Rodzina w plenerze. Poradnik metodyczny

Oddajemy w Państwa ręce poradnik metodyczny, który powstał w wyniku podsumowania dwóch edycji projektu „Rodzina w plenerze”, realizowanego przez Fundację Plenerownia w latach 2025-2026 na terenie gminy Gdów i okolic. Przygotowaliśmy go z myślą o szkołach, ośrodkach pomocy społecznej, poradniach, bibliotekach i organizacjach pozarządowych, które chcą wdrożyć u siebie i połączyć warsztaty dla rodziców, zajęcia z dziećmi i zorganizować uczestnikom wspólny czas w plenerze, terenowo, poza czterema ścianami.

Ten poradnik ma przypominać mapę turystyczną z ołówkowymi dopiskami kogoś, kto szedł szlakiem przed nami: tu strome podejście, tam błotnisty odcinek, dalej źródło z dobrą wodą i polana, na której warto odpocząć. Tym razem to my szliśmy pierwsi. Dopiski zbieraliśmy przez dwie edycje projektu, a teraz „nanosimy” je na wyobrażoną mapę dla tych, którzy wyruszą naszym śladem.

Poradnik prowadzi dwoma szlakami, bo dwutorowo pracowaliśmy w projekcie: „szlak dziecięcy” wyznaczyły zajęcia w ramach Terenowego Treningu Umiejętności Społecznych (TTUS), autorskiego programu dla dzieci i młodzieży opracowanego przez Katarzynę i Marcina Zarzyckich; „szlak rodzicielski” „wytyczyły” doświadczenia zebrane w trakcie warsztatów dla rodziców, rozmów z nimi i konsultacji indywidualnych. Praca z całymi rodzinami, a nie tylko z dzieckiem, jest głównym przesłaniem tego poradnika i polecamy ją z całym przekonaniem.

Jak wygląda struktura niniejszego poradnika? Na początku krótko przedstawiamy projekt i założenia, od których wyszliśmy, potem „pakujemy plecak”, czyli omawiamy organizację, bezpieczeństwo, dostępność i rekrutację rodzin. W kolejnej części zapraszamy do „wędrówki”, czyli lektury „szlakiem dziecięcym” oraz „szlakiem rodzicielskim”: opisujemy spotkania, podajemy zarysy scenariuszy zajęć, które można przenieść do własnej placówki (np. szkoły, świetlicy, ośrodka), i zaznaczamy, na co warto uważać. Potem „docieramy” tam, gdzie oba szlaki się spotykają, czyli do spotkań całych rodzin, przyglądamy się metodom ewaluacji, a na koniec zostawiamy kilka rad na drogę. O tym, co wydarzyło się w naszym projekcie, piszemy w czasie przeszłym, a zarysy scenariuszy zapisujemy w czasie teraźniejszym, jako wskazówki dla prowadzącego.

MAŁOPOLSKA RODZINNA

Zadanie realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Projekt w skrócie

Projekt „Rodzina w plenerze – integracja i rozwój kompetencji społecznych dzieci i rodziców” realizowała Fundacja Plenerownia z Huciska (gmina Gdów, powiat wielicki) w latach 2025-2026, w ramach konkursu „Rodzinna Małopolska” Województwa Małopolskiego. Obie edycje miały ten sam szkielet: 10 spotkań, 20 godzin konsultacji pedagogicznych i jedno duże spotkanie całych rodzin. W sumie odbyło się 20 spotkań, 40 godzin konsultacji i dwa spotkania rodzinne, wszystkie bezpłatne dla uczestników.

Element	I edycja (2025)	II edycja (2026)
Rekrutacja	Latem 2025 roku, przez szkoły i gminny ośrodek pomocy społecznej (GOPS)	Od stycznia do lutego 2026 roku, we współpracy ze Szkołą Podstawową w Gorzkowie
Spotkania	10 warsztatów „Szkoła dla rodziców i wychowawców” w Hucisku, od września do grudnia 2025 roku	10 spotkań w Szkole Podstawowej w Gorzkowie i w terenie, od 18 marca do 27 maja 2026 roku, w formule dwutorowej: Terenowy Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci połączony z pracą z ich rodzicami
Konsultacje pedagogiczne	20 godzin	20 godzin
Spotkanie całych rodzin	Spotkanie integracyjno-warsztatowe, 14 grudnia 2025 roku	Piknik finałowy w Hucisku, 7 czerwca 2026 roku
Grupa	Rodziny z dziećmi w wieku 7-14 lat, ok. 10 rodzin	Nowe rodziny (ok. 10) i goście z I edycji

Skąd ten pomysł

Punktem wyjścia była dla nas książka Richarda Louva „Ostatnie dziecko lasu” i opisany w niej problem deficytu natury, który także zauważaliśmy w swojej pracy z różnymi grupami odbiorców. Dzieci spędzają coraz mniej czasu w przyrodzie, a coraz więcej przed ekranami, i coraz trudniej im się skupić, bo nadmiar urządzeń rozprasza uwagę. Wraz z kontaktem z naturą zanikają także relacje oraz słabnie komunikacja w rodzinie i w grupie rówieśniczej. Na te właśnie bolączki współczesnego świata odpowiadał projekt i tak też opisaliśmy go w ofercie: rodziny z gminy Gdów i okolic potrzebowały wzmocnienia więzi i kompetencji społecznych.

Głównym założeniem projektu było zaproszenie uczestników do spędzenia czasu w przyrodzie bez żadnych gadżetów, ucząc się uważności. W ruchu, podczas wędrówki czy będąc na łonie przyrody, otwieramy się także na drugiego człowieka, poznajemy siebie i przełamujemy własne ograniczenia. Na szlaku musimy się dogadać, by iść naprzód, i uczymy się wrażliwości na to, co nas otacza, a także na drugiego człowieka. Plener daje przestrzeń do rozmowy, okazję do poznania się, przeżycia przygody, która buduje człowieka, a bycie w terenie uczy dzieci sprawczości, odpowiedzialności, wytrzymałości i przełamuje ich różne bariery.

Rodzic uczy się najlepiej (bo rodzice także się uczą!) wtedy, gdy może od razu wypróbować nowy sposób bycia z dzieckiem, dlatego warsztaty dla dorosłych przeplataliśmy wspólnym czasem całych rodzin na świeżym powietrzu, a na warsztatach skupialiśmy się na sztuce porozumiewania się, umiejętności stawiania granic i radzenia sobie z trudnymi emocjami dzieci.

Program opierał się na czterech zasadach:

- przede wszystkim relacja: najpierw budujemy zaufanie w grupie, a dopiero potem uczymy technik i dajemy wskazówki, jak postępować, jak radzić sobie w rodzinie,
- doświadczenie górą: rodzice ćwiczą, odgrywają scenki i rozmawiają; teorii jest niewiele,
- wyjście w teren: wykorzystujemy dobroczynny wpływ kontaktu z przyrodą, ruch i przyroda obniżają napięcie, a rozmowa w marszu, ramię w ramię, bywa łatwiejsza niż przy stole,
- społeczność: budujemy społeczność, w której rodziny poznają się nawzajem i mogą wspierać się także po zakończeniu projektu.

Wszystkie działania w projekcie były bezpłatne. Program uzupełniał ofertę szkół, ośrodków pomocy społecznej i poradni psychologiczno-pedagogicznych, ale nie zastępował terapii.

O czym pamiętać przed rozpoczęciem podobnego projektu: organizacja, bezpieczeństwo i dostępność

Przed pierwszym spotkaniem warto zadbać o kilka spraw, dzięki czemu będziemy mogli później sprawnie działać.

