

# SPACE4US

## Newsletter

Model edukacyjny na rzecz wzmocnienia  
pozycji dziewcząt i młodych kobiet



Wrzesień 2023/ poz. 7

# DZIAŁANIA EDUKACYJNE



Organizacje partnerskie testują zestaw narzędzi dla dziewcząt stworzony w ramach projektu Space 4 Us. Składa się on z 3 modułów: Głowa, Ciało i Ręce i przedstawia holistyczne podejście do transformacyjnego uczenia się i doświadczeń. Moduły odnoszą się do krytycznej refleksji – domena poznawcza (głowa), wiedzy relacyjnej – domena afektywna (ciało) oraz do zaangażowania – domena psychomotoryczna (ręce).

W aktualnym biuletynie można dowiedzieć się więcej o konkretnych działaniach edukacyjnych realizowanych w ramach projektu.



## KOŁO ŻYCIA

Domena poznawcza - Głowa

Autorefleksja na temat obszarów życia, takich jak: rozwój osobisty, praca/szkoła, pieniądze, rekreacja i zabawa, przyjaciele, rodzina, środowisko, zdrowie.

**Koło życia** to technika samoanalizy różnych obszarów, które składają się na nasze życie, promująca świadomość momentu, w którym aktualnie znajdują się dziewczęta oraz aspektów, nad którymi muszą pracować i które muszą poprawić, aby osiągnąć większą satysfakcję. Narzędzie Koła Życia jest przydatne do wyznaczania realistycznych celów i uzyskania globalnej wizji obecnej sytuacji we wszystkich ważnych obszarach życia.

W tym ćwiczeniu każda dziewczyna otrzymuje rysunek koła podzielonego na obszary, takie jak rozwój osobisty, praca/szkoła, pieniądze, rekreacja i zabawa, przyjaciele, rodzina, środowisko, zdrowie. Dziewczęta mogą wybrać kolor, który inspiruje je w każdym obszarze koła i przyznać każdemu obszarowi swojego życia ocenę od 0 do 10.

Po etapie pracy indywidualnej następuje prezentacja. Pod koniec prezentacji każda dziewczyna otrzymuje informacje zwrotne zarówno od rówieśników, jak i psychologa, które mogą odnosić się do wybranych aspektów prezentacji lub mogą to być wskazówki co do tego, jak osiągnąć wybrane cele.

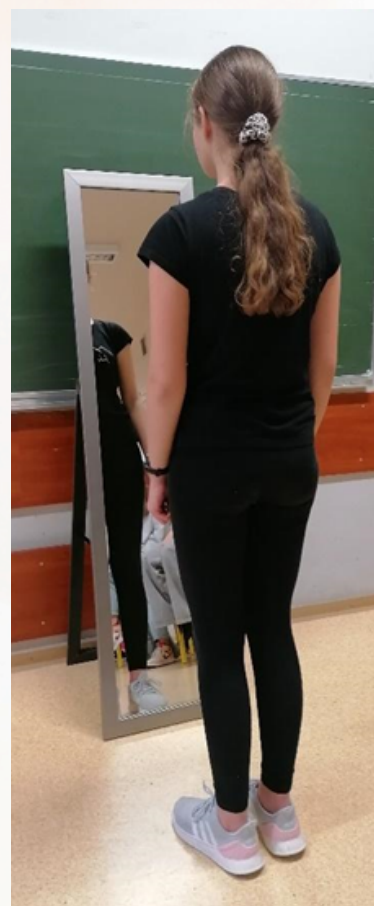
# PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

Domena afektywna - Ciało

Po drugiej stronie lustra to ćwiczenie, które ma na celu wzmocnienie pewności siebie dziewcząt, rozwinięcie zdrowej samooceny (niezależnej od opinii innych), odkrycie swoich mocnych stron i zasobów, rozwinięcie konstruktywnych przekonań na temat własnej fizyczności i zbudowanie zdrowej relacji z własnym ciałem.

Prowadzący prosi kilku chętnych uczestników (lub wszystkich uczestników, jeśli chcą), aby stanęli przed lustrem i odpowiedzieli na następujące pytania: Proszę, opisz co widzisz? Co ci się podoba w twoim wyglądzie? Czego nie lubisz w sobie/ w swoim wyglądzie?

Pozostałym uczestnikom zadaje się pytanie: "Co o tym myślisz?", "Czy zgadzasz się z tym, co mówi Twoja koleżanka? Jeśli nie, to dlaczego?". Ważne jest, aby prowadzący moderował odpowiedzi, aby uchwycić jak najwięcej opinii, takich jak: "twój spiczasty nos tylko dodaje ci uroku", "mówisz, że masz krzywe nogi, a ja wcale tego nie widzę", "może i jesteś niski, ale to twoje wspaniałe poczucie humoru przyciąga moją uwagę przede wszystkim".



## OBRAZY SIĘ ZMIENIAJĄ

Domena psychomotoryczna - Ręce

W warsztatach o nazwie **Obrazy się zmieniają** dziewczęta mają szansę doświadczyć, jak się czują, gdy ich obrazy są "zmieniane" przez innych ludzi i dowiedzieć się, w jakim stopniu mogą tolerować utratę części siebie, aby harmonijnie pracować w grupie.



Osoba prowadząca prosi dziewczyny, aby pomyślały o czymś, co je reprezentuje. Dziewczęta rysują to w ciszy (można włączyć muzykę relaksacyjną), nie patrząc na rysunki innych. Jest to ćwiczenie samoświadomości, w którym uczestniczki muszą skupić się na sobie.

Następnie osoba prowadząca prosi dziewczęta o wymianę rysunków. Każda dziewczyna daje swój rysunek osobie po swojej prawej stronie, podczas gdy ona otrzymuje kartkę od osoby po swojej lewej stronie i dodaje coś do rysunku koleżanki. Po krótkim czasie ta sama procedura jest powtarzana, aż każda dziewczyna będzie miała przed sobą swój własny rysunek.

Następnie każda uczestniczka prezentuje swój rysunek reszcie grupy, dodając narrację, historię, kilka szczegółów na jego temat.

Na koniec ważne jest, aby porozmawiać o uczuciach, jakich dziewczęta doznały podczas ćwiczenia.