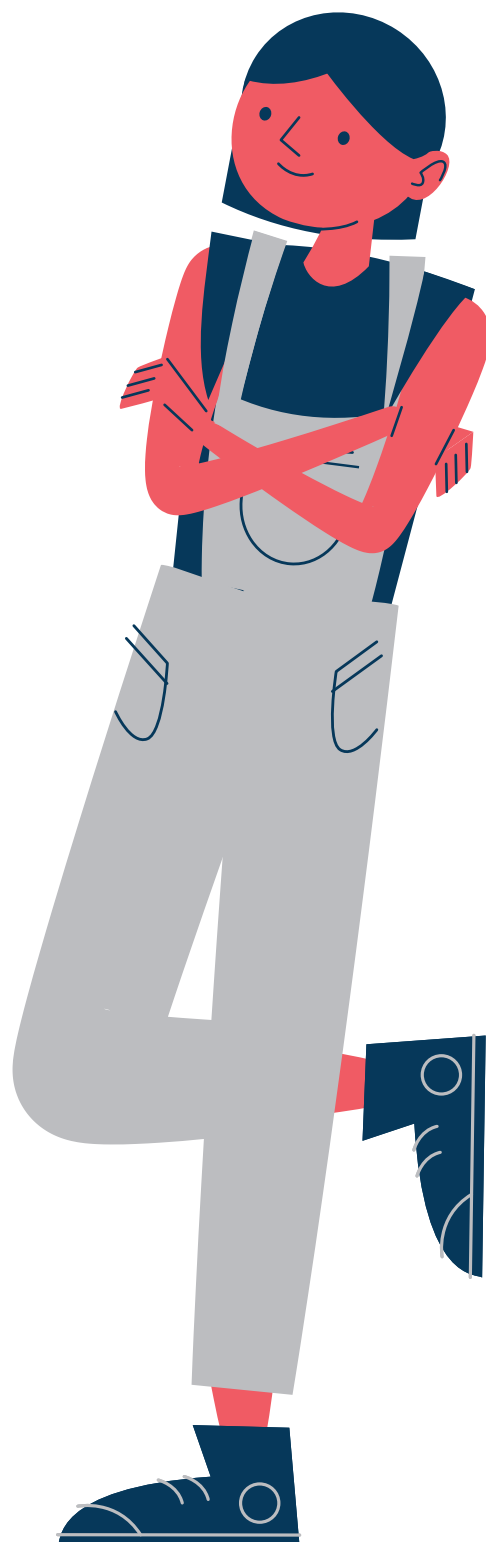


# WZROST OSOBISTY POPRAZĘZ AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKĄ

## Wytyczne do Programu Wolontariackiego dla osób pracujących z młodzieżą

Inspirowanie młodych kobiet do aktywności obywatelskich i refleksji nad umiejętnościami przydatnymi w pracy i życiu codziennym, które mogą osiągnąć poprzez wolontariat



# WZROST OSOBISTY POPRAZ AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKĄ

## Wytyczne do Programu Wolontariackiego dla osób pracujących z młodzieżą

Inspirowanie młodych kobiet do aktywności obywatelskich i refleksji nad umiejętnościami przydatnymi w pracy i życiu codziennym, które mogą osiąść poprzez wolontariat

# Spis treści

---

<b>7</b>	<b>Czym jest Red:GLOW?</b>	
<b>8</b>	<b>Przewodnik po poradniku</b>	
<b>9</b>	<b>Metody do osiągnięcia lepszych rezultatów</b>	
<b>10</b>	<b>Refleksja jako cel</b>	
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Część 1: Wolontariat jako droga do zwiększenia obywatelskiej odpowiedzialności i rozwoju umiejętności</b>	
13	Kluczowe uwagi dla osób pracujących z młodzieżą	
14	Dbanie o bezpieczeństwo młodych wolontariuszek	
14	Solidarność i odpowiedzialność	
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Sesje przygotowawcze</b>	
15	Czym jest wolontariat?	
15	Powody aby zaangażować się w wolontariat	
17	Co należy wiedzieć, zanim młode kobiety rozpoczną wolontariat	
18	Wyzwania związane z wolontariatem	
<hr/>		
<b>23</b>	<b>Narzędzia pomocy dla młodych kobiet w wyborze wolontariatu</b>	
25	Znaczenie refleksji	
26	Lista kontrolna dobrego zaangażowania w wolontariat	
27	Interesujące fakty na temat wolontariatu	
<hr/>		
<b>29</b>	<b>Część 2: Sesje poświęcone refleksji</b>	
30	Pierwsza sesja refleksji	
30	Druga sesja refleksji	
		31 Trzecia sesja refleksji
		31 Czwarta sesja refleksji
<hr/>		
<b>33</b>	<b>Ocena programu</b>	
<b>35</b>	<b>Aneks:</b>	
	Przełamywanie pierwszych lodów przed sesją	
<b>36</b>	<b>Aneks 2:</b>	
	Formularz ewaluacyjny	

## CZYM JEST RED:GLOW?



Red:GLOW to sieć, która bada interakcje zachodzące między płcią, przywództwem, obywatelnością oraz stanowi przestrzeń dla młodych kobiet, która rozwija się opracowując dobre praktyki pracy z młodzieżą.

Red:GLOW zrzesza siedem organizacji partnerskich, z sześciu państw europejskich. Każda ma doświadczenie we wzmacnianiu pozycji młodych kobiet, z których wiele pochodzi ze środowisk migracyjnych, mniejszości narodowych lub były osobami znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji społecznej. Rozwinięcie nazwy Red: GLOW, odsyła do języka hiszpańskiego i angielskiego. "Red" po hiszpańsku oznacza sieć, natomiast GLOW (ang.: Gender, Leadership, Outreach, Work): płeć, przywództwo, zasięg, praca.

W wyniku poszukiwań podobnie działającej sieci europejskiej, doszliśmy do wniosku, że nie istnieje porównywalna inicjatywa, dzięki której organizacje zrzeszające osoby pracujące z młodzieżą, mające doświadczenie w pracy z młodymi kobietami, mogły dzielić się pomysłami, uczyć od siebie wzajemnie i w toku praktyki, dochodzić do lepszych rozwiązań. Finansowanie ze środków programu UE Erasmus+ które otrzymaliśmy na realizację projektu, pozwala nam odkrywać jak nasza sieć mogłaby stać się najbardziej efektywną we wspieraniu liderkich i obywatelskich kompetencji młodych kobiet.

Słysz się o wielu sprzecznościach, jeśli chodzi o szanse, marzenia i nadzieje młodych kobiet w Europie. Często radzą sobie one lepiej od młodych mężczyzn jeśli chodzi o zdobywanie edukacji, jednak są szybko wyprzedzane w miejscu pracy lub na obywatelskich pozycjach liderkich, na przykład w sferze polityki. Niektóre środowiska migracyjne rozwijają się, podczas gdy inne napotykają wiele barier utrudniających funkcjonowanie w głównym nurcie życia społecznego i korzystne zatrudnienie, a ich głos nie jest słyszalny przez decydentów.

Z zaciekawieniem, poprzez naszą sieć badamy jakie są wyzwania oraz jakimi metodami je pokonać. Okazja nie polega tylko i wyłącznie na zdobyciu dobrego wynagrodzenia czy awansu. Celem jest tworzenie środowisk gdzie każdy w naturalny sposób może się rozwijać. Okazja to nie tylko miejsce pracy, ale także ludzie angażujący się w podnoszenie ważnych kwestii, których głos jako obywateli jest słyszalny. Co oznacza obywatelstwo dla młodych kobiet i w jakiej formie ją wyrażają? W jaki sposób te idee oddziałują na siebie i się wzajemnie przenikają?

Red: GLOW to sieć która bada interakcje między płcią oraz pojęciem przywództwa we wszystkich dziedzinach życia. Chcemy swoim zasięgiem objąć młode kobiety, które są często pomijane, również jeśli chodzi o miejsca pracy. Jak możemy się upewnić, że każda młoda kobieta w Europie będzie miała możliwość znalezienia szansy na zawodowe i obywatelskie spełnienie? Jest to niezwykle ambitny cel, chcemy realizować małymi krokami.

## PRZEWODNIK PO PORADNIKU

Ten przewodnik został opracowany przez osoby pracujące z młodzieżą w ramach programu Red:Glow, prowadzonego przez KIB na Łotwie. Stworzono go z myślą o szerszym udostępnieniu innym osobom pracującym z młodzieżą, dla inspiracji oraz refleksji nad poszerzaniem możliwości młodych kobiet w zakresie wolontariatu, zdobywania przez nich nowych umiejętności i rozwijania aktywnych postaw obywatelskich.

Poradnik korzysta z szerszego doświadczenia europejskiego, ponieważ praktyk wolontariackich młodych osób w różnych państwach, nie da się ujednoczyć. Niektóre z wymienianych pomysłów mogą wydawać się znajome, podczas gdy inne mogą okazać się odkryciem. Wolontariat powinien być pozytywnym doświadczeniem dla wszystkich zaangażowanych, więc poradnik stawia sobie za cel pomoc w refleksji nad nowymi praktykami i sposobami ich udoskonalenia. Nawet najlepsze programy potrzebują zaadaptowania gdyż zainteresowania, aspiracje i dynamika grupy młodych kobiet zmienia się!

Poradnik zawiera przegląd czynników jakie powinny być wzięte pod uwagę podczas planowania własnego programu wolontariackiego dla młodych kobiet. W zależności od różnych uwarunkowań i młodzieży z jaką pracujesz, wolontariat może odbywać się w twojej organizacji lub w innej. Młodzi ludzie mogą także rozwijać i realizować własne inicjatywy.

Część 1 zawiera informacje, pomysły i przykłady aktywności mogące pomóc młodym kobietom, z którymi współpracujesz dobrze przygotować się do zostania wolontariuszką. Treści dotyczą wybrania odpowiednich ról, czego można się spodziewać, wyzwań jakie mogą napotkać, oraz położenia fundamentów pod znaczące i inspirujące doświadczenie.

Część 2 zawiera schemat sesji refleksji oraz zarys programu ewaluacyjnego, mającemu służyć temu aby młode kobiety pogłębiły swoje rozumienie tego, czego uczą się jako obywatelki i czego mogą dowiedzieć się o sobie samych. Pomoże także tobie jako osobie pracującej z młodzieżą, w podjęciu refleksji nad własnym rozwojem umiejętności i osiągnięć.

Jako osoba pracująca z młodzieżą powinieneś zastanowić się nad treściami, które wydają się najbardziej odpowiednie dla młodych kobiet, z którymi pracujesz. Będą się one zmieniać, w zależności od lokalnej kultury wolontariatu, a także wieku, postaw, doświadczeń i poziomu edukacji młodych kobiet, które starasz się zachęcić do aktywnych postaw obywatelskich.