- Współpracę ze szkołą ujmujemy w pisemnym porozumieniu zawartym przed pierwszym spotkaniem. Rozstrzyga ono, kto jest organizatorem zajęć i odpowiada za dzieci od zbiórki do odbioru, kto udostępnia salę i boisko, kto jest administratorem danych uczestników, czy dzieci obejmuje szkolne ubezpieczenie NNW, czy ubezpieczenie organizacji, czyje standardy ochrony małoletnich obowiązują i komu zgłaszać niepokojące sytuacje.
- Ochrona dzieci wymaga, by organizacja miała standardy ochrony małoletnich, by kadra i wolontariusze znali procedury, a osoby pracujące z dziećmi były sprawdzone w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym i w Krajowym Rejestrze Karnym.
- Zgody zbieramy przed startem: zgodę rodzica na udział dziecka w zajęciach, z informacją, co jest w programie (teren poza szkołą, gry z kontaktem fizycznym), kartę uczestnika (alergie, leki, telefon alarmowy), ustalenie na piśmie, kto odbiera dziecko, albo zgodę na samodzielny powrót, zgodę na przetwarzanie danych oraz osobne zgody na zdjęcia w zamkniętej grupie rodziców i na publikację wizerunku.
- Zalecamy, by warsztaty dla rodziców i konsultacje prowadził pedagog lub psycholog z doświadczeniem w pracy z grupą, a trening dla dzieci osoba z doświadczeniem w pracy z grupami dziecięcymi w terenie.
- Ze względu na dbałość o bezpieczeństwo grupy trzeba pamiętać, aby na każde wyjście zaopatrzyć się w apteczkę, warto także wcześniej przejść szlakiem i poznać teren, aby być świadomym różnych występujących w nim ograniczeń i przyjrzeć się mu pod kątem bezpieczeństwa i możliwości grupy.
- Pamiętajmy o dostępności dla osób z różnymi potrzebami. Warto zapewnić sobie w tym celu pomoc wolontariuszy, spojrzeć krytycznym okiem na przestrzeń, w której planujemy prowadzić działania. Pewnie nie wszędzie uda nam się zabrać choćby osoby z niepełnosprawnością ruchową, tym niemniej możemy przewidzieć dla nich inne miejsce, a w teren bardziej wymagający, np. pagórkowaty, zaplanować zabranie osób sprawnych ruchowo.
- Organizując zajęcia w terenie, dobrze obmyślić plan B na wypadek niesprzyjającej aury.
- Prowadzenie dokumentacji projektu zaplanujmy od pierwszego dnia. Zadbajmy o listę obecności na każdym spotkaniu, ewidencję konsultacji, karty pracy wolontariuszy i dokumentację fotograficzną.

Jak zaprosić rodziny do projektu

Najlepiej działają zaproszenia przez instytucje i środowiska, które rodzice znają i którym ufają, np. kierowane od wychowawcy, pedagoga szkolnego lub pracownika socjalnego. W II edycji partnerem projektu była Szkoła Podstawowa w Gorzkowie i to w niej prowadziliśmy spotkania.

1. Ze szkołą albo z GOPS-em ustalamy jedną osobę do kontaktu. Plakat w szkole, wiadomość przez dziennik elektroniczny i krótkie wystąpienie na zebraniu rodziców dają więcej niż ogłoszenie w internecie.
2. Na spotkaniu informacyjnym wystarczy ograniczyć się do kwadransa konkretów 🙂
3. Dobrze wprowadzić ankietę dotyczącą wyboru terminu zajęć, co pomoże ustalić, który dzień i godzina będą odpowiadały największej liczbie osób. W ankiecie dobrze jest zapytać także o to, kto i o której godzinie może odebrać dziecko, gdyż na wsi ten fakt częściej niż temat zajęć przesądza o udziale w przedsięwzięciu.
4. Zbierając zgłoszenia do projektu, dobrze prowadzić listę rezerwową.
5. Dzień przed spotkaniem dobrze wysłać przypomnienie SMS-em albo zadzwonić i przypomnieć o terminie spotkania.

Warto także pamiętać o kilku sprawach:

- Przed startem projektu dobrze sprawdzić kalendarz szkoły: terminy egzaminów, rekolekcji i dni wolne. Przykładowo w II edycji naszego projektu termin jednego ze spotkań wypadał w dniu egzaminów i spotkanie trzeba było przenieść.
- Dobrze zacząć w miejscu znanym uczestnikom, tam, gdzie rodzice bywali już wcześniej, a w dalszy teren wychodzić stopniowo, gdy grupa się rozrusza.

Dwa szlaki, jedna droga

Nasz projekt prowadziliśmy dwutorowo i to jest w nim najważniejsze. „Szlakiem dziecięcym” podążały dzieci, uczestnicząc w Terenowym Treningu Umiejętności Społecznych (TTUS), autorskim programie opracowanym przez Katarzynę i Marcina Zarzyckich. Uczyły się współpracy w grupie rówieśników, odpowiedzialności i konsekwencji swoich działań. „Szlakiem rodzicielskim” szli rodzice: uczestniczyli w warsztatach „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, brali udział w rozmowach po zajęciach, udzielali się w grupie rodziców i korzystali z konsultacji indywidualnych.

Trening umiejętności społecznych prowadzi się zwykle z dzieckiem, u którego rozpoznano trudności, i tylko z nim. My podjęliśmy pracę z całymi rodzinami, bo nie da się pracować z dzieckiem, nie pracując z jego rodzicami. Dopiero gdy poznajemy rodzica, dowiadujemy się o dziecku więcej, widzimy, skąd biorą się różne jego zachowania, i możemy z rodzicem szczerze rozmawiać. Dziecko samo przynosi temat do domu, a rodzic widzi je w działaniu i w grupie, zamiast tylko o nim słyszeć.

„Szlak dziecięcy”: Terenowy Trening Umiejętności Społecznych (TTUS)

TERENOWY TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH to autorski program opracowany przez Katarzynę i Marcina Zarzyckich.

Pomysł na TTUS długo chodził nam po głowie. Obserwowaliśmy, czytaliśmy, rozmawialiśmy, szukaliśmy, szkoliliśmy się, zbieraliśmy doświadczenia, rozważaliśmy, spotykaliśmy się z różnymi ludźmi. Tak powstał program, który zainaugurowaliśmy wiosną 2025 roku i prowadzimy przez cztery pory roku, zgodnie z rytmem przyrody. To nasza odpowiedź na głosy i pytania, które kierowali do nas rodzice, a także wynik pracy z naprawdę licznymi, bo idącymi w tysiące dzieciakami, które mieliśmy okazję gościć na różnych zajęciach u nas w Hucisku, przy Domu Opowieści, w Ogrodzie Dzikich Dzieci i Baśnioborze.

Widzimy ogromną potrzebę i sens tego rodzaju zajęć, umożliwiających dzieciom i młodzieży rozwój kompetencji społecznych oraz interakcję ze sobą i otoczeniem, ale poza czterema ścianami. Dzisiejsze dzieci niemal cały dzień spędzają zamknięte w samochodowej „puszce” i w „pudełkach” budynków szkoły, domu lub sal różnych ośrodków i instytucji. My, dorośli, wciąż otaczamy je rozmaitymi artefaktami, aplikacjami, gadżetami, przedmiotami, urządzamy im kąciki zabaw, plan dnia, ogród, otaczając coraz szczelniejszą bańką. Czujemy, że nasze doświadczenia kierują nas na inną drogę, że trzeba dzieciom stwarzać jak najwięcej okazji do… głębokiego oddechu – w szerokim rozumieniu tego słowa. Dlatego powstał pomysł na TTUS, który realizuje cele zwykłego treningu umiejętności społecznych, łącząc to z przebywaniem w terenie.

