

rozwój  
kompetencji  
miękkich  
młodzieży

NINIEJSZY KATALOG ZOSTAŁ OPRACOWANY WE WSPÓŁPRACY W RAMACH PROJEKTU GROWTH&ART.

KATALOG ZOSTAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ MIĘDZYNARODOWY ZESPÓŁ:

- DÉBORA BARRIENTOS ORTEGA
- SVEA MEIER
- JAVIER MORALES
- MARIA NIEDBALA
- ARLÈNE OLDENBURG
- EMILIA SROKA
- ROKAS SUTKUS
- TERESĚ ŽVINAKEVIČIŪTĚ

SFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW UE. WYRAŻONE POGLĄDY I OPINIE SĄ JEDYNIEMI OPINIAMI AUTORA LUB AUTORÓW I NIEKONIECZNIE ODZWIERCIEDLAJĄ POGLĄDY I OPINIE UNII EUROPEJSKIEJ LUB EUROPEJSKIEJ AGENCJI WYKONAWCZEJ DS. EDUKACJI I KULTURY (EACEA). UNIA EUROPEJSKA ANI EACEA NIE PONOSZĄ ZA NIE ODPOWIEDZIALNOŚCI.

## Wprowadzenie

### 1. Empatia

**Empatia** to zdolność do rozumienia i dzielenia się uczuciami innych. Jest to jedna z najbardziej podstawowych, ale potężnych umiejętności, jakie można nabyć. Mówiąc najprościej, empatia to zdolność do postawienia się w sytuacji innej osoby, aby zrozumieć jej emocje, perspektywy i doświadczenia. Składa się z komponentu poznawczego i emocjonalnego: poznawczy, odnosi się do zdolności przetwarzania i rozumienia informacji o doświadczeniach innych ludzi. Z kolei emocjonalny, oznacza zdolność do odczuwania tego, co czują inni. Według psychologa Daniela Golemana empatia jest uważana za jeden z pięciu krytycznych składników inteligencji emocjonalnej.

**Empatia** rozwija się w drugim i trzecim roku życia<sup>1</sup>, a interakcje społeczne mają kluczowe znaczenie dla rozwoju tej umiejętności. W tym czasie dzieci zaczynają rozumieć emocje, a później uczą się przyjmowania perspektywy. Jednym z głównych czynników przyczyniających się do kształtowania empatii są doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, w szczególności jakość przywiązania do opiekunów. Dzieci, które otrzymują ciepło, responsywność i wsparcie emocjonalne od swoich opiekunów, mają tendencję do rozwijania silnych podstaw empatii.

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3021497/>

Poprzez te interakcje uczą się rozpoznawać i reagować na emocjonalne sygnały innych, kładąc podwaliny pod empatyczne zachowanie w późniejszym życiu.

Dodatkowo, socjalizacja odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu empatii. W miarę jak jednostki poruszają się w środowiskach społecznych, obserwują i internalizują normy społeczne, wartości i oczekiwania dotyczące empatii i współczucia. Uczą się poprzez bezpośrednie instrukcje i obserwację zachowań innych ludzi, stopniowo rozwijając swoją zdolność rozumienia i wczuwania się w różne perspektywy. Co więcej, czynniki neurobiologiczne przyczyniają się do rozwoju empatii.

Badania neurobiologiczne wykazały, że określone struktury zlokalizowane w mózgu, takie jak kora przedczołowa i neurony lustrzane, odgrywają kluczową rolę w przetwarzaniu empatycznym. Regiony te, umożliwiają <sup>1</sup> jednostkom symulowanie i rozumienie emocji innych, ułatwiając empatyczne reakcje.

Empatia ma ogromne znaczenie w życiu człowieka, wzbogacając relacje, wspierając inteligencję emocjonalną i promując spójność społeczną. Jest to jedna z najważniejszych umiejętności miękkich, jakie dana osoba nabędzie w ciągu swojego życia, ponieważ w swej istocie empatia kultywuje znaczące więzi poprzez wspieranie wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

2. Silke, C., Brady, B., Boylan, C., & Dolan, P. (2018). Czynniki wpływające na rozwój empatii i zachowań prospołecznych wśród nastolatków: Przegląd systematyczny. *Children and Youth Services Review*, 94, 421-436.

Kiedy jednostki wczuwają się w siebie nawzajem, potwierdzają swoje doświadczenia, uczucia i perspektywy, tworząc poczucie przynależności i solidarności.

