dojrzewania, oraz “młodzi dorośli”, którzy prawdopodobnie etap przejścia z dzieciństwa do dorosłości dopinają właśnie na ostatni guzik.

Aby dobrze zrozumieć specyfikę funkcjonowania młodzieży w dzisiejszych czasach, warto przyjrzeć się dwóm istotnym kwestiom. Pierwsza z nich to wyzwania związane z okresem dorastania – stanowią one normę rozwojową, są powszechne i mało podatne na zmiany. Oznacza to, że dotyczą każdego człowieka, niezależnie od tego, w jakim kraju czy epoce przyszło mu żyć. Drugą kwestią jest kontekst społeczno-kulturowy, czyli to, w jaki sposób procesy zachodzące w świecie, uruchomione przez poprzednie pokolenia, wspierają, bądź utrudniają przechodzenie młodym od dzieciństwa do dorosłości. Analiza tych dwóch perspektyw pozwoli na wskazanie obszarów wymagających uwagi dorosłych oraz zaproponowanie takich oddziaływań, które wspierają rozwój młodych ludzi w kluczowych dla ich rozwoju kompetencjach społecznych i emocjonalnych.

Okres dorastania kojarzy się często z intensywnymi zmianami biologicznymi obejmującymi budowę, proporcje i kształt ciała. Zmiany te są sygnałem, że młody człowiek wchodzi w nową, kluczową fazę rozwoju, której następstwem będą również zmiany psychiczne oraz przebudowa relacji społecznych. Badania prowadzone za pomocą nowoczesnych urządzeń potwierdzają, że pod względem budowy i funkcjonowania mózg nastolatka jest inny niż mózg osoby dorosłej. Różnice wynikają głównie z wolniejszego dojrzewania tych struktur mózgu, które zarządzają procesami myślowymi odpowiedzialnymi za przyswajanie informacji, planowanie, podejmowanie decyzji i przewidywanie konsekwencji własnych działań, a także za regulację emocji. Zmiany biologiczne trwają co najmniej do 25 roku życia, a dodatkowo tworzące się w mózgu połączenia wrażliwe są na działanie hormonów płciowych, co również mocno wpływa na regulację nastroju. Przestaje zatem dziwić fakt, że młody człowiek (i jego otoczenie!) mierzy się z roztargnieniem, zmiennością nastrojów, impulsywnością czy nasilonym krytycyzmem.

Warto jednak przy tym zaznaczyć fakt, że sieci połączeń w mózgu nastolatka rozwijają się cały czas pod wpływem znaczących relacji z innymi ludźmi oraz jego własnych doświadczeń. Liczba i jakość tych relacji przekłada się na jakość wzorców zachowań społecznych magazynowanych w mózgu. Brak różnorodnej stymulacji, niedobór doświadczeń w budowaniu relacji z innymi osobami w połączeniu z nadmiarem bodźców czy silnymi emocjonalnymi przeżyciami itp. może spowodować, że niektóre połączenia w mózgu nie rozwiną się, co uniemożliwi sprawne funkcjonowanie w dorosłym życiu.

## II. Kompetencje emocjonalno-społeczne

Program Równać Szanse w najszerszym określeniu swoich celów skupia się na rozwoju młodzieży w obszarze kompetencji emocjonalnych i społecznych.

### 1. Czym są kompetencje?

Kiedy mówimy o kompetencjach, mamy na myśli zbiór wiedzy ("wiem co"), umiejętności ("wiem jak") oraz postaw człowieka (pozytywne nastawienie, gotowość wykorzystania wiedzy i umiejętności w praktyce), które pozwalają mu na efektywne realizowanie zadań.

### 2. Kompetencje emocjonalne i społeczne – wprowadzenie

Mówiąc o kompetencjach emocjonalnych i społecznych, nie sposób traktować ich rozdzielnie – są ze sobą ściśle związane. Bez ukształtowanych kompetencji emocjonalnych trudno mówić o kształtowaniu kompetencji społecznych.

**Kompetencje emocjonalne** – wiążą się z umiejętnością rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób, jak też ze zdolnością zarządzania własnymi emocjami i zdolnością radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi własnymi i innych osób.

Wśród kompetencji emocjonalnych wyróżniamy dwie grupy:

- **kompetencje emocjonalne w relacji ja-ja** (tzw. intrapersonalne), czyli zdolności tworzenia prawidłowego i realistycznego obrazu własnej osoby oraz kierowanie się nim w celu odniesienia życiowego sukcesu (m.in. znajomość własnych emocji i panowanie nad nimi; zdolność do motywowania siebie samego),
- **kompetencje emocjonalne w relacjach ja-inni** (tzw. interpersonalne), czyli umiejętność rozróżniania nastrojów, motywacji i oczekiwań innych osób oraz umiejętność odpowiedniego i skutecznego reagowania na nie (m.in. umiejętność rozumienia innych i działania w kontaktach międzyludzkich oraz umiejętność formułowania komunikatów dotyczących emocji i podtrzymywania kontaktów z innymi).