Zalecamy, aby ów program trwał ponad 12 tygodni, z uwzględnieniem sesji przygotowawczej, poprzedzającej wolontariat oraz sesji refleksji po każdej z trzech aktywności wolontariackich.

## METODY DO OSIĄGNIĘCIA LEPSZYCH REZULTATÓW

### Interaktywne metody

Nasze doświadczenie pokazuje, że używanie interaktywnych metod na sesji grupowej, prowadzi do najlepszych rezultatów. To nie są tylko środki, które należy uwzględnić w działaniach, ale proces którego przebieg powinien mieć swój początek i koniec. Im bardziej młode kobiety będą same zaangażowane w przygotowanie projektu wolontariackiego i jego realizację, biorąc na siebie część odpowiedzialności, czując jednocześnie że ich indywidualne pomysły są mile widziane, tym bardziej będą się angażować i co za tym idzie, zdobywać więcej wiedzy.

Młode kobiety mogą być bardzo samokrytyczne oraz krytyczne względem siebie nawzajem. Kiedy pracują w parach lub w małych grupach wytwarza się przestrzeń pomocna w stawianiu się przez nie bardziej obiektywnymi. Pomoc w dostrzeżeniu ich mocnych stron i sukcesów, może sprawić że poczują się zachęczone do przezwyciężania niskiego poczucia własnej wartości i nauki funkcjonowania w zespołach.

Interaktywność działań pozwala w pełni wykorzystać nieformalne i pozaformalne metody uczenia się podczas pracy z młodzieżą - młode kobiety powinny wykonać tę pracę, aby połączyć doświadczenia zdobyte podczas wolontariatu z własną wiedzą, co przyczyni się do zbudowania ich zdolności do rozumienia złożonych koncepcji i pozwoli im na ich zinternalizowanie.

### Niech każdy poczuje się mile widziany a jego głos stanie się słyszalny

Rekomendujemy przełamanie pierwszych lodów na początku każdej sesji (zobacz aneks), aby każdy poczuł się przyjęty do grupy. Przekąski są także dobrym narzędziem do przezwyciężenia barier i sprawienia, że wszystkim poprawi się humor!

Utwórz podstawowe zasady<sup>1</sup> na początku pierwszej sesji, jeśli młodzież z którą pracujesz nie zna się lub niechętnie dzieli pomysłami z nową grupą ludzi.

### Zapewnij młodym kobietom możliwości rozwoju umiejętności

Byłoby najlepiej, aby młode kobiety same poprowadziły sesję, rozwijając swoje umiejętności. Musisz jednak upewnić się, że wszyscy zostaną wysłuchani. Można podsunąć uczestniczkom pytania, na które łatwo odpowiedzieć.

### Model integracyjny

Twoja organizacja może dawać przykład w zakresie inkluzji. Upewnij się, że twoja polityka i aktywności są przeprowadzane z wzięciem pod uwagę potrzeby ludzi z pewnymi ograniczeniami, jak imigranci, którym brakuje pewności siebie w porozumiewaniu się twoim językiem, osoby z niepełnosprawnościami czy osoby należące do mniejszości

Zawsze miej na uwadze siłę języka. Istotne będą dwa pytania. Czy używamy języka będącego ponad stereotypami i utartymi uprzedzeniami oraz czy rozmowa na temat innych osób przebiega tak, jak sami życzylibyśmy sobie aby o nas mówiono? Czy możemy dzielić się wiedzą i doświadczeniem w sposób zapewniający ochronę tożsamości innych osób, jeśli historia zawiera wrażliwe treści, mogące kogoś urazić?

1. <https://www.seedsforchange.org.uk/>

## REFLEKSJA JAKO CEL

---

Refleksja - nad tym co właściwie robimy poprzez naszą pracę z młodymi osobami lub jako wolontariusze - jest istotną częścią procesu, jeśli chcemy aby przebiegał wystarczająco dobrze. Pomaga nam zrozumieć dlaczego podejmujemy daną aktywność i czego przez to się uczymy. Sesje refleksji nie są opcjonalnym dodatkiem, są podstawowym narzędziem dla młodych kobiet, pomocnym do zrozumienia nabywanych umiejętności oraz własnego wkładu obywatelskiego. Pomagają im także zrozumieć dzięki czemu osiągają powodzenie, bądź dlaczego dana sprawa nie ułożyła się pomyślnie. Pozwalają im również, z zapewnieniem wspierającego środowiska i w grupie rówieśniczej, przepracować to, co może dotyczyć sfery emocjonalnej lub wiąże się ze złożoną sytuacją społeczną, niesprawiedliwością bądź innymi problemami.

Doświadczenie pokazuje, że sesje te będą zawsze bogatsze jeśli przeprowadzimy je na żywo. Niemniej jednak, lepiej jest użyć narzędzi do wideokonferencji jak Zoom lub Skype, niż nie organizować żadnych sesji poświęconych refleksji.

Sposób, w jaki moderujesz tę część jako osoba pracująca z młodzieżą, zastanawiając się przy okazji nad własną praktyką, stanowi dla młodych kobiet przykład rozwoju na polu zawodowym. Umiejętność refleksji, której uczą się w ramach programu, pomoże im w przyszłości stać się bardziej uważnymi, wrażliwymi i aktywnymi obywatelami, a także kobietami, które będą w stanie rozpoznać swoje umiejętności i pokazać je innym, w pracy lub w swojej społeczności.



## CZĘŚĆ 1:

### WOLONTARIAT JAKO DROGA DO ZWIĘKSZENIA OBYWATELSKIEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI I ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI

#### KLUCZOWE UWAGI DLA OSÓB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Wolontariusz jest definiowany przez UE jako:

*Wolontariusz jest definiowany przez UE jako osoba, która dobrowolnie wykonuje działania na rzecz społeczeństwa. Działania te podejmowane są bez oczekiwania zysku, z korzyścią dla osobistego rozwoju wolontariusza, który poświęca swój czas i energię na rzecz dobra ogólnego bez gratyfikacji finansowej<sup>2</sup>.*

Wolontariat jest ważną drogą dla młodych kobiet w rozwoju **twardych i miękkich kompetencji** takich jak dobra komunikacja i praca zespołowa, które sprawiają, że będą one pozytywnie postrzegane przez pracodawców i zdolne do większych postępów na polu zawodowym, niezależnie od tego czy dopiero studiują czy już funkcjonują na rynku pracy. Jednakże, wzrost danej osoby poprzez wolontariat, zależy od wewnętrznej motywacji i środowiska w którym praca jest wykonywana. Wzrost i rozwój jest najbardziej efektywny kiedy młode osoby mają możliwości podjęcia refleksji nad doświadczeniem wolontariatu.

*Umiejętności miękkie to umiejętności przekrojowe, przydatne w różnych profesjach i dyscyplinach, związane z kompetencjami osobistymi (pewność siebie, dyscyplina, samozarządzanie) i kompetencjami społecznymi (praca zespołowa, komunikacja, inteligencja emocjonalna)<sup>3</sup>.*

Aby wolontariat był nie tylko altruistycznym aktem, ale także budował solidarność (kluczową wartość europejską), wolontariusze i osoby je wspierające muszą mieć świadomość, że ich praca może mieć różnoraki wpływ. Może być niezwykle korzystny, gdy jest wykonywany w sposób, który wzmacnia i chroni wszystkich zaangażowanych, rozumiejąc prawa człowieka i godność osób, które wolontariusze zamierzają wspierać. Dobry wolontariat powinien starać się traktować na równi osoby potrzebujące wsparcia i rozumieć, że rozwiązania problemów z którymi się boryka nie są proste. Dobra praktyka opiera się na dążeniu do zaangażowania tych osób w projekt usług świadczonych im przez wolontariuszy oraz na ochronie zarówno wolontariuszy, jak i odbiorców usług przez cały czas ich trwania. Jeśli te warunki nie są spełniane wolontariat, nawet jeśli wypływa z dobrych intencji, może wyrządzić szkodę wolontariuszom i osobom wrażliwym.

2. [https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/citizenship-programme/docs/volunteering\\_charter\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/citizenship-programme/docs/volunteering_charter_en.pdf)

3. <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills>

## DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO MŁODYCH WOLONTARIUSZEK

Nasze doświadczenie pokazuje, szczególnie jeśli jest to pierwsze zetknięcie z wolontariatem dla młodej osoby, że o bezpieczeństwie głównie decyduje to, że:

- rola wolontariuszki została precyzyjnie zdefiniowana i jasno wytłumaczona
- akcje wolontariackie podejmowane są poprzez organizację, pod nadzorem koordynatora wolontariuszy lub osoby mającej uprawnienia do pracy z młodzieżą
- zarówno wolontariuszka, jak i osoby z którymi pracuje, podlegają zasadom i procedurom ochronnym
- wolontariuszka zdecydowała się podjąć działania poprzez osobisty wybór, kierowana wrażliwością na potrzeby innych.

## SOLIDARNOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Młoda osoba, jako wolontariusz powinna wziąć także odpowiedzialność za:

- swoje własne bezpieczeństwo i konsekwencje swoich działań, zarówno pozytywne jak i negatywne
- postawę szacunku zarówno wobec osób z którymi będzie pracowała, jak i innych wolontariuszy z którymi się zetknie, a którzy mogą pochodzić z innych środowisk, niż ona sama
- własną naukę poprzez osobistą refleksję - ocenianie i rozumienie swojej własnej pracy i podejmowanie refleksji nad procesem, wynikami i rezultatami, a także osobiste rozeznawanie rozwoju jaki osiągnie poprzez to doświadczenie.

Bardzo chcielibyśmy otrzymać od Was komunikaty zwrotne dotyczące tych tematów, abyśmy mogli nadal zachęcać osoby pracujące z młodzieżą do inspirowania młodych kobiet aby stawały się aktywnymi obywatelkami i z wrażliwością podejmowały wolontariat we własnych społecznościach, zdobywając umiejętności i wprowadzając pozytywne zmiany.

## SESJE PRZYGOTOWAWCZE

**Każda sekcja zawiera informacje, z którymi powinieneś zapoznać się jako osoba pracująca z młodzieżą, a następnie zestaw pytań do omówienia z przyszłymi wolontariuszkami.**

### CZYM JEST WOLONTARIAT?

Wolontariat jest powszechnym sposobem na wniesienie dobrego wkładu obywateli w społeczeństwo. Niezależnie od tego, czy jesteś wolontariuszem w lokalnej organizacji pozarządowej, globalnej organizacji, szkole, schronisku dla zwierząt, czy tylko wśród znajomych, starając się pomóc swojej społeczności, cel jest taki sam - **poprawa warunków i ogólnego dobrobytu społeczeństwa i środowiska w którym mieszkasz**<sup>4</sup>.

Wolontariat może być rozumiany i oceniany różnie w zależności od kraju, kultury, historii regionalnej praw obywateli i ich uczestnictwa.