Co więcej, empatia jest również uważana za „potężną umiejętność komunikacyjną, która jest często źle rozumiana i niedostatecznie wykorzystywana”<sup>3</sup>, odgrywając kluczową rolę w rozwiązywaniu konfliktów i kwestii interpersonalnych. Wczuwając się w emocje i motywacje innych, jednostki mogą podchodzić do nieporozumień ze współczuciem i otwartością, szukając rozwiązań korzystnych dla obu stron, zamiast uciekać się do wrogości lub obojętności. Osoby o wysokim poziomie empatii wykazują większą świadomość emocjonalną i regulację, umożliwiając im poruszanie się po złożonej dynamice społecznej z wdziękiem i empatią, co jest niezbędne w środowisku osobistym i zawodowym.

Empatia katalizuje pozytywne zmiany społeczne i zbiorowe działania w szerszym kontekście społecznym. Wczuwając się w marginalizowane grupy i rozumiejąc ich zmagania, jednostki są zmotywowane do działania na rzecz sprawiedliwości, równości i integracji.

Empatia dla innych jest niezbędna, ale empatia dla samego siebie ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego.

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5571783/>

Rozszerzając ten sam poziom zrozumienia i współczucia dla siebie, co dla innych jednostki mogą kultywować poczucie autentyczności i równowagi emocjonalnej w swoim życiu. Wiąże się to z traktowaniem siebie z życzliwością, zrozumieniem i współczuciem, szczególnie podczas wyzwań lub zwątpienia w siebie. Kiedy jednostki praktykują autoempatię, uznają swoje uczucia i doświadczenia bez osądzania, wspierając poczucie samoakceptacji i wewnętrznego spokoju. Co więcej, autoempatia umożliwia jednostkom rozpoznawanie własnych potrzeb i granic, pozwalając im na priorytetowe traktowanie siebie i utrzymywanie zdrowych relacji z innymi. Służy jako czynnik ochronny przed stresem, lękiem i depresją, umożliwiając jednostkom radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi z odpornością i pewnością siebie.

Warto wspomnieć, że empatia dla innych i empatia dla siebie to umiejętności, które można skutecznie trenować i rozwijać. Dlatego warsztaty "Growth and Art" koncentrują się na zrozumieniu innych ludzi i rozwijaniu empatii do samego siebie - byciu życzliwym i wyrozumiałym dla samego siebie. Pierwsza część warsztatów, która koncentruje się na psychologii empatii, została podzielona na dwie części zgodnie z ich głównym celem: empatia dla siebie i empatia dla innych.

W pierwszej części warsztatów większy nacisk kładzie się na zrozumienie własnych uczuć, komunikowanie emocji, konfrontowanie się z lękami i przezwyciężanie ich, podczas gdy w drugiej części warsztatów nacisk kładzie się na zrozumienie perspektywy innych ludzi i współpracę z nimi. Główną ideą przedstawionych tu warsztatów jest to, że praca nad własnymi emocjami i poznaniem jest pracą w toku. Jednak niewielkie zmiany wprowadzane regularnie mogą z czasem przynieść znaczącą poprawę funkcjonowania.

## Kompetencje niezbędne do prowadzenia warsztatów

Warsztaty na temat empatii są przeznaczone dla nauczających, którzy pasjonują się wspieraniem inteligencji emocjonalnej i promowaniem zdrowych interakcji społecznych wśród nastolatków. Idealni facylitatorzy mają doświadczenie w pracy z nastolatkami w różnych środowiskach. Wymagane kompetencje obejmują:

- 1. Zrozumienie pojęcia empatii:** Prowadzący powinni zapoznać się z pojęciem empatii, w tym z jej elementami poznawczymi i emocjonalnymi, a także z jej znaczeniem w rozwoju osobistym i społecznym.
- 2. Umiejętności komunikacji:** Skuteczne umiejętności komunikacyjne są niezbędne do prowadzenia uczestników przez ćwiczenia refleksyjne i ułatwianie dyskusji grupowych. Prowadzący powinni być biegli w tworzeniu bezpiecznego i integracyjnego środowiska, w którym uczniowie czują się komfortowo wyrażając swoje myśli i emocje.
- 3. Empatia dla siebie i innych:** Prowadzący powinni ucieleśniać empatię w swoich interakcjach z uczestnikami, demonstrując współczucie, aktywne słuchanie i szacunek dla różnych perspektyw. Powinni również modelować empatię dla siebie, wspierając nieoceniającą postawę wobec siebie i innych.