**Kompetencje emocjonalne interpersonalne** są podstawą kompetencji społecznych, które wyrażają się przede wszystkim w relacjach i są potrzebne człowiekowi do funkcjonowania w zmieniającym się środowisku.

**Kompetencje społeczne** to wiedza, umiejętności i postawy, które wpływają na efektywność funkcjonowania w sytuacjach społecznych, czyli na zdolność radzenia sobie z innymi ludźmi w różnych przestrzeniach społecznych.

Na kompetencje społeczne składają się między innymi:

- umiejętność wyrażania siebie w relacjach (np. okazywanie uczuć, wyrażanie swoich opinii, przyjmowanie komplementów, pochwał, ale także konstruktywnej krytyki, zabieranie głosu na forum itp.),
- asertywność (zwracanie się do kogoś z prośbą, niezgadanie się z opiniami innych, odmowa w sytuacji nieuzasadnionych żądań);
- komunikowanie się (prowadzenie rozmowy z różnymi „partnerami”, umiejętność dostosowania do nich języka komunikacji oraz rozwiązywanie problemów i konfliktów);
- umiejętność pracy w grupie (m.in. wspólne wyznaczenie celów, planowanie, dzielenie się obowiązkami, rozwiązywanie sytuacji trudnych);
- rozpoznawanie potencjału społecznego różnych środowisk – poznawanie różnych podmiotów społecznych, znajomość norm i zasad w nich panujących oraz możliwości nawiązywania z nimi współpracy.

### **III. Cele Programu Równać Szanse**

Celem Programu Równać Szanse jest rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych, które ułatwią dobry start w dorosłe życie, młodzieży z małych miejscowości.

#### **Cele szczegółowe Równać Szanse:**

1. Zwiększanie wiedzy młodych ludzi na temat ich mocnych stron i ograniczeń oraz ich gotowości do wzmocnienia wiary w siebie.
2. Zwiększanie u młodych ludzi umiejętności kierowania sobą i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.
3. Podnoszenie poziomu wiedzy młodych ludzi na temat społeczności lokalnej i rozwijanie zainteresowania nią
4. Wzmacnianie umiejętności nawiązywania oraz podtrzymywania relacji i współpracy z innymi

**Operacjonalizacja celów (czyli sylwetka absolwenta RS - na jakich zmianach zachodzących w młodych ludziach uczestniczących w RS zależy nam w poszczególnych obszarach):**

**ad. 1. Zwiększanie wiedzy młodych ludzi na temat ich mocnych stron i ograniczeń oraz ich gotowości do wzmacniania wiary w siebie**

**Uczestnik projektu dzięki uczestnictwu w nim:**

wie:

- jakie są jego mocne strony i ograniczenia oraz w jaki sposób można je rozpoznawać,
- jakie emocje towarzyszą człowiekowi w różnych sytuacjach życiowych i jakie jest ich znaczenie w życiu poszczególnych osób;

potrafi:

- rozpoznawać swój potencjał oraz ograniczenia,
- pracować nad własnym rozwojem,
- rozpoznawać i nazywać własne emocje;

jest gotów:

- do pracy nad sobą - wzmacniania mocnych stron, rozwoju talentów i zainteresowań,
- do uczenia się pracy nad własnymi emocjami (np. do poznawania sposobów, dzięki którym można radzić sobie ze stresem, złością).

**ad. 2. Zwiększanie u młodych ludzi umiejętności kierowania sobą i odpowiedzialnego podejmowania decyzji**

**Uczestnik projektu dzięki uczestnictwu w nim:**

wie:

- jakie są standardy zachowania się w różnych miejscach (np. w urzędzie, zakładzie pracy, organizacji pozarządowej, w szkole itp.) i sytuacjach (oficjalnych lub nieoficjalnych itp.);

potrafi:

- wyrażać w odpowiedni sposób swoje emocje,
- planować i zarządzać sobą w czasie (np. tworzyć harmonogramy pracy, wyznaczać sobie cele - krótko i długoterminowe oraz dążyć do nich itp.),
- umiejętnie podejmować najważniejsze dla siebie decyzje w odniesieniu do znajomości własnych mocnych stron i ograniczeń,

- radzić sobie ze stresem i doświadczeniem porażki;

jest gotów:

- wykorzystać umiejętności planowania i organizacji do osiągnięcia wyznaczonych celów i realizowania własnych aspiracji,
- samodzielnie podtrzymywać własną motywację w pracy indywidualnej i grupowej.