Na świeżym powietrzu, w ogrodzie i lesie, uczestnicy mogą doświadczyć dobroczynnego wpływu przyrody, wyżyć się, gdy trzeba – wykrzyczeć, naprawdę być i robić coś razem, a do tego uczyć się rozumieć swoje emocje, radzić sobie w różnych sytuacjach, budować wspólną przestrzeń i tworzyć jej atmosferę. Od czasu do czasu ubrudzą się błotem, przygotują na ognisku zupę, pójdą w las albo… pograją w jaggera. Po drodze zakosztują lasoterapii, poćwiczą koncentrację, uważność, samodyscyplinę, wytrwałość, cierpliwość, komunikatywność. W programie jest trochę bushcraftu, sztuki oraz dużo rozmów i opowieści, bo mają one siłę łączyć ludzi. Dajemy typowemu TUS-owi szerszą perspektywę, otwieramy przed jego uczestnikami okno na… świat. Po prostu. Na ten najbliższy świat, widoczny dookoła, aby przemierzali go na własnych nogach, z błyskiem w oku i głową do góry, w zgodzie ze sobą i innymi.

Każde spotkanie ma swój motyw przewodni, który w symboliczny sposób koreluje z cyklem natury i przemijaniem roku, a równolegle pozwala poruszać różne struny w sercach i umysłach uczestników. Powiązanie warsztatów z miejscem i czasem sprawia, że wszystko, co się dzieje, jest autentyczne, jest o czymś, a my jesteśmy w tym naprawdę. Podczas cyklu treningów wspieramy umiejętności potrzebne w codziennych sytuacjach: rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami, nawiązywanie relacji, prowadzenie przyjaznych rozmów, rozpoznawanie mocnych stron, współzawodnictwo, samokontrolę, aktywne słuchanie, szacunek wobec siebie i innych, asertywność, wytrwałość, rozwiązywanie problemów (także grupowych) i pokonywanie trudności.

W I edycji projektu „Rodzina w plenerze” nabór był otwarty: w ramach TTUS pracowaliśmy z dzieciakami, które zostały do nas skierowane indywidualnie przez rodziców, a następnie w projekcie pracowaliśmy z tymi rodzicami. Na uwagę zasługuje fakt, że w II edycji projektu podjęliśmy współpracę ze Szkołą Podstawową w Gorzkowie i to nauczyciele i wychowawcy z tejże szkoły skierowali do nas uczniów, którzy, ich zdaniem, z różnych względów powinni wziąć udział w tego rodzaju przedsięwzięciu. Ta edycja jest szczególnie istotna dla innych instytucji, które mogą chcieć realizować podobny program.

W II edycji projektu TTUS prowadziliśmy w Szkole Podstawowej w Gorzkowie i w jej okolicy, od 18 marca do 27 maja 2026 roku. Pracowaliśmy z grupą łączoną wiekowo, z uczniami w wieku 7-14 lat. Zajęcia prowadził trener, a przy części spotkań pomagali mu wolontariusze.

Z doświadczenia TTUS wynika jedna z najważniejszych rekomendacji dla wszystkich osób chcących prowadzić zajęcia terenowe: warto zadbać, aby prowadziły je dwie osoby – głównemu trenerowi zawsze przyda się pomocna dłoń (więcej w części „Na co zwrócić uwagę w trakcie realizacji cyklu zajęć?”).

Każde spotkanie miało ten sam rytm.

Część spotkania	**Czas**	**Co robimy**
Przygotowanie	15-20 min	Przygotowujemy salę albo teren.
Rozgrzewka	10 min	Aktywność sprzyjająca rozruszaniu i otwarciu uczestników.
Główna aktywność dnia realizowana wokół tematu przewodniego	40 min	Dobrze, aby każde spotkanie niosło ze sobą jedną myśl przewodnią, wokół której osnute są wszystkie działania.
Zamknięcie	10 min	Runda podsumowująca.
Rozmowa z rodzicami	Po zajęciach	Opowiadamy rodzicom, co robiliśmy i jakie mamy spostrzeżenia; podsuwamy jedną myśl lub „zadanie domowe” jako aktywność do samodzielnego wykonania (w ten sposób wspieramy pracę z dzieckiem).

W trakcie realizacji projektu staraliśmy się, aby tematy układały się w swoistą drabinkę, tak aby z jednego wynikał kolejny. Najpierw położyliśmy nacisk na zbudowanie grupy i poczucia wspólnoty wśród dzieci, w następnej kolejności staraliśmy się skłonić je do budowania poczucia odpowiedzialności za siebie nawzajem, a potem skupialiśmy się na konsekwencjach, zaufaniu itd. Główne tematy, które realizowaliśmy, przedstawiały się następująco (w kolejności realizacji):

1. Drużyna: poznajemy się, tworzymy kontrakt grupowy (propozycje zasad zgłaszają same dzieci) i wykonujemy pierwsze wspólne zadanie.
2. Odpowiedzialność za siebie, za zleconą misję i za wspólny sprzęt.
3. Konsekwencje: co się dzieje, gdy nie dotrzymujemy umowy.
4. Zaufanie: czym jest i co się dzieje, kiedy go brak; zadania w parach i mniejszych zespołach.
5. Kim chcę być: ja w przyszłości, czyli mój pomysł na siebie skonfrontowany z wizją mojego opiekuna.
6. Odpowiedzialność za miejsce: misja badawcza nad zanieczyszczonym potokiem.
7. Gra drużynowa prowadzona przez wolontariuszy.
8. Rodzina w górach: wspólne wyjście całych rodzin na polanę pod Mogielicą, które opisujemy w części o spotkaniach całych rodzin.

Zarysy scenariuszy zajęć

Poniżej podajemy zarysy scenariuszy zajęć, bazujące na spotkaniach zrealizowanych w ramach projektu. Nie są to scenariusze rozpisane co do minuty, ale propozycje tematów i aktywności na kolejne zajęcia, które każdy prowadzący może rozbudować i dopasować do swojej grupy. Każde z nich warto prowadzić w rytmie opisanym wyżej: zaczynamy od rozgrzewki, potem prowadzimy główną aktywność wokół tematu przewodniego, a kończymy rundą podsumowującą. Zarysy uzupełniamy propozycją zajęć w gospodarstwie, zrealizowanych niezależnie, w ramach Terenowego Treningu Umiejętności Społecznych poza projektem.

Na dobry początek: drużyna, odpowiedzialność, konsekwencje

Cel zajęć: budowa drużyny i poczucia wspólnoty.

Czas zajęć: trzy spotkania po 60 minut. Celu, jakim jest budowa drużyny i poczucia wspólnoty, nie da się zrealizować w trakcie jednych zajęć: to proces, który musi następować w trakcie kilku spotkań. Dlatego proponujemy tu kilka aktywności, które można rozłożyć na trzy kolejne spotkania, a każde z nich ma swój wiodący motyw: drużyna, odpowiedzialność i konsekwencje.

Miejsce: boisko albo łąka, w przypadku niepogody sala gimnastyczna.

