



Ćwiczenia pozaformalne numer 1

Tytuł	Muzeum Moich (Nie)Powodzeń
Forma	Warsztat storytellingowy z elementami dramy
Cel	przekształcenie trudnych doświadczeń lub traum w opowieści dające siłę poprzez humor.
Grupa docelowa (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Młodzież 18–25 lat, grupy zróżnicowane.
Opis ćwiczenia krok po kroku	1. Na rozgrzewkę: Prowadzący opowiada o jakimś swoim niepowodzeniu lub błędzie - szczerze i śmiesznie. To ma sprawić, że uczestnicy warsztatów poczują się bezpiecznie. 2. Tworzenie eksponatu: Każdy wybiera jedno trudne wspomnienie, np. coś, co kiedyś bolało albo było żenujące (kłótnia z rodzicem o jakiś drobiazg, jakaś wpadka w szkole). 3. Transformacja: Zadanie brzmi: opisz to zdarzenie jak eksponat muzealny. Nadaj mu absurdalny tytuł i napisz tabliczkę informacyjną. Przykład: "Skarpetka Niezgody - artefakt z czasów Wielkiej Wojny Domowej o Sprzątanie" 4. Wystawa: Uczestnicy oprowadzają innych po swoim "muzeum" - opowiadają o swoich eksponatach z dystansem i (jeśli chcą) humorem.
Czas trwania	60 minut
Potrzebne materiały	Kartki, markery, taśma klejąca.
Oczekiwany rezultat (nad czym uczestnicy powinni się zastanowić lub czego powinni się nauczyć)	Zrozumienie, że trudne sytuacje można ośwoić i że inni mają podobne problemy.
Zagrożenia/środki bezpieczeństwa (wrażliwość)	Ryzyko zbyt głębokiego wejścia w traumę. <i>Zasada: Wybieramy tylko te sytuacje, o których jesteśmy</i>



kulturowa, bezpieczeństwo emocjonalne)	<i>gotowi opowiedzieć z uśmiechem.</i>
--	--

Ćwiczenia pozaformalne numer 2

Tytuł	„Dubbing Rodzinny – Inna Narracja”
Forma	Ćwiczenie improwizacyjne.
Cel	Rozładowanie napięć związanych z relacjami rodzinnymi i różnicami kulturowymi.
Grupę docelową (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Młodzież 18–25 lat.
Opis krok po kroku	1. Podział: Uczestnicy dzielą się na pary/trójki. 2. Scenka: Jedna grupa odgrywa krótką, „typową” spiętą sytuację (np. rodzic krytykujący ubiór lub wybory życiowe młodego człowieka). Scenka jest grana bez słów (pantomima). 3. Dubbing: Druga grupa ma za zadanie podłożyć pod to głos, ale w sposób absurdalnie komiczny lub jako... komentatorzy sportowi relacjonujący np. „Wielki Finał Kłótni o Skarpetkę”. 4. Refleksja: Omówienie, jak zmiana tonu i perspektywy zmienia emocje towarzyszące konfliktowi.
Czas trwania	45 minut.
Potrzebne materiały	Brak.
Oczekiwany rezultat (nad czym uczestnicy powinni się zastanowić lub czego powinni się nauczyć)	Nabycie umiejętności dystansowania się do konfliktów domowych.



Zagrożenia/środki bezpieczeństwa (wrażliwość kulturowa, bezpieczeństwo emocjonalne)	Silne emocje przy odgrywaniu ról. Należy pilnować, by dubbing był zabawny, a nie obraźliwy.
---	---