## Kompetencje niezbędne do prowadzenia warsztatów

4. **Elastyczność i zdolność adaptacji:** Zdolność do dostosowania treści warsztatów i działań w oparciu o unikalną dynamikę i potrzeby każdej grupy jest niezbędna. Prowadzący powinni być elastyczni w swoim podejściu, otwarci na informacje zwrotne i chętni do modyfikowania planów, aby zapewnić uczestnikom optymalne doświadczenie edukacyjne. Posiadając te kompetencje, facylitatorzy warsztatów mogą skutecznie prowadzić uczestników przez samopoznanie, budowanie empatii i rozwój osobisty.

## Zasady dla nauczających<sup>4</sup>

- **Poufność:** Nauczający powinni dopilnować, aby wszelkie dane osobowe udostępniane przez uczniów podczas warsztatów pozostały poufne, chyba że istnieje ryzyko wyrządzenia krzywdy sobie lub innym.
- **Szacunek dla różnorodności:** Nauczający powinni cenić i szanować różnorodne pochodzenie, doświadczenia i perspektywy wszystkich uczestników, tworząc integracyjne i wspierające środowisko uczenia się.
- **Granice zawodowe/profesjonalne:** Nauczający powinni utrzymywać odpowiednie granice zawodowe oraz profesjonalną postawę w kontakcie z uczniami, unikając zachowań, które mogłyby być postrzegane jako przekroczenie tych granic.
- **Uczciwość:** Nauczający powinni postępować uczciwie i rzetelnie, przestrzegając zasad i standardów etycznych we wszystkich interakcjach z uczniami i współpracownikami.
- **Empatia i współczucie:** Nauczający powinni wykazywać się empatią i współczuciem wobec uczniów, rozumiejąc ich wyzwania i wspierając ich rozwój osobisty i akademicki.
- **Niedyskryminacja:** Nauczający nie powinni dyskryminować uczniów ze względu na takie czynniki jak rasa, płeć, religia, orientacja seksualna czy niepełnosprawność, zapewniając wszystkim równe szanse.
- **Obowiązek zachowania ostrożności:** Nauczający muszą zapewnić uczniom bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne oraz dobre samopoczucie podczas warsztatów, podejmując odpowiednie działania w przypadku pojawienia się jakichkolwiek obaw.

## Grupa docelowa

Warsztaty są przeznaczone dla nastolatków w wieku od 15 do 18 lat, będących na kluczowym etapie rozwoju, charakteryzującym się znacznymi zmianami fizycznymi, emocjonalnymi i poznawczymi.<sup>5</sup> W tym etapie, młodzież przechodzi od dzieciństwa do dorostłości, zmagając się z kwestiami tożsamości, autonomii i przynależności społecznej.

To, co wyróżnia nastolatków w tej grupie wiekowej, to ich zwiększona wrażliwość na wpływ rówieśników, dążenie do niezależności oraz odkrywanie osobistych wartości i przekonań - w szczególności wiele ćwiczeń podczas warsztatów koncentruje się na znaczeniu rówieśników i kształtowaniu tożsamości. Uczestnicy mają czas na introspekcję i kontakt z własnymi emocjami, zapewniając przestrzeń do dzielenia się tymi uczuciami z rówieśnikami, bycia wrażliwym i uczenia się od siebie nawzajem. To empiryczne podejście różni się od tradycyjnych kontekstów uczenia się, w których to głównie nauczyciel przekazuje informacje. Wykonując te ćwiczenia, młodzież rozwija swoje umiejętności empatii, promując głębsze zrozumienie siebie i innych.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 441-446.

<sup>6</sup> Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2015). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *Journal of personality*, 83(2), 229-241.

## **Grupa docelowa**

Nastolatkwie zmagają się ze złożoną dynamiką społeczną, w tym przyjaźniami, relacjami romantycznymi i presją rówieśników, jednocześnie stawiając czoła wymaganiom akademickim i potencjalnym stresorom związanym z oczekiwaniami rodzinnymi i społecznymi. Co więcej, nastolatki często zmagają się z poczuciem własnej wartości, kształtowaniem tożsamości i kwestiami regulacji emocjonalnej, starając się ustalić swoje miejsce w świecie.