**Według Organizacji Narodów Zjednoczonych, istnieją trzy podstawowe cechy definiujące wolontariat**<sup>5</sup>:

- 1) Główną motywacją dla działań wolontariackich nie jest wynagrodzenie
- 2) Aktywności wolontariackie powinny być podejmowane dobrowolnie, z osobistej motywacji i chęci wolontariusza
- 3) Organizacja/institucja czy społeczeństwo uzyskują korzyści z pracy wolontariusza, **jednak sam wolontariat dostarcza wiedzy, doświadczenia i uczucia satysfakcji osobie, która go wykonuje**

**Wolontariat może odbywać się w sposób organiczny:** na przykład, grupa ludzi podejmuje inicjatywę w swojej społeczności. Wolontariat może również odbywać się w zorganizowany sposób, pod nadzorem organizacji pozarządowej lub ośrodka wolontariackiego, aby wspierać wolontariuszy i chronić osoby narażone na wykluczenie.

Jest wiele różnych form wolontariatu, można być w niego zaangażowanym we własnym domu lub on-line.

### Ćwiczenie 1

- Czym jest wolontariat z perspektywy młodych kobiet? Użyj interaktywnych metod, aby zachęcić je do spędzenia pięciu minut na zastanowieniu się co składa się na wolontariat, a co nie.
- Czy mogłyby stworzyć definicję co do której się zgadzają?
- Czy jest podobna do definicji i opisów zawartych w tym przewodniku? Jeśli tak, w czym, a jeśli nie, czym się różni?

### POWODY ABY ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W WOLONTARIAT

Some young people will be keen to volunteer whilst others won't understand why they should give their time for free. Jakkolwiek doświadczeni jesteśmy jako wolontariusze, warto zastanowić się, dlaczego decydujemy się spędzić czas w ten sposób.

4. Brīvprātīgais darbs 1.daļa. 9.lpp. (materiāls no grāmatas)
5. Volunteering in Europe <http://www.europarl.europa.eu/document/activities/cont/200911/20091103ATT63541/20091103ATT63541EN.pdf>



### Świat wolontariatu jest rozległy!

Istotnym wymiarem wolontariatu są więzi tworzące się pomiędzy zaangażowanymi w niego osobami i **zauważenie wyjątkowej godności drugiego człowieka**. Osoby potrzebujące, które korzystają z pomocy organizacji wolontariackich, mogą być bardziej wrażliwe i czuć się mniej wartościowo od innych. Ci, którzy wiodą bardziej uprzywilejowane życia, mogą mieć przeróżne uprzedzenia wobec osób mających mniej szczęścia, a także obwiniać je za niekorzystną sytuację w której się znalazły. Często uprzedzenia różnią się wewnątrz i między krajami oraz mogą być zabarwione kontekstem politycznym lub historycznym. Na przykład, w krajach postkomunistycznych, gdzie państwo miało zaspokajać potrzeby obywateli i wolontariat nie istniał, ludzie mogą przypuszczać, że osoba znalazła się w ubóstwie, ponieważ nie wystąpiła o odpowiednie wsparcie ze strony państwa; może istnieć przekonanie, że wyłącznie państwo sprawuje opiekę nad każdym z obywateli. W bardziej indywidualistycznych krajach ludzie mogą wierzyć, że inni znaleźli się w trudnym położeniu finansowym tylko dlatego, że nie pracowali wystarczająco ciężko. Ważne jest, aby patrzeć na drugą osobę zawsze jako na równą nam i traktować ją tak, jak chcielibyśmy być sami traktowani.

Kiedy podejmujesz działania wolontariackie, w ramach których pracujesz z osobami w potrzebie, pamiętaj, że nie jesteś ratującym kogoś bohaterem. To, co robisz, to uznanie godności tej osoby - takiej samej jak twoja - i zapewnienie jej narzędzi do godnego życia. Masz okazję naprawdę poznać ludzi - nie tylko zetknąć się z ogólnymi pojęciami „ubogich osób” lub „imigrantów”, słuchać ich i uczyć się od nich. Jest przywilejem pomóc komuś znajdującemu się w potrzebie. **Powinniśmy być wdzięczni za możliwość służenia innym, ponieważ sami wiele zyskujemy dzięki wolontariatowi.**

### Ćwiczenie 2

- Co kieruje młodymi ludźmi, którzy decydują się na wolontariat? - Możesz poprosić grupę uczestniczek o zapisanie swoich pomysłów na karteczkach samoprzylepnych, pracując w parach. Niech jedna para wymieni przynajmniej 5 powodów. Podzielcie się tymi pomysłami z szerszą grupą i omówcie je.
- Pomóż im zidentyfikować różnice między motywami egocentrycznymi a altruistycznymi.

### Pomysły, które możesz uwzględnić w dyskusji:

- **Wolontariat jest związany z pozytywną zmianą:** Bez względu na twoje pochodzenie i doświadczenia, twoje umiejętności które już posiadasz i nowe, które nabywasz mogą przyczynić się do zapewniania edukacji i usług, wzajemnej pomocy lub „samopomocy”, rzecznictwa, kampanii, zarządzania, działań społecznych i środowiskowych.<sup>6</sup> To twoja szansa, aby stać się częścią społeczności, która ma realny wpływ.
- **Zaangażowanie w wolontariat jest okazją do stworzenia przestrzeni zaangażowania, integracji i solidarności w społeczeństwie<sup>7</sup>:** W naszym codziennym życiu często przebywamy tylko z ludźmi podobnymi do nas: spotykamy ich w szkole, rodzinie, w pracy lub poprzez hobby. Rzadko spotykamy ludzi ze środowisk społecznych, kulturowych lub edukacyjnych, różniących się od naszych lub będących w innym wieku. Poprzez wolontariat możemy spotkać innych o bardzo odmiennych życiorysach i doświadczeniach, a jeśli będziemy otwarci na

6. Why volunteering matters: <http://www.bolunta.org/docs/publicaciones/CEV%20Manifesto%20VOL%20EU%202006.pdf>, page 4.

7. Why volunteering matters: <http://www.bolunta.org/docs/publicaciones/CEV%20Manifesto%20VOL%20EU%202006.pdf>, page 4.

uczenie się od nich i traktowanie ich jako równych nam, możemy się wzbogacić. W naszym własnym mieście możemy odkrywać inny świat i poszerzać horyzonty.

- **Wolontariat może dawać satysfakcję:** Pomaganie innym i wywieranie pozytywnego wpływu, zwiększa nasz poziom szczęścia i zadowolenia.
- **Wolontariat odgrywa wielką rolę w odnajdywaniu kreatywnych rozwiązań na problemy społeczne<sup>8</sup>:** Odpowiadanie w zrównoważony sposób na wyzwania jakie stoją przed społecznościami, wymaga używania kreatywnych i nowoczesnych metod. Wolontariat daje nam szansę uczenia się o tych wyzwaniach i zbierania wokół nich ludzi z ich talentami, aby się z nimi zmierzyć.
- **Wolontariat zachęca osobę uzeshniczącą w zrozumieniu jej umiejętności i talentów:** Wiele ludzi decyduje się aby zmienić kierunek swojej kariery lub odkrywa nową pasję poprzez wolontariat, kiedy znajdą odwagę do prowadzenia własnych projektów. To może stać się dla nich zmieniającym życie doświadczeniem. Istnieją także ścieżki zawodowe połączone z dziedziną wolontariatu, takie jak praca socjalna, edukacja nieformalna, mentoring, koordynacja projektów, praca z młodzieżą, itd.
- **Pracodawcy mogą zaferować w ramach godzin pracy wolny czas, by przeznaczyć go na wolontariat:** To świetna okazja by poznać inne osoby w organizacji, budować profesjonalne kontakty, co na pewno pozytywnie zapoczątkuje.
- **Wolontariat pozwala nam dobrze spożytkować czas:** Niezależnie od tego w jakim miejscu się znajdujemy, mając dostęp do internetu znajdziemy coś pożytecznego w co można się zaangażować!

### CO POWINIŚMY WIEDZIEĆ, ZANIM MŁODE KOBIECY ROZPOCZNĄ WOLONTARIAT

Przed rozpoczęciem się aktywności wolontariackich, młode kobiety muszą być świadome istniejących praw, restrykcji i zasad dotyczących wolontariatu w twoim kraju, co oznacza, że ty też musisz je znać. Dobrze zarządzana organizacja rekrutująca wolontariuszy powinna stosować kontrolny nadzór i upewnić się, że tylko odpowiednio przygotowani wolontariusze są zaangażowani w aktywności.

Jako osoba pracująca z młodzieżą to ważne abyś:

- upewniła się że twoja organizacja przestrzega przepisów obowiązujących w twoim kraju oraz realizuje dobre praktyki aby każda młoda wolontariuszka pracująca w ramach twojej organizacji, robiła to bezpiecznie i legalnie. Jeżeli zostanie to zaniedbane, a młoda osoba ulegnie wypadkowi podczas gdy twoje ubezpieczenie nie będzie ważne, możesz zostać pociągnięta do odpowiedzialności prawnej. Jeśli nie masz pewności, czy odpowiednie formalności są uporządkowane, zgłoś się do kierownictwa swojej organizacji.
- upewniła się czy inne organizacje z którymi współpracujesz, przestrzegają dobrych praktyk, dbając o bezpieczeństwo wolontariuszy.

Przepisom i regulacjom dotyczącym aktywności wolontariackiej, może/mogą podlegać:

- wiek osób chcących się zaangażować w wolontariat (np. na Łotwie wolontariuszem może zostać osoba powyżej 13 roku życia)
- to, czy wolontariusz potrzebuje kontraktu lub pisemnej umowy z organizacją, w której jest wolontariuszem (np. na Łotwie powinna zostać sporządzona umowa)
- określone prawa i obowiązki (np. na Łotwie w 2015 r weszła w życie Ustawa o wolontariacie<sup>9</sup>, 2015)
- ograniczenia dotyczące osób, które mogą zgłaszać się do pracy z określonymi grupami (np. w Wielkiej Brytanii młodzi ludzie poniżej 18 roku życia mogą zgłaszać się na ochotnika tylko w miejscach, w których obowiązują zasady i procedury

8. Ibid.

9. Brīvprātīgā darba likums <https://likumi.lv/ta/id/275061-brivpratiga-darba-likums>

ochrony dzieci, a osoby pracujące z dziećmi i dorosłymi osobami, nieposiadającymi pewnej samodzielności, często muszą przejść kontrolę policyjną przed rozpoczęciem działalności wolontariackiej)

- ubezpieczenie - sprawdź czy młode osoby podejmujące wolontariat pod twoim nadzorem są objęte ubezpieczeniem poza obszarem siedziby organizacji.