ROZGRZEWKA – każde z trzech spotkań warto zacząć od aktywności, która ośmiela uczestników i pozwala im się poznać. Na zajęciach terenowych sprawdziły się u nas m.in.:

- maskotki z mocą: dzieci wybierają z kosza maskotkę i nadają jej swoją „moc", czyli coś, co same mają i w czym są dobre, a w ten sposób ośmielają się i poznają,
- portret na folii: dzieci w parach przykładają sobie nawzajem przed twarz przezroczystą folię i obrysowują na niej zarys twarzy partnera, tworząc jego swoisty portret; rysujący musi skupić się na drugiej osobie, a ta musi poddać się ćwiczeniu, co nie jest łatwe; na koniec z portretów robimy wystawę,
- plastry drewna: na plastrach drewna pomalowanych farbą tablicową dzieci zapisują swoją cechę albo swój dzisiejszy stan, czyli to, co wnoszą do drużyny,
- powitanie na polanie: uczestnicy chodzą swobodnie po polanie albo po trawie i co rusz muszą kogoś spotkać i przywitać się z nim, klepiąc go po ramieniu albo ściskając, z okrzykiem „O, cześć, super cię widzieć!"; takie powitanie otwiera wszystkich i nastraja ku sobie pozytywnie.

DRUŻYNA – dzieci w małych zespołach budują konstrukcję z tego, co jest pod ręką (np. wieżę z patyków, schron z koców, tor przeszkód), a potem tworzą kontrakt grupowy: proponują trzy zasady wspólnego przebywania ze sobą, na które wszyscy się zgadzają. Spisujemy je na dużym arkuszu papieru i trzymamy pod ręką, tak aby w razie konieczności przypomnieć, na co się umawialiśmy.

Pytanie do rozważenia na koniec: co dziś udało nam się wspólnie zrobić, a co byłoby trudne lub niemożliwe do realizacji w pojedynkę?

> **Pytanie do rodziców:** zapytajcie dziecko, w czym jest dobre.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ – przydzielamy każdemu dziecku zadanie, za wykonanie którego jest odpowiedzialne. Może to być zadbanie o sprzęt, pilnowanie czasu, zadbanie o bezpieczeństwo albo o uporządkowanie terenu po grze. Ważne, by dobrać zadania w taki sposób, by dzieci miały możliwość doświadczenia tego, że drużyna funkcjonuje jak mechanizm: jeżeli jedna część szwankuje, ma to konsekwencje dla funkcjonowania całości.

Podsumowanie na koniec: każdy opowiada, jakie miał zadanie, za co odpowiadał i co się wydarzyło, gdy po drodze zdarzały się nieporozumienia bądź ktoś nie dopilnował swojej roli.

> **Pytanie do rodziców:** za co dziecko naprawdę odpowiada w domu? (Starajmy się, by nie była to zdawkowa odpowiedź o sprzątaniu.)

KONSEKWENCJE – wracamy do tematu kontraktu grupowego. Podsumowujemy, co wydarzało się na wcześniejszych zajęciach: które z wprowadzonych na początku zasad były łamane i co z tego wynikało. Dzieci same zgłaszają propozycje konsekwencji do kontraktu, a prowadzący stara się, by dostrzegły różnicę między konsekwencją a karą. Konsekwencja wynika z czynu, jest znana wcześniej i da się ją naprawić (np. kto zostawił sprzęt na boisku, idzie po niego przed następnym zadaniem), a kara jest „balastem" dołożonym z zewnątrz. Potem rozgrywamy grę, w której złamanie reguły ma umówiony wcześniej skutek, np. zbijaka: kto wyjdzie poza linię albo rzuci piłką w głowę, oddaje piłkę drużynie przeciwnej, a kto sam przyzna się do trafienia, wraca do gry jako pierwszy. Nikt nie krzyczy i nikogo nie wykluczamy, a po grze pytamy, czy umówione konsekwencje zadziałały.

> **Zadanie domowe dla rodziców:** spróbujcie wprowadzać konsekwencje zamiast kar.

Środki dydaktyczne: duży arkusz papieru i markery na kontrakt grupowy, materiały do budowania (patyki, liny, koce), piłka do zbijaka albo sprzęt do innej gry zespołowej.

Słowo się rzekło: obietnica i zaufanie

Cel zajęć: doświadczenie, czym jest zaufanie w parze i w drużynie oraz co się dzieje, gdy go brakuje; ćwiczenie dotrzymywania danego słowa.

Czas zajęć: 60 minut. Miejsce: boisko albo łąka, w przypadku niepogody sala gimnastyczna.

Zajęcia prowadzimy w konwencji rycerskiego turnieju. Każde dziecko układa jedną obietnicę dla partnera, np. „Zatrzymam się, gdy powiesz stop” albo „Nie pociągnę mocniej, niż trzeba”, zapisuje ją i nosi na sobie tak, by inni ją widzieli. Obietnicę można zapisać na kartce przypiętej agrafką do ubrania albo, jeśli chcemy podkreślić rycerską konwencję, przyszyć do prostej tuniki z kawałka materiału lub starej koszulki. Obietnica złożona publicznie jest deklaracją, z której trudniej się wycofać. W projekcie dzieci nosiły takie tuniki na kolejnych spotkaniach i za każdą opanowaną umiejętność przyszywały do nich guzik, czyli zdobytą „supermoc”.

Następnie przechodzimy do zadań w parach, rozgrywanych w trzech rundach, z których każda wymaga trochę więcej zaufania. W pierwszej rundzie pary rozgrywają pojedynek na miękkie, piankowe miecze (np. z rury i otuliny) albo inną grę ruchową z kontaktem, w której trzeba natychmiast zatrzymać się na „stop”. W drugiej rundzie pary łączą się w czwórki i walczą dwóch na dwóch, przy czym każdy stoi plecami do swojego partnera i musi mu zaufać, że pilnuje jego tyłów. Trzecia runda jest najtrudniejsza: jedna osoba z pary zamyka oczy i porusza się wyłącznie na komendy partnera, który prowadzi ją głosem między przeszkodami. Przy takiej parze stoi dorosły, więc pary idą po kolei.

We wszystkich rundach obowiązują te same zasady:

- „stop” natychmiast kończy akcję,
- pary dobieramy wzrostem, a nie wiekiem,
- naraz pracuje tyle par, ile prowadzący ogarnia wzrokiem,
- kto nie chce brać udziału, jest sędzią swojej pary.

Pytanie do rozważenia po każdej rundzie: co pomagało ci zaufać partnerowi, a co przeszkadzało? Na koniec: komu dziś zaufałeś, kto zaufał tobie i co zrobiłeś, by na to zasłużyć?

> **Pytanie do rodziców:** zapytajcie dziecko, co obiecało partnerowi i czy udało się tej obietnicy dotrzymać.

Środki dydaktyczne: kartki, agrafki i markery (albo tuniki z materiału lub starych koszulek, igły, nici i guziki), miękkie piankowe miecze lub sprzęt do wybranej gry, pachołki albo inne przeszkody na trzecią rundę.

Ja w przyszłości, w skali 1:1

Cel zajęć: wzmocnienie poczucia własnej wartości i samodzielności; rozmowa o tym, jakie cechy dzieci uważają za ważne, i skonfrontowanie ich pomysłu na siebie z wyobrażeniami rodziców.

Czas zajęć: 60 minut. Miejsce: łąka, polana albo boisko z trawą, w przypadku niepogody sala.

Każde dziecko rysuje siebie w przyszłości na dużym arkuszu papieru, w skali 1:1, i dopisuje cechy, na których mu zależy. Pracujemy w parach: jedno dziecko kładzie się na papierze, drugie obrysowuje jego sylwetkę, a potem zamieniają się rolami. Dobrze rozproszyć pary po terenie, tak aby każda mogła popracować w spokoju. Gotowe rysunki rozkładamy na trawie, a rodzice, odbierając dzieci, zgadują, który „dorosły" to ich dziecko.