Zrozumienie wyjątkowych wyzwań i możliwości nastolatków ma kluczowe znaczenie dla projektowania skutecznych interwencji i systemów wsparcia, które promują ich holistyczny rozwój. Warsztaty uwzględniają potrzeby rozwojowe i cechy nastolatków w wieku od 15 do 18 lat, oferując dostosowane strategie i zasoby w celu zwiększenia ich inteligencji emocjonalnej, umiejętności interpersonalnych i odporności na tym etapie formacyjnym.

## Pomoc sztuki z perspektywy naukowej

**Sztukoterapia** jest formą terapii ekspresyjnej, która obejmuje tworzenie sztuki w celu poprawy samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Zostało to szeroko zbadane i wykazano, że ma pozytywny wpływ na zmniejszenie stresu i lęku.

Badania wykazały, że osoby, które angażują się w działania artystyczne, takie jak malowanie, rysowanie, rzeźbienie i rękodzieło, mogą obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu) i promować relaksację. Stwierdzono również, że sztukoterapia pomaga w wyrażaniu siebie i zwiększa poczucie własnej wartości, co przyczynia się do lepszego radzenia sobie ze stresem.

Co więcej, angażowanie się w działania oparte na sztuce może pomóc osobom radzić sobie z różnymi rodzajami stresu, na przykład długotrwałymi chorobami, wstrząsającymi doświadczeniami lub wyzwaniem związanym ze zdrowiem psychicznym. Sposób, w jaki ludzie reagują na terapię sztuką, może się różnić, ale według nauki jest ona korzystna w pomaganiu w radzeniu sobie ze stresem i poprawianiu ogólnego samopoczucia.

## Sztuka w naszym życiu

Sztuka jest wszędzie wokół nas, wpływając na nasze codzienne doświadczenia. Oto jak możemy zobaczyć, że sztuka miesza się ze wszystkim innym w naszym życiu, czyniąc je przyjemniejszym:

1. Wyrazy artystyczne, takie jak obrazy, rzeźby, fotografie, które zdobią nasze domy, przestrzenie publiczne i galerie, **zapewniają estetyczną przyjemność i poprawiają atmosferę naszego otoczenia.**
2. Sztuka służy jako **medium do wyrażania emocji**, myśli i doświadczeń. Artyści przekazują złożone uczucia i idee za pomocą różnych form, takich jak muzyka, literatura i sztuki wizualne, wspierając empatię i więzi między ludźmi.
3. Wielu artystów wykorzystuje swoje prace do poruszania kwestii społecznych i politycznych, **wywołując dialog i podnosząc świadomość na ważne tematy**, takie jak nierówność, niesprawiedliwość i kwestie środowiskowe.
4. Angażowanie się w sztukę może być **transformującym doświadczeniem, zachęcającym do autorefleksji i rozwoju osobistego.** Tworzenie sztuki może być terapeutyczne, pozwalając jednostkom odkrywać swoją kreatywność, stawiać czoła wyzwaniom i rozwijać nowe umiejętności.
5. Terapia sztuką **okazała się skuteczna w promowaniu leczenia i dobrego samopoczucia**, szczególnie w placówkach opieki zdrowotnej. Pomaga pacjentom radzić sobie ze stresem, traumą i chorobą, wspierając odporność emocjonalną i poprawiając jakość życia.

## Wnioski

Warsztaty „Growth and Art” zilustrowały głębokie znaczenie sztuki w kultywowaniu podstawowych umiejętności miękkich i rozwijaniu empatii wobec siebie i innych. Angażując się w praktyki artystyczne, osoby doskonaliły swoją kreatywność i krytyczne myślenie oraz rozwijają głębokie zrozumienie emocji, perspektyw i samorozwoju.

Sztuka jest potężnym<sup>8</sup> narzędziem do odkrywania siebie, wyrażania siebie i autorefleksji, umożliwiającym uczestnikom odkrywanie swoich wewnętrznych myśli i uczuć w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Warsztaty "Growth and Art" umożliwiły uczestnikom poznanie, zbadanie i wzmocnienie kompetencji w zakresie empatii wobec siebie, empatii wobec innych oraz ogólnego radzenia sobie ze stresem poprzez sztukę. Przeprowadzono szeroki zakres ćwiczeń, aby wspierać i ułatwiać uczenie się oraz stworzyć bezpieczne środowisko, w którym wszyscy czują się komfortowo i są otwarci na odkrywanie. Umiejętności nabyte podczas warsztatów są kluczowe, aby być dobrze przystosowanym i przygotowanym na współczesne wyzwania.