To ważne, aby młode kobiety wiedziały o ich prawach jako wolontariuszek, dla zachowania bezpieczeństwa. Aby zapewnić im odpowiednią ochronę, należy:

- Poinformować je o sytuacji miejsca w którym będą pracować. Współpracuj z osobami pracującymi z młodzieżą, aby zidentyfikować i zmniejszyć ryzyko, na które mogą się tam narażone zwłaszcza jako kobiety, szczególnie jeśli chodzi o obszary z wysokim wskaźnikiem przestępczości, itp. przestrzegać lokalnych norm bezpieczeństwa.
- Osobom poniżej 18 roku życia zawsze powinien towarzyszyć ktoś dorosły, gdy udają się na wolontariat poza centrum twojej organizacji pozarządowej. Wymaga to od twojej i innych organizacji, do których młodzi ludzie zgłaszają się na ochotników, dobrej polityki i procedur ochrony zgodnie z najlepszymi lokalnymi praktykami. Środki ochronne mogą obejmować:
  - ◊ Wolontariat w parach
  - ◊ Dbłość o to, aby indywidualne sesje z dziećmi nie odbywały się za zamkniętymi drzwiami itp.
  - ◊ upewnienie się wolontariusze podejmują tylko adekwatne zadania i role do których zostali odpowiednio przygotowani lub mają odpowiednie kwalifikacje
  - ◊ dbłość o posiadanie odpowiednich danych kontaktowych. Pamiętaj gdzie i kiedy wolontariuszki pracują oraz miej ich dane kontaktowe, a także kontakt do osób, które należy powiadomić w nagłych przypadkach
  - ◊ posiadanie zgody rodziców jeśli wolontariuszki są niepełnoletnie
- Zapewnij zdrowie i bezpieczeństwo:
  - ◊ Jeśli młode osoby są wolontariuszami szpitalach lub stykają się z osobami chorymi czy starszymi, powinny otrzymać odpowiednie szkolenie w zakresie higieny i bezpieczeństwa przed rozpoczęciem pracy. Jeżeli potrzebny im jest sprzęt ochronny, upewnij się że jesteś w stanie go zapewnić.
  - ◊ Powinny być odpowiednio nadzorowane i wiedzieć, kogo poprosić o pomoc.
  - ◊ Nie powinny podejmować się zadań, do których nie zostały przeszkolone.
  - ◊ Należy sprawdzić, czy istnieje ubezpieczenie od wypadku, jeśli ulegnie mu wolontariuszka bądź osoba którą się opiekuje, i że wolontariuszka nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo osób znajdujących się pod opieką organizacji.
- Upewnij się, że młode osoby są świadome znaczenia szkoleń i przygotowań, które podejmują przed podjęciem wolontariatu. Specjaliści odpowiedzialni za szkolenie powinni dobrze znać specyfikę lokalnej społeczności; upewnij się, że są świadomi niebezpieczeństw i wyzwań, a także prawdziwych potrzeb ludzi, którym będą służyć wolontariusze.
- Upewnij się, że wolontariat ma charakter integracyjny: każdy może wnieść coś od siebie. Jeśli młode kobiety, z którymi pracujesz, mają pewne hamulce w rozpoczęciu pracy jako wolontariusz - na przykład niską samoocenę, słabe

zdrowie psychiczne, niepełnosprawność, słabe umiejętności językowe (być może są imigrantami nadal uczącymi się lokalnego języka), mogą nadal zostać wolontariuszkami. Pomóż im znaleźć rozwiązania, które zwiększą ich pewność siebie, aby nie musiały skupiać się na wyzwaniach, z którymi borykają się na co dzień.

## WYZWANIA ZWIĄZANE Z WOLONTARIATEM

Wolontariat jest działalnością nieodpłatną, chociaż w niektórych przypadkach twoja organizacja pozarządowa może pokryć podstawowe koszty, takie jak podróz lub posiłek. Młodzi ludzie mogą niechętnie podejmować „nieodpłatną pracę”. Ich rozumienie wartości aktywnego zaangażowania obywatelskiego, może być naznaczone wpływem historii rozwoju uczestnictwa obywateli w życiu publicznym w twoim kraju lub pochodzeniem młodej osoby. Ważne jest, aby mieć tego świadomość.

**Wolontariat to poświęcenie własnego czasu i energii z myślą o korzyściach jakie mogą z tego płynąć dla społeczeństwa czy lokalnej społeczności, środowiska naturalnego czy ludzi. Podejmowany jest dobrowolnie, bez chęci zysku finansowego<sup>10</sup>.**

Wolontariusze zyskują w wiele korzyści niematerialnych - poza czymkolwiek innym jest to okazja, aby wnieść w świat swój dobry wkład. Kiedy młoda osoba podejmuje zobowiązanie i traktuje je poważnie, czerpie więcej ze swojego wolontariatu, nie tylko jeśli chodzi o poziom satysfakcji, ale także dlatego że zdobyte przez nią umiejętności znajdują odzwierciedlenie w jej miejscu pracy, umożliwiając jej rozwój w życiu zawodowym. Młode kobiety mogą:

- Zdobyć nowe doświadczenia i stawiać sobie wyzwania;
- Uczyć się i wzrastać na płaszczyźnie zawodowej i osobistej profesjonalnie, rozwijając umiejętności i lepiej poznając siebie;
- Zdobyć nowy krąg przyjaciół, w tym osoby, którymi w zwyczajnych okolicznościach by się nie spotkały, zarówno innych wolontariuszy, jak i osoby, którym służą. To pozwala młodym kobietom poszerzać kręgi społeczne i umiejętności społeczne, rozwijać poczucie przynależności i rozwijać solidarność.
- Służyć innym i przyczyniać się do dobrych zmian w ich społeczności.

Chociaż jej priorytetem w wolontariacie nie powinno być czerpanie korzyści, jednak to że będzie w stanie wywrzeć pozytywny wpływ, może dać jej poczucie spełnienia. Kiedy będzie traktować zadanie poważnie, stanie się to świetną okazją aby sprawdzić się, nauczyć się nowych rzeczy, odkryć swoje mocne i słabe strony oraz nauczyć się umiejętności, które może wykorzystać w swoim CV lub aplikacjach o pracę. Młode kobiety mogą korzystać z tych umiejętności, jeśli już pracują lub studiują, aby osiągnąć więcej. **Wolontariat to okazja do rozwoju.**

Ważne jest również, aby wziąć pod uwagę **wyzwania** związane z wolontariatem, zarówno dla ciebie jako pracownika młodzieżowego, dla młodych kobiet, jak i dla organizacji wolontariackiej. Najlepszym sposobem na pokonanie tych wyzwań jest odpowiednie przygotowanie.

Oto niektóre typowe wyzwania / problemy, z którymi czasami spotykają się wolontariuszki<sup>11</sup>:

- **MSpotkania z ludźmi z różnych środowisk społecznych** - mogą to być osoby ze

10. Definition. Volunteer Centre Sligo. <http://volunteersligo.ie/volunteers/volunteer-articles/15-what-is-volunteering>

11. The Guardian. The Heaven and Hell about volunteering. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/nov/17/the-heaven-and-hell-of-volunteering>

środowisk, z którymi wolontariuszki wcześniej nie miały styczności lub osoby doświadczające wielu krzywdzących uprzedzeń w twoim kraju. Może nie posługują się tym samym językiem (lub to nie jest ich pierwszy język) i wystąpią problemy z komunikacją. Czy młodzi wolontariusze lub ci z którymi pracują, pochodzą z mniejszości? Osoby pracujące z młodzieżą powinny zadbać o to, by zarówno wolontariuszki, jak i osoby objęte pomocą czuły się bezpiecznie i miały wsparcie, zwłaszcza jeśli mogłyby spotkać się z uprzedzeniami i dyskryminacją.

- **Posiadanie innych oczekiwań** - przed wolontariatem porozmawiaj z młodymi ochotniczkami o ich oczekiwaniach. Jak wyobrażają sobie swoje przyszłe zadania? Jakie są ich oczekiwania? Zadaj im pytania żeby mogły się odpowiednio przygotować i nastawić. Jest mało prawdopodobne, aby zmieniły świat w ciągu jednego dnia!
- **Zetknięcie z cierpieniem** – wolontariat może być stresujący i prowadzić młode kobiety do zetknięcia z wyjątkowo trudnymi obrazami i niesprawiedliwością, z której wcześniej nie zdawały sobie sprawy. Osoby pracujące z młodzieżą muszą być tego świadome i wspierać młode wolontariuszki.
- **Branie na siebie “za dużo”** - ogrom wyzwań które zobaczą, może prowadzić młode kobiety do pasji tworzenia pozytywnych zmian. Osoby ambitne mogą mieć tendencję do brania na siebie odpowiedzialności lub chcieć opracowywać nowe inicjatywy. Pomóż im uczyć się jak skutecznie wcielać w życie swoje plany, aby mogły podejmować świadome decyzje dotyczące tego, ile mogą wziąć na siebie i co realistycznie mogą osiągnąć. O wiele bardziej satysfakcjonujące jest robienie czegoś niewielkiego na wysokim poziomie niż próba podboju całego świata i rozczarowanie!
- **Praca z innymi wolontariuszami** - wolontariuszki mogą mieć bardzo różne pochodzenie, doświadczenia, perspektywę i motywacje do podjęcia wolontariatu. To okazja do budowania umiejętności pracy w zespole i komunikacji!
- **Wolontariat online / zdalny** - stawia nowe wyzwania! Młodej kobiecie może być łatwo czuć się zapomnianą lub walczyć o kontakt z przełożonymi lub innymi wolontariuszami. Dobrze byłoby zorganizować zorganizować (za zgodą wolontariuszy) platformę ich wzajemnego kontaktu, na przykład za pośrednictwem grupy WhatsApp lub regularnych spotkań dzięki aplikacji Zoom. Nie ma powodu rezygnować z tworzenia społeczności i poznawania nowych ludzi w taki sposób. Na pewno znajdzie się wiele możliwości wniesienia własnego wkładu do społeczeństwa poprzez wolontariat online. Niezależnie od tego, czy prowadzisz badania i analizy, udzielasz korepetycji komuś bez dostępu do głównego nurtu edukacji, edytujesz filmy aby inspirować ludzi, czy prowadzisz stronę internetową, istnieje wiele sposobów na zmianę świata z własnego domu.
- **Styl przywództwa i kultura w organizacji** - czasami wolontariusze mogą mieć poczucie, że organizacja jest nieelastyczna. Jeśli młode osoby zaangażowane w wolontariat nie będą czuły się doceniane, to może rodzić pewne ich frustracje. Dobra organizacja stara się posiadać głęboką wiedzę na temat realiów z którymi będzie się mierzyć w pracy. Stosowanie praktyki umożliwiającej włączenie najlepszych wolontariuszy we wspieranie tej misji, może okazać się niezwykle wartościowe. Jest to świetna okazja dla wolontariuszy do refleksji i rozwoju umiejętności i wiedzy. Młodych wolontariuszy warto zachęcać do spędzania czasu z doświadczonymi pracownikami aby mogli lepiej zrozumieć ich pracę przed

zapropozowaniem zmian. Młody wolontariusz może mieć świetne pomysły, które przyniosą korzyści organizacji wolontariackiej, ale będzie mógł lepiej przybliżyć go innym gdy będzie rozumiał pracę organizacji. Upewnij się, że organizacja, z którą się zgłaszają, dba o ich bezpieczeństwo.