Druga część zajęć to zabawy ruchowe boso na trawie, np. berek, tor przeszkód albo chodzenie po różnych rodzajach podłoża z zamkniętymi oczami. Dla części dzieci zdjęcie butów jest sporą próbą, dlatego nikogo nie zmuszamy: kto nie chce, bierze udział w skarpetkach albo w butach i nie musi się z tego tłumaczyć. Przed zajęciami prowadzący skrupulatnie sprawdza trawnik (szkło, kolce, gniazda os).

Podsumowanie na koniec: wspólnie przyglądamy się, jakie cechy pojawiły się na rysunkach najczęściej. Dobrze zwrócić uwagę, czy wśród wypisanych cech jest „posłuszeństwo", a jeśli go nie ma, co to mówi o tym, co dzieci same uznają za ważne. Możliwe, że dziecko ćwiczy właśnie to, co samo uznało za istotne, także w sposób, który nam, dorosłym, nie pasuje.

> **Pytanie do rodziców:** zapytajcie dziecko, które z narysowanych cech już w sobie widzi.

Środki dydaktyczne: rolka papieru albo duże arkusze, markery, koc do siedzenia na trawie.

Misja badawczo-terenowa

Cel zajęć: uwrażliwienie na to, co dzieje się w naszym najbliższym otoczeniu, kształtowanie więzi z tym otoczeniem, nauka odpowiedzialności za miejsce i doświadczenie sprawczości. Dzieci bezpośrednio widzą, że to, co robią, jest ważne, i na chwilę stają się superbohaterami swojej okolicy.

Czas zajęć: 60-90 minut. Miejsce: teren w pobliżu szkoły: potok, las, łąka albo skraj miejscowości.

Dzieci dostają prawdziwe zadanie badawcze, np. sprawdzenie, dlaczego okoliczny strumyk zmienił się w ściek. Wyposażone w jednorazowe rękawiczki i plastikowe probówki schodzą nad potok, pobierają próbki wody z brzegu, oglądają wodę i osad, a próbki można oddać do badania. Podobne zajęcia można zrealizować w pobliskim lesie albo po prostu we własnej miejscowości: misja może dotyczyć choćby dzikiego wysypiska śmieci, które razem zaczynamy porządkować. Jeśli ślad prowadzi do konkretnego gospodarstwa, dzieci nie szukają winnego, a problem zgłasza do gminy dorosły.

Oczywiście zachowujemy wszelkie zasady bezpieczeństwa: próbki pobieramy z brzegu, bez wchodzenia do wody i bez wkładania rąk, w terenie nic nie bierzemy do ust, po powrocie starannie myjemy ręce, a zawartość probówek wylewamy.

W projekcie zrealizowaliśmy ten scenariusz, zabierając dzieci nad lokalny potok. Z naszych obserwacji wynikało, że coś jest nie tak z czystością wody i pobliskiego terenu.

Podsumowanie na koniec: co odkryliśmy? Jaki skutek przyniosła nasza misja? Co możemy zrobić i jak możemy rozwiązać zdefiniowany problem? Zdjęcia i filmy z wyprawy warto wysłać rodzicom z prośbą, by obejrzeli je razem z dzieckiem, bo widać na nich prawdziwą pracę w terenie.

> **Pytanie do rodziców:** zapytajcie dziecko, jak przebiegła misja i jak chciałoby zareagować na ujawnioną w terenie sytuację.

Środki dydaktyczne: jednorazowe rękawiczki, probówki albo słoiki, worki na śmieci, apteczka.

Dzień w gospodarstwie

Do gospodarstwa zabieraliśmy dzieci w ramach Terenowego Treningu Umiejętności Społecznych, realizowanego niezależnie od niniejszego projektu. Podobne aktywności polecamy każdemu, kto tylko ma możliwość i jest w stanie znaleźć w okolicy funkcjonujące gospodarstwo. A oto jak zapowiadaliśmy wiosenny cykl TTUS w 2026 roku, prowadzony w gospodarstwie pasiecznym w Grajowie:

> *Otóż stawiamy na współpracę. Od kilku lat stwarzamy w okolicy ekomuzeum i dzięki temu poznaliśmy Anię Kmiecik, która prowadzi pasiekę Uśmiechnij się. To najlepsza pszczelara pod słońcem, ale nie tylko, bo także znakomita animatorka, edukatorka i… gospodyni, w takim szerokim znaczeniu tego słowa. Ania będzie gospodynią cyklu, gdyż zajęcia będą odbywały się w prowadzonym przez nią i jej rodziców gospodarstwie w Grajowie.*
>
> *Bo oprócz współpracy, stawiamy także na pracę. Chcemy towarzyszyć Ani w wiosennej krzątaninie po gospodarstwie i jego pięknym otoczeniu: sadzić, aby potem pielęgnować i obserwować wzrost – dosłownie i w przenośni. Będziemy realnie pomagać, dbać o zwierzęta, ale także zajmować ręce rozmaitymi praktycznymi robótkami. Zostaniemy drużyną do zadań specjalnych!*
>
> *Wiosna to czas, gdy wszystko dookoła budzi się do życia, a ludzie – poprzez konkretne rytuały, prace polowe i wierzenia – „uziemiali się". Trochę chcemy do tego nawiązać, by zregenerować siły, stymulować zmysły, ćwiczyć uważność na to, co dzieje się dookoła, być w dobrej relacji ze sobą i otoczeniem. Ach, ile przy tym będzie opowieści, bo nasza gospodyni Ania jest świetną rozmówczynią.*

Cel zajęć: doświadczenie prawdziwej pracy i jej ciężaru, odpowiedzialność za powierzone zadanie, kontakt ze zwierzętami i z ziemią, uważność na to, co dzieje się dookoła.

Czas zajęć: pół dnia. Miejsce: gospodarstwo rolne albo pasieczne w okolicy.

Przed wyjściem ustalamy z gospodarzem, jakie prace są bezpieczne dla dzieci w danym wieku i kto pokaże, jak używać narzędzi. Dzieci dostają prawdziwą pracę: przebierają ziemniaki, sadzą rośliny, rąbią drewno, przerzucają siano, doglądają zwierząt albo pomagają starszej osobie. Otrzymują konkretne zadanie, więc muszą wziąć sprawy w swoje ręce i doprowadzić je do końca – sytuacja wydarza się naprawdę. Dzieci doświadczają, że się ubrudzą, że na wsi pachnie inaczej, że czasem trzeba się schylić i uważać, by nie zrobić krzywdy nikomu ani sobie, a wreszcie doświadczają czegoś bardzo pierwotnego, czyli zdobywania żywności: obserwują proces jej wytwarzania albo biorą w nim udział. Poznają wartość i ciężar pracy oraz odpowiedzialność, a z dzisiejszego punktu widzenia wyjście do gospodarstwa niesie w sobie także powiew egzotyki, bo zdarza się coraz rzadziej. Zajęcia mogą być rozwijane zależnie od pory roku i od tego, jakie prace są akurat w gospodarstwie wykonywane. Jeśli spotkania rozkładają się na kilka tygodni, warto wrócić do gospodarstwa kilka razy, by doświadczyć, jak zmienia się jego otoczenie wraz z upływem czasu.

Podsumowanie na koniec: każdy opowiada, co dziś zrobił, co było najtrudniejsze i komu jego praca się przydała.

> **Pytanie do rodziców:** zapytajcie dziecko, jaką pracę dziś wykonało i czy chciałoby ją powtórzyć.

Środki dydaktyczne: narzędzia i rękawice robocze od gospodarza, pełne buty albo kalosze, apteczka.