Inspirująca inicjatywa numer 1

Tytuł	„Meme-Resilience: Przekuj Traumę w Viral”
Forma	Hybrydowa kampania społeczno-edukacyjna (warsztaty + wystawa cyfrowa).
Koncepcja/pomysł (krótki opis inicjatywy)	Inicjatywa wykorzystuje memy, czyli język bliski młodym ludziom, żeby pomóc im mówić o trudnych doświadczeniach w lżejszy sposób. Pokazuje, że humor może wspierać psychicznie, dawać dystans i poczucie, że nie jest się samemu. Uczestnicy sami tworzą memy o stresujących sytuacjach, dzięki czemu łatwiej im oswoić emocje i poczuć większą kontrolę nad tym, co przeżywają.
Grupa docelowa (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Młodzież w wieku 18–25 lat, w tym osoby ze środowisk zróżnicowanych kulturowo oraz młodzi dorośli poszukujący kreatywnych form ekspresji emocjonalnej.
Opis inicjatywy krok po kroku	1. Meme-Lab – warsztat prowadzony przez edukatora, poświęcony roli humoru i memów w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. 2. Sesja twórcza – uczestnicy przygotowują własne memy dotyczące wyzwań ważnych dla młodych ludzi, takich jak stres, trudne relacje, lęk przed oceną czy bariery w komunikacji międzykulturowej. 3. Omówienie prac – wspólna analiza przygotowanych materiałów pod kątem ich czytelności,



	sensu przekazu oraz zgodności z zasadami bezpiecznego i niekrzywdzącego humoru. 4. Galeria odporności – prezentacja powstałych memów w mediach społecznościowych oraz w przestrzeni przeznaczonej dla młodzieży. 5. Viralowy Przekaz: Zachęcenie społeczności lokalnej do dzielenia się własnymi „memami dającymi siłę” za pomocą dedykowanego hashtagu.
Wartość dodana w zakresie integracji społecznej i odporności psychicznej (w jaki sposób inicjatywa przyczynia się do realizacji celów projektu, tj. promowania integracji społecznej i wzmacniania odporności psychicznej młodzieży)	Uniwersalność przekazu: Mem jako format wizualny przełamuje bariery językowe, ułatwiając integrację osób z różnych krajów i kultur. Wsparcie rówieśnicze: Uświadamianie młodzieży, że ich problemy (np. rodzinne czy emocjonalne) są wspólne dla wielu osób, co redukuje poczucie izolacji. Budowanie sprawstwa: Przekształcenie roli „ofiary okoliczności” w rolę „kreatywnego twórcy”, który potrafi wyśmiać swoje lęki. Zamiast być ofiarą trudnej sytuacji, uczestnik staje się jej „reżyserem” poprzez satyrę. Wskazówki do wdrożenia: -Należy zapewnić moderatora, który zadba o bezpieczeństwo emocjonalne grupy. -Warto wykorzystać proste i ogólnodostępne narzędzia do edycji grafik (np. Canva), aby każdy mógł wziąć udział niezależnie od umiejętności technicznych. -Kluczowe jest podkreślenie inkluzywności - każdy temat wniesiony przez uczestnika jest ważny i wart „odczarowania” poprzez humor. -Zasada „Double Check”: Przed publikacją mema, autor musi odpowiedzieć na pytanie: „Czy to mnie uwalnia, czy tylko pogłębia mój gniew?”.



	Uniwersalność przekazu: Mem jako forma wizualna jest łatwy do zrozumienia i może pomagać w porozumieniu się osób z różnych krajów i kultur. Wsparcie rówieśnicze: Inicjatywa pokazuje młodym ludziom, że ich trudności, na przykład rodzinne czy emocjonalne, są podobne do problemów innych osób. Dzięki temu zmniejsza się poczucie samotności. Budowanie sprawczości: Uczestnik nie pozostaje bierny wobec trudnej sytuacji, ale staje się osobą, która twórczo ją przedstawia i nadaje jej nowe znaczenie poprzez humor. Wskazówki do wdrożenia: • Należy zapewnić obecność moderatora, który będzie dbał o bezpieczeństwo emocjonalne uczestników. • Warto korzystać z prostych i łatwo dostępnych narzędzi do tworzenia grafik, tak aby każdy mógł wziąć udział. • Ważne jest podkreślanie zasady inkluzywności, czyli tego, że każdy temat wniesiony przez uczestnika zasługuje na uwagę i szacunek. • Przed publikacją mema warto zastosować zasadę „Double Check”, czyli zadać sobie pytanie: czy ten mem pomaga mi nabrać dystansu, czy tylko wzmacnia złość?
--	---