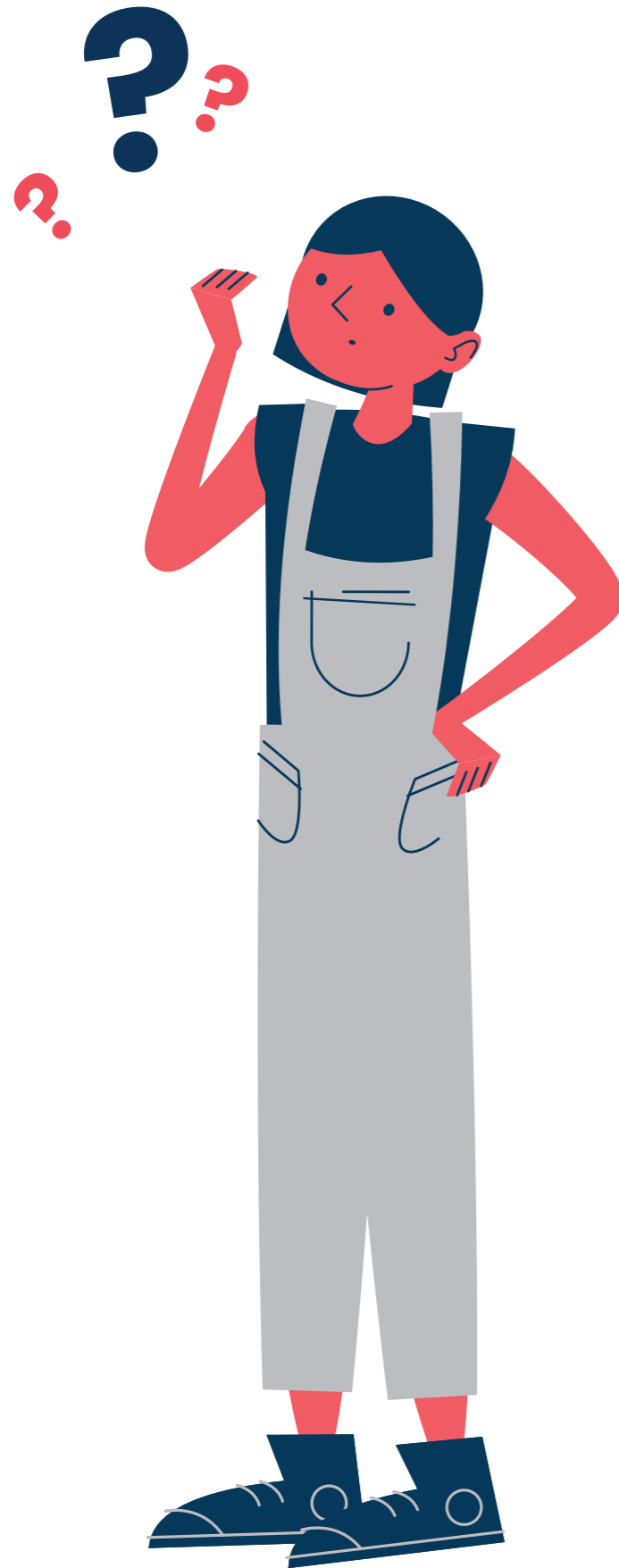
### Ćwiczenie 3

**Przygotuj kilka innych przykładów (lub historii) wolontariatu w którym brali udział inni młodzi wolontariusze pracujący w projekcie w twojej społeczności.**

Idealnie byłoby gdybyś sam był zaangażowany w ten projekt i czujesz się pewnie dyskutując o nim (bez przytaczania jakichkolwiek danych osobowych na temat jakiegokolwiek wolontariusza lub odbiorcy pomocy). Staraj się wybierać historie, które pozwolą im zastanowić się nad tematami, takimi jak własne bezpieczeństwo i wyzwania, z którymi mogą się zmierzyć, jak opisano wcześniej.

### Dyskusja

- Używając interaktywnych i integracyjnych metod, poproś wolontariuszki aby zastanowili się nad?
  - ◇ Co tamci wolontariusze powinni byli wziąć pod uwagę przygotowując się do wolontariatu?
  - ◇ Z jakim ryzykiem mogli się spotkać podczas wolontariatu?
  - ◇ Czy coś mogło grozić odbiorcy tej pomocy w czasie aktywności wolontariackiej?
  - ◇ O co powinni byli zadbać aby zapewnić wszystkim bezpieczne, pozytywne i satysfakcjonujące doświadczenie?
  - ◇ W jaki sposób powinniśmy rozmawiać o innych wolontariuszach i osobach mniej uprzywilejowanych? Czy kiedy mówimy o nich, robimy to w sposób, w którym chcielibyśmy mówić o sobie?



## NARZĘDZIA POMOCY DLA MŁODYCH Kobiet W WYBORZE WOLONTARIATU

**Szukając roli wolontariusza, pomóż każdej młodej kobiecie wybrać rolę, która jej odpowiada. Co ją najbardziej interesuje?**

Możliwości wolontariatu różnią się w zależności od miejsca, misji i celów instytucji. Może odbywać się w różnych lokalizacjach lub może być podejmowany z domu. Różne organizacje poszukujące wolontariuszy mogą min. obejmować:

- Centra młodzieżowe;
- Zajęcia z dziećmi;
- Domy opieki lub zajęcia z osobami starszymi;
- Organizacje i inicjatywy zdrowotne;
- Wsparcie dla osób wymagających szczególnego traktowania, takich jak osoby bezdomne, uchodźcy, mniejszości itp.
- Centra informacji i wsparcia;
- Organizacje kulturalne i religijne;
- Organizacje ochrony środowiska;
- Schroniska dla zwierząt;
- Instytucje polityczne i rządowe;
- Organizacje prowadzące kampanie;
- Festiwale / wydarzenia;
- Organizacje studenckie;
- Szkoły

Kiedy wolontariusz zdecyduje, co ją interesuje, pomóż jej określić, jakie umiejętności wymaga ta rola i czego może się z niej nauczyć. Upewnij się, że zdaje sobie sprawę, że ma prawo wyboru<sup>12</sup>:

- Gdzie zlokalizowany jest wolontariat;
- Które spośród zadań jakie oferuje, lub których potrzebuje organizacja chciałaby podjąć;
- Ile czasu będzie w stanie poświęcić na wolontariat (i ile czasu realistycznie ma)
- Czy organizacja nadal jej odpowiada, po lepszym jej poznaniu i rozpoczęciu wolontariatu'

### Wybór komu pomagać

Doświadczenia młodych kobiet w zakresie wolontariatu będą się różnić w zależności od problemów, które chcą rozwiązać, oraz ludzi lub społeczności, którym chcą służyć. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z użytkowników usługi, z którymi będą pracować. W każdym kraju lub mieście istnieją na przykład grupy marginalizowane lub doświadczające niesprawiedliwości<sup>13</sup>:

- Osoby z niepełnosprawnościami

12. Brīvprātīgais darbs. 2.daļa. 97.lpp - materiāls.

13. Brīvprātīgais darbs 1.daļa. 24.lpp.

- Starsi ludzie
- Młodzi rodzice
- Osoby długotrwale bezrobotne
- Bezdomni ludzie
- Uchodźcy i migranci
- Osoby z problemami zdrowotnymi

Jako osoba pracująca z młodzieżą najlepiej znasz osoby wykluczone w swoim mieście lub społeczności oraz wyzwania, przed którymi stają.

Praca z osobami cierpiącymi może kosztować wiele emocji. Nie jest to powód dla którego młode kobiety miałyby się w nią nie angażować, ale należy zachęcać je do rozmowy z rodzicami, z tobą lub mentorem, jeśli coś jest dla nich niepokojące. Powinny usłyszeć, że jest to normalne gdy w zetknięciu z cierpieniem czy niesprawiedliwością, odczuwa się silne emocje. Muszą także wiedzieć, że jeśli poczują się przytłoczone mogą w dowolnym momencie przestać podejmować akcje wolontariackie. Możesz zauważyć, że zmagają się aby do tego nie doszło. Jako osoba pracująca z młodzieżą musisz także pamiętać, że niektóre aktywności wolontariackie mogą nie być odpowiednie dla niektórych osób. Młode kobiety z którymi pracujesz, mogły same doświadczyć traumy i chociaż mogą być najbardziej wrażliwe na potrzeby osób w podobnych sytuacjach i odnajdywać w tym sens, może to również pogłębić traumę.

Wolontariuszki same mogą chcieć zaangażować się w dane zadania, aby wnieść dobrą zmianę w czyjeś życie. Ilekroć zgłaszasz się na ochotnika wraz z innymi tworzy się społeczność!

#### Ćwiczenie 4

**Poproś młodych ludzi o utworzenie listy organizacji z którymi pracowali lub o których słyszeli w swojej społeczności. Użyj interaktywnych metod zgodnie z tym, co twoim zdaniem pomogłoby grupie zrozumieć szanse w swojej społeczności.**

- Poproś je o zaznaczenie organizacji na mapie miasta
- Poproś, aby przyporządkowały je do pewnych kategorii grup (np. środowisko, pomoc w walce z ubóstwem, zdrowie itp.). Może to być przydatny punkt do dyskusji: organizacja rzadko działa w lokalnej społeczności tylko jednoaspektowo.
- Jeśli nie są w stanie zidentyfikować wielu/żadnej organizacji lub tylko organizacje określonego rodzaju, mogą skorzystać z internetu, aby znaleźć krajowe lub lokalne strony internetowe dla wolontariuszy i zidentyfikować inne miejsca w których chętnie zostaną wolontariuszami.
- Czy młode osoby znają kogoś o kim wiedzą że był wolontariuszem i mógłby pomóc im w podjęciu dobrej decyzji?

**Wolontariat powinien być korzystny zarówno dla Ciebie, jak i dla organizacji, w której uczestniczysz.**

Jakie umiejętności i cechy młode osoby ich zdaniem są w stanie wnieść do organizacji? Ponieważ młode kobiety często słabo identyfikują swoje mocne strony talenty i niechętnie się nimi „chwalać”, najlepiej poprosić je o pracę w parach, a następnie zaprezentować swoje talenty szerszej grupie w celu dalszej dyskusji przy użyciu interaktywnych i integracyjnych metod

- a) Czy mają więcej talentów, niż im się wydawało? W jaki sposób ich umiejętności i wiedza mogą być korzystne dla organizacji?
- b) Jak według nich mogą dalej rozwijać te umiejętności poprzez wolontariat? Jak

mogłyby ocenić czy ich umiejętności się rozwijają?

c) Czy są jakieś nowe umiejętności, które chciałyby rozwijać? Jak ich zdaniem mogą je poprawić poprzez wolontariat?