### **ad. 3. Podnoszenie poziomu wiedzy młodych ludzi na temat społeczności lokalnej i rozwijanie zainteresowania nią**

#### **Uczestnik projektu dzięki uczestnictwu w nim:**

wie:

- jakie organizacje, instytucje i grupy działają w społeczności lokalnej oraz zna zakres i zasady ich funkcjonowania;

potrafi:

- poznawać potencjał różnych osób i instytucji w kontekście możliwości podejmowania z nimi współpracy,
- rozumieć perspektywy i punkty widzenia innych osób;

jest gotów:

- szanować i uwzględniać w dalszych działaniach perspektywę innych osób.

### **ad. 4. Wzmacnianie umiejętności nawiązywania oraz podtrzymywania relacji i współpracy z innymi**

#### **Uczestnik projektu dzięki uczestnictwu w nim:**

wie:

- jaka jest różnorodność form życia społecznego (np. grupy rówieśnicze, organizacje pozarządowe, instytucje publiczne, firmy itp.) oraz zasad zachowania w nich,
- jak zachowania wyrażające emocje wpływają na innych i uwzględnia to w strategiach autoprezentacji i komunikacji;

potrafi:

- jasno, skutecznie i asertywnie komunikować się z różnymi osobami i podmiotami,
- współpracować w grupie (wspólnie określać cele, tworzyć harmonogramy, rozdzielać role, rozwiązywać konflikty itp.);
- we współpracy z różnymi osobami i instytucjami wykorzystywać ich zasoby na rzecz realizacji swoich planów i potrzeb oraz działań na rzecz innych;

jest gotów:

- do podejmowania współpracy z różnymi osobami i podmiotami z uwzględnieniem korzyści oraz wyzwań związanych z tą współpracą;
- do angażowania się w sprawy ważne dla społeczności lokalnych.

#### **IV. Kluczowe zasady realizacji projektów RS**

Żeby powyższe cele miały szansę na realizację w ramach projektów Równać Szanse, niezbędne jest przestrzeganie kilku filarów (zasad), do których należą:

##### **1. Projekt Równać Szanse jest projektem społecznym**

W realizowanych przez młodzież działaniach w Programie wykorzystujemy metodę projektu społecznego. Oznacza to, że działania te opierają się o jasno wyznaczone cele i odpowiadające im efekty, mają realistyczny plan działania, rozsądny harmonogram i budżet. Co ważne - projekty Równać Szanse są mocno osadzone w lokalnej społeczności. Młodzi ludzie prowadzą działania w swoim środowisku, zwracając uwagę na potrzeby mieszkańców, na lokalne sprawy i tematy. Do realizacji swoich pomysłów uczestnicy szukają partnerów i sojuszników w środowisku: instytucji, organizacji, firm lub władz samorządowych. Ważną częścią pracy młodzieży jest także promocja ich działań.

##### **2. Projekt Równać Szanse realizuje cele rozwojowe**

Najważniejszą cechą projektów Programu Równać Szanse jest to, że ich celem jest zdobywanie przez uczestników nowych umiejętności oraz rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych. Wynika z tego, że cele zaplanowanego projektu powinny być zgodne z któryś z poniższych celów programu:

1. Zwiększanie wiedzy młodych ludzi na temat ich mocnych stron i ograniczeń oraz ich gotowości do wzmocnienia wiary w siebie.
2. Zwiększanie u młodych ludzi umiejętności kierowania sobą i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.
3. Podnoszenie poziomu wiedzy młodych ludzi na temat bliższego i dalszego otoczenia społecznego oraz zasad jego funkcjonowania.
4. Wzmocnienie umiejętności nawiązywania oraz podtrzymywania relacji i współpracy z innymi

Dorośli koordynator najpierw powinien jasno odpowiedzieć na pytanie – co chce wraz z młodzieżą i w młodzieży rozwijać. Najlepiej byłoby, gdyby była to wspólna decyzja, podjęta razem z młodzieżą w czasie jednego z pierwszych spotkań grupy. Należy

pamiętać, że wybrany temat projektu (np. przygotowanie spektaklu teatralnego, utworzenie skateparku, nakręcenie filmu czy wydawanie gazety itp.) ma być drogą do rozwoju dla młodzieży. To pewien „pretekst”, przy którym praca ma zapewnić młodym ludziom przestrzeń do wzmacniania umiejętności wskazanych w celach Programu. Ważną sprawą związaną z realizacją celów rozwojowych jest również ich monitoring przeprowadzany w trakcie trwania projektu. Przyglądanie się efektom bieżących działań, wspólne ich omawianie pozwala dorosłemu i młodym ludziom dostrzec zmiany, jakie dokonują się w młodzieży.