Z naszych doświadczeń: starsi uczą młodszych

Jedno ze spotkań II edycji poprowadzili dwaj starsi wolontariusze, uczniowie ostatnich klas szkoły podstawowej, którzy wcześniej brali udział w zajęciach terenowych Fundacji. Zaproponowali grupie grę drużynową, sami ją objaśnili i sami sędziowali. Byli niewiele starsi od uczestników, a mimo to potrafili ustawić grupę i poprowadzić zajęcia, a dzieci z chęcią im się podporządkowały, skupiły i przyswoiły zasady gry. Trener pozostawał niejako w tle, a jego głównym zadaniem było pilnowanie bezpieczeństwa. Dla wolontariuszy była to świetna możliwość, by zdobyć doświadczenie w prowadzeniu zajęć.

Nie podajemy scenariusza do bezpośredniego powtórzenia, ale dzielimy się tym ciekawym przypadkiem i polecamy uwadze czytelników pomysł, by do prowadzenia zajęć zaprosić harcerzy, starszych uczniów szkoły podstawowej albo młodzież ze szkół ponadpodstawowych, bo dla młodszych dzieci mogą być oni autorytetem i pokazać im coś niesamowitego. Pamiętajmy tylko, że niepełnoletni wolontariusz powinien mieć pisemną zgodę rodzica i podpisane porozumienie wolontariackie oraz znać standardy ochrony małoletnich. Nigdy też nie zostawiajmy go samego z grupą, gdyż on także jest uczestnikiem pod opieką dorosłego trenera.

Na co zwrócić uwagę w trakcie realizacji cyklu zajęć?

- Spadek frekwencji – zwykle spadek „formy” zdarza się mniej więcej w środku cyklu jakichkolwiek zajęć i w naszej grupie zdarzyło się to właśnie wtedy. Dobrze w takiej sytuacji wysłać do rodziców krótką ankietę z dwiema odpowiedziami do wyboru: czy termin zajęć dalej im odpowiada, czy coś zmieniamy.
- Grupa łączona wiekowo bywa żywiołowa, dlatego warto dzielić ją na pary i mniejsze zespoły, dawać do wykonania krótkie zadania, wracać do nich kilka razy i nikogo nie oceniać.
- Zajęcia w terenie i gry z kontaktem fizycznym warto prowadzić w dwie osoby dorosłe: jedna prowadzi, a pomocnik przyda się, gdy trzeba np. odejść z dzieckiem, które potrzebuje przerwy, gdy zdarzy się sytuacja wymagająca udzielenia pierwszej pomocy albo zwyczajnie gdy trzeba kogoś zaprowadzić do toalety.
- Warto pamiętać, że niepełnoletni wolontariusze mogą pomóc w prowadzeniu zajęć, np. gry, ale sami jednocześnie są uczestnikami zajęć, znajdującymi się pod opieką dorosłego trenera.
- Przed zajęciami i po nich warto zaplanować kwadrans na rozmowę z rodzicami, a ze szkołą ustalić, gdzie młodsze dzieci czekają między końcem lekcji a zbiórką i kto zostaje z dzieckiem nieodebranym po zajęciach.
- Dokumentację projektu dobrze prowadzić osobno dla dzieci i dla rodziców.

„Szlak rodzicielski”: warsztaty, rozmowy i konsultacje

Najważniejszą ideą projektu była równoległa praca z dziećmi oraz z rodzicami. Współpraca z rodzicami może odbywać się na kilku poziomach: są to warsztaty, spotkania, w tym spotkania i konsultacje indywidualne, wyjścia grupowe, zadania domowe, a także pomoce i karty zadań dla rodziców. Ważne, by rodzice uświadomili sobie, że jeżeli dziecko ma się zmienić i lepiej funkcjonować, oni także muszą dać w tym procesie coś od siebie – to nie jest tak, że oddadzą dziecko w ręce tak zwanego fachowca, a ten fachowiec im to dziecko „naprawi”, mówiąc kolokwialnie. „Naprawianie” jest procesem równoległym i bardzo złożonym, a potrzebne są w nim aktywna postawa rodzica i jego otwartość na zmiany także w sobie, bo często to rodzice również muszą coś w sobie zmienić. Bardzo ważna jest praca wykonywana także w domu, z udziałem wszystkich zainteresowanych stron. To nasze główne przesłanie: nie myślmy, że wystarczy zorganizować zajęcia dla dzieci i to wszystko załatwi, bo liczy się szeroki kontekst, w jakim te zajęcia się odbywają.

Na „szlaku rodzicielskim” w naszym projekcie rodzice uczestniczyli w warsztatach „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, rozmawiali z prowadzącym po zajęciach dzieci, czytali podsumowania w grupie rodziców, a ci, którzy potrzebowali więcej pomocy, korzystali z konsultacji indywidualnych. Nie tylko słuchali o dziecku, ale ćwiczyli na sobie, a potem sprawdzali w domu, co działa.

Warsztaty „Szkoła dla rodziców i wychowawców”

W I edycji spotykaliśmy się w weekendy, w Hucisku, od końca września do początku grudnia 2025 roku, w grupie ok. 10 rodzin. Jedno spotkanie trwało ok. dwóch godzin i miało zawsze ten sam rytm, co dawało rodzicom poczucie bezpieczeństwa.

Część spotkania	Czas	Co robimy
Rundka otwierająca	15 min	Każdy jednym zdaniem mówi, z czym przychodzi; krótko wracamy do zadania z poprzedniego spotkania.
Rozgrzewka	10 min	Zabawa ruchowa na świeżym powietrzu.
Temat dnia: doświadczenie	30 min	Ćwiczenie w parach lub w małych grupach, scenka z życia.
Rozmowa i wnioski	30 min	Rozmawiamy o tym, co zauważyliśmy i jak przenieść to do domu.
Krótko o teorii	15 min	Dwie, trzy najważniejsze informacje i karta pracy do zabrania.
Zadanie na tydzień i zamknięcie	20 min	Jedno małe zadanie do zrobienia z dzieckiem, rundka końcowa.

Program obejmował m.in. następujące tematy: relację z dzieckiem, porozumiewanie się, rozpoznawanie potrzeb dziecka, pozytywną dyscyplinę i radzenie sobie z trudnymi emocjami. Poniżej przedstawiamy układ 10 spotkań, którego kolejność można zmieniać zależnie od potrzeb grupy.

Nr	Temat	Po co	Zadanie na tydzień
1	Poznajmy się: kontrakt grupowy i oczekiwania	Zbudować bezpieczną grupę	Zapytać dziecko, jak najbardziej lubi spędzać z nami czas
2	Relacja: wspólny czas	Zobaczyć, ile daje kwadrans pełnej uwagi	Codziennie 15 minut zabawy, którą prowadzi dziecko
3	Potrzeby ukryte za zachowaniem	Rozpoznawać, czego dziecko potrzebuje	Opisać jedną trudną sytuację i potrzebę, która się za nią kryje
4	Słuchanie	Słuchać aktywnie i nazywać uczucia	Jedna rozmowa bez rad, tylko słuchanie
5	Emocje dziecka	Przyjmować emocje, a nie walczyć z nimi	Rodzinny termometr emocji
6	Jak mówić, by dziecko słuchało	Mówić komunikatem „ja” i jasno prosić	Trzy komunikaty „ja” w tygodniu
7	Emocje rodzica	Rozpoznawać złość i zmęczenie, planować odpoczynek	Mój sposób na „stop” przed wybuchem
8	Pozytywna dyscyplina	Stawiać granice bez krzyku i kar, stosując konsekwencje zamiast kar	Ustalić z dzieckiem jedną zasadę domową
9	Współpraca i samodzielność	Rozwiązywać spory, także między rodzeństwem, i chwalić opisowo	Rodzinna narada o jednym problemie i jedna pochwała opisowa dziennie
10	Rodzina w plenerze i podsumowanie	Ułożyć plan na dalej: ekrany, wspólna aktywność	Rodzinny plan czasu bez ekranów

Zadanie na tydzień powinno być małe i konkretne. Na początku kolejnego spotkania pytamy, jak poszło, nikogo nie oceniając, a niewykonane zadanie także jest materiałem do rozmowy.