**Wymiana pomysłów na temat swoich doświadczeń i przemyśleń na temat różnych organizacji. Czy chciałyby z nimi współpracować? Jeśli nie mają wystarczającej wiedzy na temat organizacji, mogą użyć internetu;**

- Jakich umiejętności mogłyby się nauczyć w konkretnej organizacji?
- Z kim mogłyby współpracować? W jaki sposób organizacja wspiera swoich wolontariuszy? Czy mogłyby poznać nowych przyjaciół ze środowisk, z którymi normalnie nie mieliby do czynienia?
- Jakie wartości ma ta organizacja? Czy organizacja, ruch, grupa społeczna lub działalność odpowiadają ich zainteresowaniom, przekonaniom i wartościom?
- W jaki sposób organizacja dba o bezpieczeństwo kobiet i dziewcząt?
- Jak ubiegać się o możliwość odbycia wolontariatu w tej organizacji?
- Ile czasu zajmie zatwierdzenie aplikacji i rozpoczęcie wolontariatu w organizacji?

#### Ćwiczenie 5

**A co jeśli chcemy podjąć wolontariat za granicą?!**

**Wiele młodych kobiet uważa, że wolontariat zagraniczny jest bardziej ekscytujący, bo daje możliwość poznania nowej kultury. Wolontariat zagraniczny będzie jednak o wiele bardziej znaczącym doświadczeniem, jeśli młoda kobieta wcześniej miała okazję zrozumieć czym polega sam wolontariat i jak się w niego wdrożyć bliżej domu. Jeśli nadal uczestniczki będą chciały zgłosić się na ochotnika do zagranicznej organizacji, oto kilka rzeczy do rozważenia:**

- Poszukiwanie stażu dla wolontariuszy w Europie: czy wiesz, że możesz uzyskać fundusze UE za pośrednictwem Erasmus + na wolontariat w innym kraju europejskim? - europa.eu/youth/solidarity\_en
- Korzyści i wady pracy za granicą: Fundacja WONDER pisała o względach etycznych podczas wolontariatu za granicą. Kiedy pomagasz młodym kobietom w znalezieniu wolontariatu za granicą, musisz uświadomić je co do konieczności zachowania odpowiedniego balansu między ich umiejętnościami, potrzebami, korzyściami jakie mogą odnieść (i potencjalną szkodą) dla tych osób lub społeczności, którym będą pomagać jako wolontariusze.

- **Dlaczego chcesz zostać wolontariuszem za granicą?**
- **Czy możesz być bardziej przydatny we własnej społeczności?**
- **Czy nauczyłybyś się więcej we własnym mieście?**
- **Czy uważasz, że twoje umiejętności i wiedza pozwolą ci pomóc większej liczbie osób w twoim mieście lub w innym kraju?**

#### ZNACZENIE REFLEKSJI

W doświadczeniu wolontariatu dla skutecznego procesu uczenia się niezbędne są informacje zwrotne. Pomogą wolontariuszce zrozumieć, czego się nauczyła, w jaki sposób organizacja może wspierać jej rozwój, a także to, co nadal chce osiągnąć lub poprawić. **Zazwyczaj refleksja wymaga określenia głównych umiejętności,**

14. [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits\\_uk\\_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAAJ6H8OaPNoySBKG8BMMHP-Y0o2HDdyCEWgmpsF6M1ODTJXIGt6OLIuf4NTtbkNkZTSqhnN3IWgyP-DHPI0h58X9GfZmm0yB9aAC99qL0KcsHRpoTC\\_fiML-rbtb7jfiZE0L2dJrAjEMxwFNdl\\_ks8nLF-Rgz9jufuKx\\_cTuDWD](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits_uk_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAJ6H8OaPNoySBKG8BMMHP-Y0o2HDdyCEWgmpsF6M1ODTJXIGt6OLIuf4NTtbkNkZTSqhnN3IWgyP-DHPI0h58X9GfZmm0yB9aAC99qL0KcsHRpoTC_fiML-rbtb7jfiZE0L2dJrAjEMxwFNdl_ks8nLF-Rgz9jufuKx_cTuDWD)

**kompetencji, osiągnięć i efektów uczenia się.** Nie wstydź się prosić o informacje zwrotne i zawsze zadawaj pytania, jeśli je masz. Jesteś tutaj, aby pomóc organizacji, ale także aby samej uczyć się i rozwijać.

### Śledzenie własnych postępów

Ważne jest, aby zachęcić młode kobiety, z którymi pracujesz do zachowania motywacji i śledzenia własnych postępów w okresie wolontariatu. Wspieraj je w zapisywaniu nabytych umiejętności i procesie uczenia się. Można to zrobić na kilka sposobów.

### Ćwiczenie 6

Metody podejmowania refleksji są kwestią indywidualną, a różne narzędzia będą działać inaczej dla różnych młodych kobiet - ważne jest, aby zdały sobie sprawę, że to co działa dla ich koleżanek może nie być dla nich najlepszym rozwiązaniem!

- Poproś je aby zastanowiły się, jak obecnie podejmują refleksję. Czy to działa?
- W jaki sposób obecnie prowadzą "rejestr" umiejętności oraz osiągnięć, które zdobywają, aby mogły umieścić je w swoich życiorysach lub aplikacjach?
- Jakie są zalety i wady tych metod?
- Jak możemy pomóc naszym koleżankom rozpoznać ich mocne strony i budować ich zaufanie?

Pomysły podjęcie refleksji, które mogą rozważyć jeśli nie pomyślą o nich od razu:

- Rozmowa z rodzicem, przyjacielem lub mentorem (np. osobą pracującą z młodzieżą, nauczycielem lub krewnym);
- Prowadzenie dziennika: robienie notatek lub prowadzenie dziennika co najmniej raz w tygodniu;
- Prowadzenie bloga (upewnij się, że masz zgodę organizacji i uczestników; Zachowaj prywatność.);
- Udział w sesjach dydaktycznych i panelach dyskusyjnych;
- Korzystanie z narzędzi cyfrowych: ankiety, kalendarze lub narzędzia do planowania, takie jak Trello lub iGro app, w których można inspirować się nowymi artykułami na temat samorozwoju i śledzić ich postępy.

Teraz, gdy twoje młode kobiety są już prawie gotowe na ochotnika, powinny przejść przez:

- Upewnij się, że masz zgodę rodziców lub opiekunów, jeśli nie masz ukończonych 18 lat!
- Upewnij się, że współpracujesz z renomowaną organizacją - sprawdź, czy jest zarejestrowana zgodnie z lokalnymi przepisami lub polecana przez osobę, której ufasz. Możesz poprosić o opinię lub przeczytać komentarze byłych wolontariuszy organizacji;
- Upewnij się, że organizacja zapewni ci szkolenie, dostarczy informacje o twojej roli, misji i strukturze samej organizacji;
- Upewnij się, że masz wsparcie zaufanej osoby, takiej jak osoba pracująca z młodzieżą, mentor, nauczyciel lub przyjaciel, który pomoże ci zastanowić się nad pracą wolontariacką i upewni się, że jesteś bezpieczny;
- Zapoznaj się ze swoimi obowiązkami i prawami i upewnij się, że są one uwzględnione w umowie / porozumieniu, kiedy zaczniesz pracować jako wolontariusz;
- Zapisz co udało ci się zrobić oraz godziny spędzone na wolontariacie; zanotuj

15. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appleia.igro&hl=en>

16. Brīvprātīgais darbs 2.daļa. 101.lpp.

umiejętności i wiedzę którą zdobyłaś, abyś mogła dodać je do swojego CV.

- Traktuj innych z szacunkiem, zarówno pracowników organizacji, jak i innych wolontariuszy, a zwłaszcza każdego, komu pomagasz w ramach wolontariatu. Pamiętaj, że ludzie którym pomagasz są równi.
- Pracuj z dziećmi lub innymi wrażliwymi grupami ludzi tylko wtedy, gdy organizacja oferuje szkolenia i informacje o tym, jak pracować z tymi grupami w najbardziej efektywny i bezpieczny sposób. W większości krajów organizacje te powinny mieć politykę ochronną. Ich zasady dotyczące pracy z osobami z niepełnosprawnością lub innymi trudnościami pomogą chronić ich i ciebie. Poproś osobę pracującą z młodzieżą lub mentora aby sprawdził organizację przed rozpoczęciem pracy z nimi.
- Unikaj wolontariatu z dziećmi z niepełnosprawnością bądź innymi trudnościami, jeśli uważasz, że sobie nie poradzisz. Dzieci częściej nawiązują silne kontakty osobiste z wolontariuszem, więc twoje odejście z organizacji może dla nich okazać się emocjonalnym wyzwaniem<sup>17</sup>.
- Szanuj prywatność innych osób. Większość organizacji będzie miała politykę prywatności (organizacje europejskie muszą przestrzegać przepisów RODO), ale warto również kierować się zdrowym rozsądkiem i zastanowić się, jakie dane osobowe chciałabyś udostępnić komuś innemu. Nie udostępniaj zdjęć innych osób bez ich zgody i pamiętaj, że do dzielenia się informacjami o dzieciach potrzebujesz zgody rodziców.
- Pamiętaj, że możesz opuścić organizację w każdej chwili! Jeśli czujesz się niepewnie lub wydaje ci się że ponosisz zbyt dużą odpowiedzialność lub wydaje ci się że inni mogą być na coś narażeni, porozmawiaj z towarzyszącą ci osobą pracującą z młodzieżą. Dobry kierownik ds. wolontariatu organizacji, w której uczestniczysz oraz twój mentor będą chcieli abyś była bezpieczna i zdobyła doświadczenie w wolontariacie. Powinni usłyszeć Twoją opinię i być otwarci na pomysły na ulepszenie jakości swojej pracy.

### INTERESUJĄCE FAKTY NA TEMAT WOLONTARIATU

- 5 grudnia to Międzynarodowy Dzień Wolontariatu, obchodzony na całym świecie.
- Wolontariat ma pozytywny wpływ na gospodarkę. Na podstawie około 2 miliardów godzin wolontariatu oszacowano, że wartość wolontariatu w 2014 r. Była warta około 23 miliardów £. Jest to równowartość 1,3% PKB<sup>18</sup>!
- 96% wolontariuszy uważa, że wolontariat „uszczęśliwia” ludzi. Jest to poparte badaniami, które pokazują, że wolontariusze odpowiadają bardziej pozytywnie na pytania, jeśli biorą udział w regularnych działaniach wolontariackich<sup>19</sup>.
- Najpopularniejszym rodzajem wolontariatu jest zbieranie funduszy i podejmowanie działań, które zbierają pieniądze na określony cel. Może to oznaczać bieganie w maratonach, spacerów sponsorowane, strony z darowiznami online i inne. Po drugie, podawanie i przygotowywanie posiłków to kolejny sposób, w jaki ludzie najbardziej lubią się udzielać.
- Około 40% wolontariuszy decyduje się zaangażować, ponieważ przyjaciel lub ktoś im bliski zasugerował im ten pomysł. Ten „przyjaciel” to możesz być ty!