Empatia służy jako fundamentalny element w różnych aspektach ludzkiego życia. Wzmacnia inteligencję emocjonalną, promuje odporność, zdolność adaptacji i umiejętności rozwiązywania problemów. Ponadto praktyka empatii, zarówno w tworzeniu sztuki, jak i docenianiu ekspresji artystycznej innych, odgrywa kluczową rolę w budowaniu znaczących połączeń i wspieraniu społeczności.

Empatia wobec samego siebie stanowi podstawę współczucia i odporności psychicznej. Współczucie dla samego siebie umożliwia uczestnikom uznanie swoich wad oraz praktykowanie łagodności i życzliwości wobec siebie. Samoakceptacja jest wspierana, ponieważ różne aspekty każdego uczestnika są stymulowane poprzez ćwiczenia prowadzące do akceptacji i ostatecznie autentyczności przy jednoczesnej akceptacji własnych niedoskonałości. Uznając własne emocje i słabości, osoby mogą wzmocnić współczucie wobec siebie. Są to niezbędne umiejętności do poruszania się po życiu z większą inteligencją emocjonalną i nastawieniem na rozwój.

Z drugiej strony, kultywowanie empatii wobec innych sprzyja głębszemu zrozumieniu budowania relacji opartych na współpracy. Osoby empatyczne są często dopasowują się do potrzeb i uczuć innych, wspierając poczucie zaufania i wzajemnego szacunku w interakcjach z ludźmi. Empatia wobec innych wzmocnia relacje interpersonalne, ponieważ uczestnicy uczą się rozumieć i rezonować z uczuciami innych. Ten rodzaj empatii zachęca nas do rozważenia wpływu naszych działań na innych, ostatecznie prowadząc uczestników do działań przynoszących korzyści nie tylko im samym.



Sztuka jest potężnym narzędziem do radzenia sobie ze stresem, szczególnie w dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie. Wyrażanie emocji, współpraca w zespołach, introspekcja w celu uzyskania wglądu i generowanie pomysłów to korzyści płynące z angażowania się w praktyki artystyczne. Poprzez różne formy sztuki, takie jak tworzenie kolaży, malowanie i rękodzieło, jednostki mogą skutecznie łagodzić stres i wspierać wewnętrzny spokój i równowagę. W akcie tworzenia ludzie uciekają od presji codziennych obowiązków i wykazują się uważnością i samoświadomością. Angażowanie się w praktyki artystyczne sprzyja uważności i byciu obecnym w danej chwili. Stresory psychologiczne są redukowane podczas angażowania się w sztukę, ponieważ stymuluje ona neurochemikalia w mózgu, promując radość i szczęście.

Ponadto wykazano, że włączenie działań artystycznych do swojego życia zmniejsza poziom kortyzolu, zmniejsza objawy depresji i lęku oraz przyczynia się do ogólnego samopoczucia. Opanowanie empatii to coś więcej niż cenna umiejętność miękka. Jest to transformujący sposób myślenia, wspierający życzliwość i inkluzywność, ostatecznie pielęgnujący kwitnącą społeczność. Umożliwia to jednostkom otworzenie się na różne perspektywy, niwelowanie różnic kulturowych i współpracę na rzecz wspólnych celów. Korzystanie z praktyk artystycznych umożliwia rozwój i refleksję oraz tworzy fundamenty empatycznego rozumienia świata. Wykorzystując sztukę jako ścieżkę rozwoju umiejętności miękkich i empatii, uczestnicy wzbogacają swoje życie i pozytywnie przyczyniają się do zbiorowego dobrobytu ludzkości.

Tworzenie warsztatów, które wdrażają praktyki artystyczne i empatyczne, ma kluczowe znaczenie, ponieważ sprzyja dobremu samopoczuciu, rozwojowi osobistemu, a także poczuciu budowania społeczności i wzajemnych relacji. W warsztatach „Growth and Art” dynamiczne ramy uczenia się, angażowania się w autorefleksję i odkrywania nowych praktyk w celu poszerzenia ich horyzontów były możliwe dzięki wykorzystaniu kluczowych elementów - sztuki oraz empatii.

8

5

## Źródła

[https://www.researchgate.net/publication/350214897\\_Clay\\_art\\_therapy\\_on\\_emotion\\_regulation\\_Research\\_theoretical\\_underpinnings\\_and\\_treatment\\_mechanisms](https://www.researchgate.net/publication/350214897_Clay_art_therapy_on_emotion_regulation_Research_theoretical_underpinnings_and_treatment_mechanisms)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37023932/>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full> <sup>8</sup>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34646931/>