Ćwiczenia dla rodziców

Pracowaliśmy metodami aktywnymi: rozmową w kręgu, pracą w parach i w małych grupach, odgrywaniem scenek, zadaniami do domu, ruchem i zabawą na świeżym powietrzu. Poniżej zamieszczamy opisy kilku ćwiczeń, które wykonywaliśmy na zajęciach; każde z nich z powodzeniem poprowadzimy bez specjalnego sprzętu. Przy każdym zaznaczamy, czy wykonuje się je w grupie na warsztacie, czy w domu z rodziną.

DWA KRZESŁA – ćwiczenie w grupie, na warsztacie, ok. 20 minut. Dwoje rodziców odgrywa krótką scenkę z życia, np. „wyłącz już tablet": jedna osoba gra rodzica, druga dziecko, a potem zamieniają się rolami. Obojgu zadajemy pytanie: co czuliście w roli dziecka i co pomogłoby wam posłuchać? Ćwiczenie pokazuje, jak nasze słowa brzmią z drugiej strony.

GÓRA LODOWA – ćwiczenie w grupie, na warsztacie, ok. 25 minut. Na dużym arkuszu papieru rysujemy górę lodową unoszącą się na morzu: nad powierzchnię wody wystaje tylko jej niewielki wierzchołek, a większa część kryje się pod wodą. Wierzchołek to zachowania dziecka, które widzimy i które nas męczą, np. „nie słucha, gdy do niego mówię", a podwodna część to wszystko, co może się za takim zachowaniem kryć, a czego na pierwszy rzut oka nie widać: potrzeby dziecka, np. zmęczenie, głód, potrzeba uwagi albo poczucie niesprawiedliwości. Rodzice wpisują nad wodą zachowania, a pod wodą możliwe potrzeby, i wracają do domu z pytaniem „czego mu teraz brakuje?" zamiast „jak go ukarać?".

KOMUNIKAT „JA" W TRZECH KROKACH – ćwiczenie w parach, na warsztacie, ok. 20 minut. Na karcie zapisujemy schemat: „Kiedy… (fakt), czuję się… (emocja), proszę… (prośba)". Rodzice w parach przerabiają swoje typowe zdania, np. „znowu bałagan!", na komunikaty według schematu: „kiedy klocki leżą na podłodze, boję się, że ktoś się potknie; proszę, schowaj je do pudełka".

RODZINNY TERMOMETR EMOCJI – ćwiczenie do wykonania w domu, z całą rodziną. Rodzic dostaje kartę z rysunkiem termometru, na którym zaznaczono kolejne stany emocjonalne: od „spokojnie" przez „lekkie napięcie" i „gotuje się we mnie" aż do „wybuchu". W domu każdy członek rodziny zaznacza wieczorem, jak się dziś czuł i co podniosło go w górę skali. Dziecko uczy się nazywać emocje, a rodzic widzi, co je „nakręca".

SPACER W PARACH – ćwiczenie w grupie, na warsztacie w plenerze, ok. 30 minut. Rodzice idą w parach, rodzic z innym rodzicem, wyznaczoną trasą i co kilkaset metrów znajdują karteczkę z pytaniem do rozmowy, np. „Co w wychowaniu moich dzieci przejmuję od swoich rodziców, a czego naprawdę chcę?". Rozmowa w marszu jest lżejsza niż w kręgu, a grupa szybciej się integruje.

Niebieski zeszyt

Niebieski zeszyt to narzędzie dla rodziców, inspirowane książką Astrid Lindgren „Emil ze Smalandii". Jej bohater psoci bez opamiętania, a jego mama każdą psotę zapisuje w niebieskim zeszycie, by wyrzucić ją z siebie. Emil mimo wszystko wyrasta na mądrego, samodzielnego i odważnego człowieka (czyli właśnie takiego, jakim dzieci chciały być na swoich rysunkach wykonanych na zajęciach „Ja w przyszłości"). Rodzic dostaje zeszyt wraz z propozycją: gdy jakaś sytuacja za bardzo zostaje w głowie, warto przelać ją na papier. Zeszyt należy do rodzica i nie czytamy go dziecku jako listy przewinień. Zachęcamy natomiast, by wieczorami wspólnie czytać książkę „Emil ze Smalandii" i przegadać sytuacje, które spotkały Emila, bo prezentowany w niej model wychowania czy model relacji z dzieckiem na pewno już trąci myszką. Fakt, że Emil za każde przewinienie ląduje w stolarni, należy nazwać po imieniu: to kara, a nie konsekwencja.

Rodzice na „szlaku dziecięcym"

W II edycji oba szlaki „biegły" równolegle, a rodzice włączali się w każde spotkanie dzieci: rozmawiali z prowadzącym po zajęciach, czytali podsumowania w grupie rodziców, spotykali się z prowadzącym na zebraniu w szkole i korzystali z konsultacji. Z tygodnia na tydzień dostawali obserwację swojego dziecka w

grupie i jedno zadanie do domu. Taką pracę z rodzicami polecamy prowadzić na kilku poziomach jednocześnie.

ROZMOWA PO ZAJĘCIACH – opowiadamy rodzicom, co dziś robiliśmy i jakie mamy spostrzeżenia, i podsuwamy jedną myśl albo „zadanie domowe". Rysunki rozłożone na trawie albo obietnice przypięte do ubrań są dobrym pretekstem do rozmowy. Mówimy o grupie, nie wymieniając dzieci z imienia, a o pojedynczym dziecku rozmawiamy tylko z jego rodzicem, osobno.

PODSUMOWANIE W GRUPIE RODZICÓW – wysyłamy je tego samego wieczoru albo nazajutrz, zwykłym, ciepłym językiem, bez urzędowych formułek, z relacją z zajęć, zdjęciami i jednym zadaniem dla rodziców. W II edycji były to np. prośby: „zapytajcie dzieci, w czym są dobre", „spróbujcie w święta konsekwencji zamiast kar", „zapytajcie wieczorem, co sobie wypisał", „obejrzyjcie z dzieckiem filmiki znad potoku". Przy zadaniu o konsekwencjach warto przypomnieć, czym konsekwencja różni się od kary: wynika z tego, co się stało, i jest znana wcześniej (rozlałeś, wycierasz), a kara jest dołożona z zewnątrz (rozlałeś, nie ma bajki). Grupa służy także do spraw organizacyjnych (np. ankieta dotycząca terminu, zmiana miejsca), ale to podsumowania robią z niej narzędzie edukacyjne. W grupie nie komentujemy cudzych dzieci, a wątek o jednym dziecku prowadzący przenosi do wiadomości prywatnej.

ZEBRANIE W SZKOLE – zebranie rodziców to dobre miejsce na krótką rozmowę o tym, jak prowadzący widzi grupę jako całość, i na podpisanie zgód.

KONSULTACJE INDYWIDUALNE – ogólne ogłoszenie, że konsultacje są dostępne, daje słaby odzew, bo rodzic nie chce przy innych sygnalizować, że ma problem. Dobrze więc zaprosić konkretnego rodzica wiadomością prywatną i zaproponować mu dwa terminy do wyboru, zwłaszcza gdy sygnał o kłopocie pojawił się mimochodem, przy okazji innego tematu.