17. Article [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits\\_uk\\_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits_uk_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1)

18. The Economic Value of Volunteering <https://www.probonoeconomics.com/news/economic-value-volunteering>

19. <https://volunteeringjourneys.com/volunteering-ideas-2/>



## CZĘŚĆ 2:

### SESJE POŚWIĘCONE REFLEKSJI

Podczas programu wolontariackiego osoby pracujące z młodzieżą mogą pomóc wolontariuszkom zastanowić się nad tym jaki wpływ doświadczenie wolontariatu wywiera ich życie. Ważne jest również zapewnienie bezpieczeństwa w ich pracy, odpowiedniego środowiska oraz niezbędnego wsparcia.

Jednym z ważnych elementów monitorowania ich pracy są sesje refleksji. Zalecamy aby co trzy tygodnie cała grupa uczestników spotykała się z osobami pracującymi z młodzieżą i zastanawiała nad swoimi doświadczeniami. Do przeprowadzenia sesji możesz się posłużyć poniższym przewodnikiem. Pytania zostały opracowane z myślą o młodych kobietach, biorąc pod uwagę ich tendencję do skupiania się na problemach z jakimi zetknęły się podczas wolontariatu, zamiast na własnych osiągnięciach. Wzięto także pod uwagę potrzebę budowania większego zaufania.

Pytania mają pomóc każdej młodej kobiecie pomyśleć nad doświadczeniami związanymi z wolontariatem ponad bezpośrednimi wrażeniami.

- Wpływ doświadczenia na nią, a zmiana która dokonała się za jej sprawą w życiu innych;
- To, co myślała że uda jej się osiągnąć dzięki doświadczeniu, a czego faktycznie doświadczyła;
- Jej wstępna interpretacja potrzeb ludzi, a zrozumienie ich rzeczywistych potrzeb;
- Pomoc, o której myślała że będzie jej udzielać, a pomoc której faktycznie udzieliła;
- Wyniki których spodziewała się zobaczyć lub osiągnąć w porównaniu z tymi, które faktycznie zobaczyła;
- Wartość kampanii, dążenia do pozytywnych zmian społecznych aby dotrzeć do wielkiej liczby osób, a nie uświadomienie sobie że kiedy pomożemy tylko jednej osobie, zawsze było warto.

Refleksja nad tymi kontrastami poszerza wiedzę młodych kobiet na temat wolontariatu i ich wpływu na społeczeństwo. To pozwala im być aktywnymi i zaangażowanymi wolontariuszkami, gdyż zaczynają głębiej rozumieć swoje doświadczenie. Pomaga im także zastanowić się jakie dalsze kroki mogą podjąć, gdy zdobędą większy wpływ, osobiście i zawodowo, w celu rozwiązania zidentyfikowanych problemów. Co więcej, może dać im narzędzia do angażowania swoich rówieśników w aktywne postawy obywatelskie i przyczynić się do zarażania innych dobrym przykładem.

#### Pamiętaj!

- Pytania nie są wyczerpujące - dostosuj je do młodych kobiet, z którymi pracujesz. Uważamy, że pytania otwarte są dobre dla starszych i bardziej pewnych grup, ponieważ dają więcej możliwości do refleksji i nauki. Młodsze lub mniej pewne

grupy mogą potrzebować więcej podpowiedzi. Pytania otwarte to te, na które nie można odpowiedzieć po prostu „tak” lub „nie”. Na przykład: „Jakie umiejętności wykorzystwała Amelia?” jest pytaniem otwartym.

- Zachowaj notatki z sesji refleksji! Umożliwia to śledzenia czego się uczysz w miarę kontynuowania programu, a także refleksję nad własnymi postępami i zatrzymanie nad wszystkim co wydaje się niepokojące.

## PIERWSZA SESJA REFLEKSJI

### Uczenie się od innych

- Zastanów się nad swoim doświadczeniem z pracownikami organizacji oraz wolontariuszami starszymi stażem:
  - ◊ Czego się od nich nauczyłaś?
  - ◊ Czy byli dla Ciebie inspirujący? W jaki sposób?
- Czego się dowiedziałeś o społeczności z którą podejmujesz wolontariat lub o problemach nad którymi pracujesz?
  - ◊ Czego się nauczyłaś?
  - ◊ Co było dla Ciebie inspirujący? W jaki sposób?

### Dlaczego podejmujesz wolontariat?

- Podejmij refleksję nad tym dlaczego podejmujesz wolontariat?
  - ◊ Wdłaczego chciałaś zostać wolontariuszką?
  - ◊ Co najbardziej chciałaś uzyskać, będąc wolontariuszką?
  - ◊ Czy chcesz kontynuować pracę jako wolontariusz? Czy twoje motywacje zmieniły się?

### Bezpieczeństwo

- Czy czujesz, że przeszłaś szkolenie, którego potrzebowałaś aby wnieść odpowiedni wkład? Jeśli tak, to co na to wskazuje, jeśli nie co poszło nie tak?
- Czy coś Cię niepokoi lub sprawia, że czujesz się niepewnie? (Przypomnij wolontariuszkom, że mogą o tym rozmawiać prywatnie, po sesji lub w dowolnym momencie).

### Twoje doświadczenie jako wolontariusza

- Czy twoje doświadczenia pokrywają się z tym czego oczekiwałaś?
- Czego się nauczyłaś:
  - ◊ Od swojego zespołu (współwolontariuszek)?
  - ◊ Od pracowników organizacji?
  - ◊ Od ludzi którym pomagasz?
- Jakie umiejętności zdobyłaś?
- Jakie nowe umiejętności obserwujesz u swoich koleżanek z zespołu?
- Jak wolontariat wpływa na twoje życie?
- Co możesz zrobić żeby wzrastać jako liderka? Jakie wymagania możesz sobie postawić żeby zwiększyć swoją odpowiedzialność?
- Jakie pozytywne i negatywne doświadczenia miałeś do tej pory jako wolontariusz? Jak wykorzystać te doświadczenia do nauki i rozwoju?

### Twój wpływ na innych

- W jaki sposób organizacja której jesteś wolontariuszem, wywiera wpływ na społeczność? Czy ich misja jest teraz dla Ciebie jasna? W jaki sposób twój wkład pomaga w realizacji tej misji?
- Czy jest coś, co można zrobić inaczej aby mieć bardziej pozytywny wpływ?
- Jakiej pomocy potrzebujesz aby pełnić swoją rolę wolontariusza bardziej

skutecznie?

- Zastanów się nad interakcjami z pracownikami, innymi wolontariuszami i beneficjentami organizacji:
  - ◊ Czy są pełne szacunku?
  - ◊ Jak myślisz, dlaczego te interakcje zachodzą w taki sposób?
  - ◊ Czy te interakcje wpłynęły na sposób w jaki uważasz, że powinieneś być traktowana lub sposób, w jaki uważasz że inni powinni być traktowani?
  - ◊ Czy napotkałeś jakieś wyzwania w komunikowaniu się z innymi? Czy udało ci się to pokonać? Jakie umiejętności zdobyłaś?
  - ◊ Jak nawiązałaś kontakt z innymi osobami w organizacji i tymi, z którymi współpracujesz? Jak widzisz rozwój tych relacji w niedalekiej i/lub odległej przyszłości?

## TRZECIA SESJA REFLEKSJI

### Twoje doświadczenie jako wolontariuszki

- Jaka jest najbardziej satysfakcjonująca/cenna rzecz, jakiej doświadczyłaś podczas tego programu wolontariackiego?
- Jaki był najtrudniejszy moment? Jak sobie z tym poradziłaś? Czego się nauczyłaś?
- Co Cię zaskoczyło?
- Jak to doświadczenie wpłynęło na twoje założenia, opinie i wartości? Czy to zmienia sposób, w jaki patrzysz na ludzi z różnych środowisk? W jaki sposób?

### Twój wpływ na innych

- Czy zapewniaś wsparcie i pomoc którą planowałaś, rozpoczynając pracę jako wolontariusz, czy może zmieniłaś swoją rolę, ponieważ zdałaś sobie sprawę, że ci z którymi pracujesz potrzebują czegoś innego? Co sprawiło, że zdałaś sobie sprawę, że możesz mieć większy lub bardziej pozytywny wpływ?
- Jak dostosowałaś się do nowych potrzeb? Jak wynegocjowałaś tę zmianę z organizacją? Czy to było skuteczne?
- Co nowego odkryłaś na temat możliwości wsparcia dla osób / społeczności? Czy zmieniło się twoje zrozumienie potrzeb i okoliczności?
- Jaką radę dałabyś sobie trzy miesiące temu, gdybyś mogła cofnąć czas?

## CZWARTA SESJA REFLEKSJI

### Twoje doświadczenie jako wolontariuszki

- Gdybyś musiał podsumować to doświadczenie jednym słowem, jakie by to było słowo?
- Czego najwięcej wyniosłaś z tego doświadczenia ?
- Jakie było największe wyzwanie?
- Czy byłeś w stanie osiągnąć swoje osobiste cele edukacyjne?
- Jakie posiadałaś cechy, które sprawiły, że dobrze pasowałaś do roli wolontariusza?
- Jakie umiejętności udoskonaliłaś, a które chcesz wciąż chcesz doskonalić? Czy to doświadczenie nauczyło cię, że masz umiejętności, o których nie miałaś pojęcia? A może brakuje ci umiejętności, o których myślałaś, że już je masz? Czy odkryłaś coś o sobie dzięki temu doświadczeniu?
- Jak wyraziłabyś te umiejętności i osiągnięcia w swoim CV lub zaprezentowała przyszłemu pracodawcy?
- Czy Twój pogląd na problemy lub społeczność które wspierasz zmienił się podczas tego programu? W jaki sposób?

### Twój wpływ na innych:

- Czy widzisz jakiegokolwiek zmiany:
  - ◊ W ludziach którym pomagasz?