### **3. W projekcie Równać Szanse młodzi ludzie mają przestrzeń do samodzielnego działania**

Aby projekt mógł stać się działaniem skutecznie rozwijającym kompetencje emocjonalno-społeczne młodych ludzi, muszą mieć oni przestrzeń do samodzielnego działania i uczenia się na własnym doświadczeniu. W projektach Równać Szanse uczestnicy sami realizują swoje pomysły: planują działania, ustalają terminy, dzielą się zadaniami i monitorują ich realizację. Podejmują decyzje o tym, co robią i w jaki sposób. Gdy napotykać problemy, szukają rozwiązań, dyskutują i wybierają sposób działania.

Uczestnicy pełnią w projekcie różne role, próbując działań, których dotąd nie robili. Pracują w zmieniających się zespołach zadaniowych, dzięki temu uczą się współpracować z różnymi osobami. Młodzi ludzie doświadczają też konsekwencji swoich decyzji. Nie zawsze wszystko im się udaje, popełniają błędy i uczą się na nich.

Kompetencje społeczne i emocjonalne rozwijają się również dzięki informacji zwrotnej towarzyszącej działaniu. Dlatego w projektach Równać Szanse jest przestrzeń na rozmowę i refleksję. Grupa rozmawia o projekcie, o tym, jak go dalej prowadzić, co się udaje, a co trzeba w nim zmienić. Uczestnicy dyskutują o relacjach w grupie, o wspólnych sukcesach i porażkach, o środowisku, w którym realizują projekt. Rozmawiają również o sobie – o swoich mocnych stronach i ograniczeniach, o zainteresowaniach, celach i planach, o emocjach towarzyszących im w trakcie planów tych realizacji.

Robiąc rzeczy dla nich ważne i interesujące, rzeczy, w które wierzą i na których im zależy, młodzi ludzie zbierają ważne doświadczenia i rozwijają nowe umiejętności, z których będą mogli czerpać w dalszym życiu.



#### **4. W projekcie Równać Szanse koordynator towarzyszy młodym ludziom w jego realizacji**

W projektach towarzyszy młodzieży dorosły koordynator/ka. Jego/jej zadaniem jest nie tylko wspieranie grupy w prowadzeniu projektu i realizacji zaplanowanych w nim działań. Najważniejszym zadaniem dorosłej osoby jest wspomaganie rozwoju całej grupy oraz indywidualnego rozwoju jej członków. Aby rozwój ten był możliwy, koordynator/ka nie wyręcza młodzieży w działaniu, nie przewodzi jej, ani nią nie zarządza. Czuwa nad grupą i włącza się w pracę w takim stopniu, w jakim jest to konieczne. Daje młodzieży przestrzeń i wspólnie ustalone ramy do samodzielnego działania. Ułatwia jej pracę poprzez uruchamianie dyskusji i stawianie konstruktywnych pytań. Dbą o respektowanie zasad wypracowanych przez grupę. Zachęca do działania i dodaje odwagi. Przygląda się uważnie grupie i jej członkom, służy im życzliwą informacją zwrotną. Daje przestrzeń do odniesienia sukcesu, jednocześnie pozwala na popełnianie błędów i dopuszcza niepowodzenia, które omawia razem z całą grupą. Tworzy bezpieczną przestrzeń do wspólnej rozmowy i refleksji, w ramach której młodzi ludzie mogą czuć się rozumiani, akceptowani, a przede wszystkim – obdarzeni zaufaniem.

---

##### **dłaczego warto, dlaczego jest to ważne?**

- Program uczy młodych ludzi czegoś, co faktycznie może się im przydać w późniejszym życiu.
- Udział w projekcie Równać Szanse to doświadczenie wolności – młodzież samodzielnie decyduje, co robić, jakim tematem się zająć, jakie zainteresowania rozwijać.
- W grupie projektowej uczestnicy mogą bezpiecznie poznawać i akceptować swoje poglądy, pomysły, uczyć się szacunku do siebie nawzajem.
- Dzięki udziałowi w Programie młodzi ludzie uczą się komunikowania z otoczeniem (rówieśnikami, nowo poznanymi ludźmi, przedstawicielami władz itp.) i wyrażania swojego zdania.
- Równać Szanse to rozwój bez lęku przed porażką! Błędy w działaniu nie są krytykowane i oceniane, młodzi ludzie wyciągają z nich wnioski i uczą się na nich.
- Udział w Programie Równać Szanse zapewnia indywidualne podejście do każdego uczestnika, pozwala docenić jego pracę i zmiany w nim zachodzące.