- ◊ W twoim kraju/lokalnej społeczności?
  - ◊ W innych osobach, z którymi podjęłaś wolontariat?
  - Jakie masz zalecenia dla organizacji w której uczestniczyłaś jako wolontariusz, w celu poprawy ich pracy z wolontariuszami?
  - Czy chcesz kontynuować wolontariat w tej organizacji?
    - ◊ Tak - dlaczego? / Nie - dlaczego?
    - ◊ W tej samej czy w nowej roli?
    - ◊ Jeśli nie, to jaki rodzaj wolontariatu lub aktywności w społeczności chciałabyś zrobić dalej i dlaczego?
  - Czy zauważyłaś szczególne wyzwania wyływające z twojej kultury lub polityki rządu, które mają wpływ na życie ludzi którym pomagasz w ramach wolontariatu? Jak się z tym czujesz? Jak myślisz, co możesz na to poradzić?
- Pamiętaj: brak zmiany systemu nie oznacza, że projekt się nie powiódł. Musisz zrozumieć rzeczy, aby móc tworzyć rozwiązania.*
- Czy polecilibyś wolontariat swoim znajomym? Jak zachęciłabyś ich do uczestnictwa w wolontariacie?
  - Jakimi spostrzeżeniami podzieliłabyś się z osobą zainteresowaną udziałem w tego rodzaju wolontariacie?
  - Gdybyś miała ponownie uruchomić ten program, co zrobiłabyś inaczej?

## OCENA PROGRAMU

Ocena jest niezbędna, jeśli chcesz zrozumieć wpływ pracy, którą wykonałaś, pomagając młodym kobietom, z którymi pracujesz w zdobyciu umiejętności aby zrozumieć, co zadziałało, a co nie oraz zastanowić się, jakie umiejętności nauczyłaś się sam, jako pracownik młodzieżowy.

Ta ocena opiera się na notatkach, które zachowałeś podczas sesji refleksyjnych, oraz na własnych ocenach młodych kobiet dotyczących ich doświadczeń z wolontariatem. Powinieneś być w stanie zrozumieć, co osiągnęłaś jako pracownik młodzieżowy i jako organizacja. Zastanów się jakie możesz zasugerować zmiany w projekcie programu, celach i strukturze na przyszłość. Upewnij się, że wszyscy pracownicy młodzieżowi zaangażowani w ten program mogą tutaj podzielić się swoimi doświadczeniami.

### Tematy do przemyślenia:

1. Czy młode kobiety otrzymały potrzebne im wsparcie od ciebie i organizacji do której się zgłosiły aby ich doświadczenie przebiegało bezpiecznie i pozytywnie?
  - a. Czy byłaś w stanie zapewnić wszelkie niezbędne wsparcie i narzędzia potrzebne uczestnikom przed, w trakcie i po wolontariacie? Jakie były twoje sukcesy i porażki?
  - b. Czy uczestniczki otrzymały wystarczające informacje i wsparcie od swoich mentorów i organizacji do której się zgłosiły? Jakie były twoje sukcesy i porażki?
  - c. Czy wolontariuszki były bezpieczne podczas swojej pracy? Jeśli wystąpiły wątpliwości co do ich bezpieczeństwa, jak na to reagowałaś i czego się nauczyłaś?
  - d. Czy miały miejsce jakieś niepokojące zachowania wolontariuszek? Jak na nie reagowałaś i czego się nauczyłaś?
  - e. Czy organizacje zewnętrzne wybrane przez wolontariuszki, z którymi pracowałaś okazały się dla nich odpowiednie? Czy były one w stanie odnaleźć się w roli pozwalającej im rozwinąć swoje umiejętności? Czy mogłabyś kontynuować współpracę z tymi organizacjami?
2. Czy uczestniczki były w stanie zrealizować cele jakie postawiły sobie przed projektem?
3. Jakie umiejętności dobrze widziane przez przyszłego pracodawcę zdobyły młode kobiety, z którymi pracowałaś? Czy nauczyły się czegoś o zaangażowaniu obywatelskim?
4. W jaki sposób młode kobiety poprawiły zdolność do refleksji na temat uczenia się i rozwoju umiejętności, w tym określania swoich mocnych i słabych stron? Czy możesz podać konkretne przykłady?
5. Jak młode kobiety rozwinęły podejście do pracy z innymi ludźmi i do aktywnego obywatelstwa? Czy rozwinęły szerszą świadomość społeczną?
  - a. Czy nastąpiła jakaś zmiana w sposobie postrzegania przez młode kobiety grup marginalizowanych z którymi pracowały? Czy możesz podać przykłady?
  - b. Czy młode kobiety będą nadal angażować się w obywatelskie aktywności? W jakie rodzaje działalności chcą się angażować i dlaczego?
6. Jakie działania i metody działały (lub nie działały) podczas sesji przygotowawczych i refleksji? Dlaczego? Czy możesz podzielić się tymi udanymi, aby inni mogli z nich

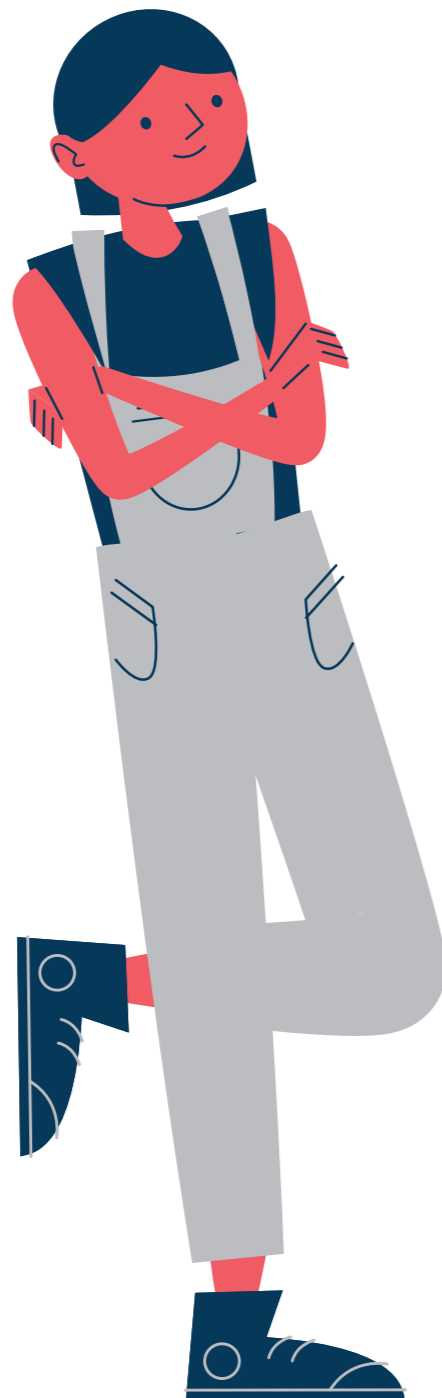
korzystać w przyszłości?

7. Czy któryś z uczestników zaprosił więcej osób do wzięcia udziału w zajęciach lub wolontariacie? (Pamiętaj, że zapraszanie znajomych na zajęcia i zwiększanie świadomości problemów lokalnych ma również pozytywny wpływ na społeczeństwo).

8. Czy nieoczekiwanie wynikły jakieś pozytywne rezultaty, działania lub doświadczenia, które należy uwzględnić w następnym programie?

9. Czy były jakieś sytuacje, których należy unikać w przyszłości? Jakie działania zapobiegawcze można podjąć?

10. Czego się nauczyłeś? Jakie umiejętności możesz zamieścić w swoim CV?



## ANEKS 1:

### PRZEŁAMYWANIE PIERWSZYCH LODÓW PRZED SESJĄ

Gry służące przełamywaniu pierwszych lodów mogą być dobrym narzędziem do wykorzystania przed sesjami i spotkaniami, które pozwalają młodym ludziom zrelaksować się, poznać i zacząć budować relacje. Są naprawdę pomocne w tworzeniu bezpiecznego, wspierającego środowiska, w którym będą działać inne interaktywne, nieformalne metody uczenia się. Stwierdziliśmy, że w niektórych krajach są one używane przez cały czas, podczas gdy w innych - takich jak Polska i Łotwa, nie są często używane przez osoby pracujące z młodzieżą, chociaż przynoszą świetne efekty.

**Oto trzy przykłady takich gier (więcej możesz znaleźć w internecie):**

#### 1) Papierowy samolot

Rozdaj kolorowe kartki papieru, po jednej dla każdej osoby uczestniczącej w spotkaniu. Następnie poproś wszystkich, aby napisali na kartce interesujący fakt o sobie i złożyli ją w papierowy samolot. Poproś wszystkich, aby puścili papierowy samolot w powietrze, a następnie podnieśli jeden samolot, przeczytali na nim fakt i zgadli, czyj papierowy samolot znaleźli. Zgadywanie jest zabawne, a grupa uczy się o sobie nowych rzeczy<sup>20</sup>!

#### 2) Losowanie pytań

Zapisz na niewielkich kartkach pytania rozpoczynające rozmowę, takie jak „gdybyś mogła mieć jedną supermoc, co by to było?”. Następnie umieść pytania w dużej misce. Poproś wszystkich aby wyciągnęli jedno pytanie i odpowiedzieli na nie. Nie chodzi o to, aby ludzie czuli się niezręcznie, więc jeśli nie podoba im się pytanie, mogą wylosować inne<sup>21</sup>.

#### 3) “Speed networking”

Ustaw zegar na dwie minuty. Poproś wszystkich w pokoju o znalezienie partnera. Włącz minutnik i podaj temat na który mają przez chwilę porozmawiać. Możesz przygotować pytania na podstawie aktualnych doniesień prasowych, przykładów kontrowersyjnych postaci historycznych lub zabawne pytania, jak np.: „wolałbyś mieć dodatkowy zestaw rąk na plecach czy dodatkowy zestaw oczu z tyłu głowy?

Każda osoba ma jedną minutę. Po tym, jak obie osoby odpowiedzą i upłyną dwie minuty, poproś ich o znalezienie nowego partnera i podyktuj im nowy temat do rozmowy<sup>22</sup>.

20. Ice-breakers: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

21. Ice-breakers: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

22. Ice-breakers: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

## ANEKS 2:

### FORMULARZ EWALUACYJNY

Jest to szablon, który możesz dostosować do swojej organizacji. Dostosuj pytania tak, aby miały sens dla młodych osób i wykorzystaj je po każdej sesji przygotowawczej, wolontariackiej i sesji refleksji. Mogą służyć do dalszej nauki zarówno dla ciebie, jak i młodych wolontariuszek.

#### FORMULARZ EWALUACYJNY

Podziel się z nami swoją opinią na temat sesji!

- Daj nam znać, czy wyrażasz zgodę na użycie Twojego imienia na stronie własnej lub na stronie projektu lub w innych informatorach dotyczących naszych projektów: TAK / NIE.

*Gromadzimy Twoje dane osobowe w celu skutecznego monitorowania i oceny, abyśmy mogli wywiązać się z naszych zobowiązań dotyczących programu Erasmus +. <NAZWA ORGANIZACJI> zobowiązuje się do przestrzegania przepisów dotyczących prywatności i ochrony danych. Jeśli chcesz zapoznać się z pełną polityką RODO lub masz dodatkowe pytania, porozmawiaj z członkiem naszego projektu.*

IMIĘ	DATA
Czego się dowiedziała/eś?	
Co najbardziej Ci się podobało?	
Co byś zmienił/a?	
Inne komentarze:	

## DZIĘKUJEMY!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