W cztery oczy: konsultacje indywidualne

Konsultacje są dla rodziców, którzy chcą przepracować konkretną sytuację, i dla tych, którzy opuścili spotkanie i chcą nadrobić temat. W projekcie mieliśmy na nie 20 godzin w każdej edycji, a każda rodzina mogła skorzystać z najwyżej dwóch.

- Zapisy przyjmujemy pisemnie po każdym warsztacie albo telefonicznie, z terminem w tygodniu; dobrze, aby termin nie pokrywał się z dniem warsztatów.
- Proponujemy, aby konsultacja trwała 45-60 minut i odbywała się w spokojnym miejscu, z samym rodzicem albo z rodzicem i dzieckiem, a gdy dojazd jest problemem – zdalnie.
- Rodzic zgłasza jeden problem: opowiada o sytuacji, która go nurtuje albo która się wydarzyła. Wspólnie z nim staramy się określić obustronne potrzeby, czyli dziecka i rodzica, i ustalamy jeden, dwa kroki do wprowadzenia w domu i wypróbowania przed następnym spotkaniem.
- Konsultacja nie jest terapią. Gdy problem jej wymaga, kierujemy rodzinę do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub do specjalisty, a gdy pojawia się podejrzenie krzywdzenia dziecka, uruchamiamy procedurę ze standardów ochrony małoletnich, a nie konsultację.
- Ewidencję konsultacji dobrze prowadzić bez danych osobowych i bez treści rozmowy.

Gdzie szlaki się spotykają: spotkania całych rodzin

Jak to w życiu – w grupie siła. Dlatego, realizując podobny projekt, radzimy wziąć pod uwagę także zorganizowanie spotkań, które byłyby swoistym świętem całych rodzin: przenosiłyby je w nową przestrzeń, na nowy grunt, odbywałyby się w nurcie przygody i dawałyby wszystkim możliwość spotkania się, pogadania, podejrzenia czegoś nowego, inspiracji i wymiany doświadczeń, bo bardzo ważne jest, by uczyć się od siebie nawzajem. W projekcie były to: spotkanie podsumowujące I edycję, wyprawa w góry i piknik finałowy.

SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE I EDYCJĘ odbyło się w grudniu 2025 roku, przed świętami, dlatego jego główną częścią było wspólne wykonywanie rękodzieła: nie tylko dzieci, ale i rodzice siedzieli razem i razem coś tworzyli. Nawiązaliśmy w ten sposób do sytuacji znanych z życia dawnej wsi, gdy przy krótszym dniu powszednie zajęcia domowe były okazją do tego, by sąsiedzi się spotkali i poopowiadali sobie różne historie. To była myśl przewodnia spotkania.

RODZINA W GÓRACH. „Na każdej wędrówce z Naturą człowiek otrzymuje o wiele więcej, niż szuka” – pisał John Muir. Wędrówka sprawia, że zmieniamy miejsce i zmieniamy perspektywę, a wyprawa w góry pozwala spojrzeć z innej perspektywy na świat, na siebie, na wszystko, co zostawiamy za sobą. W górach czeka nas wspólne zmęczenie i wysiłek. Po drodze jesteśmy zanurzeni w krajobrazie i nie ma gdzie uciec ani odejść od siebie, bo jest jeden szlak i trzeba podążać razem, pomagać sobie, dostosować do siebie tempo. Wyprawa w góry to naprawdę wspaniała okoliczność, by budować relację, i polecamy ją rękami i nogami 🙂

Biorąc to pod uwagę, w II edycji zaplanowaliśmy wspólne, rodzinne wyjście w góry, a nasz cel był dość „ekstremalny”: zdobywaliśmy Mogielicę, najwyższy szczyt Beskidu Wyspowego. Był to pewnego rodzaju wyczyn, a wyczyny warto proponować, bo wtedy wszyscy są z siebie dumni, i dziecko, i rodzic na równi, bo pokonali pewien odcinek, pewną odległość. O wyborze tego kierunku zadecydowało nasze położenie i miejsce, gdzie realizowaliśmy projekt: wszyscy mieszkamy w okolicy Beskidu Wyspowego i działamy w tym otoczeniu. Organizacjom i osobom, które będą inspirowały się naszym pomysłem, chcemy podpowiedzieć, że aby przeżyć ciekawą przygodę, nie trzeba od razu jechać do odległych miejsc i oglądać przysłowiowych „fajerwerków” ani zaliczać miliona atrakcji. Warto rozejrzeć się po najbliższym otoczeniu, pomyśleć, gdzie się nie było albo gdzie dobrze wrócić, co jest sercem naszego regionu, i odwołać się do znanego chyba wszystkim poczucia, że wypadałoby to poznać. W programie wyprawy była wspólna wędrówka, integracja i zadania z porozumiewania się w rodzinie.

PIKNIK FINAŁOWY. Pikniki rodzinne organizują szkoły i przedszkola, a nasza propozycja wpisywała się w ten nurt: każdy mógł przynieść coś na wspólny stół, bo wychodziliśmy z założenia, że plener, piknikowanie i wspólne jedzenie są ważne. W naszym wypadku połączyliśmy je z muzykowaniem na żywo, bo słuchanie muzyki na żywo to także cenna rzecz. Piknik zbiegł się z obchodami 10-lecia Fundacji Plenerownia, więc rodziny z projektu spotkały się z szerszą społecznością.

MOBILNY PLAC ZABAW I WSPÓLNEGO DZIAŁANIA. Częścią projektu było także stworzenie w plenerze przestrzeni i rozwiązań, które wzmacniałyby dziecięcą wyobraźnię, dawały dzieciom poczucie sprawczości i możliwość samodzielnej organizacji przestrzeni i zabawy. Była to m.in. odpowiedź na problem, który opisuje Richard Louv w „Ostatnim dziecku lasu”: nawet zielona przestrzeń, w której przebywają dzieci, jest przestrzenią cały czas urządzaną im przez dorosłych. Przypomnijmy sobie place zabaw przy szkołach, przedszkolach czy w parkach: zazwyczaj bardzo podobne do siebie, bez ściółki i nierównego terenu, za to z gumowym podłożem i równo rosnącymi krzaczkami. My chcieliśmy stworzyć coś innego, odwołując się do naszych wcześniejszych przedsięwzięć, choćby Ogrodu Dzikich Dzieci w Hucisku, i do idei znanej z lubelskiego Rezerwatu Dzikich Dzieci, a także do radości z zabawy, która tkwi w każdym człowieku bez względu na wiek, czego przykładem jest ponadczasowe, międzypokoleniowe Lego. Dlatego stworzyliśmy plac zabaw, który był propozycją przestrzeni cały czas się zmieniającej, którą dzieci i rodzice mogą kreować sami i która, zależnie od ich nastroju i wyobraźni, odgrywa różne „role”. Zgromadziliśmy w niej liny,

narzędzia do majsterkowania i proste narzędzia budowlane, tekturę, stare opony, kawałki drewna i oczywiście farby. Stworzyliśmy w ten sposób jednocześnie przestrzeń spotkania, bo miejsce, w którym dzieci działają prawdziwymi narzędziami, wymaga aktywności dorosłych: ich uważności, pokazania dziecku, jak używać danego narzędzia, i czujnego oka na bezpieczeństwo.

Praktyczne uwagi:

- Na niesprzyjającą aurę dobrze mieć plan B: miejsce pod dachem albo zapasowy termin.
- Wolontariusze przy pikniku II edycji pomagali przygotować teren, prowadzić zabawy, informować gości i sprzątać.
- Rodziny z poprzedniej edycji mogą być mentorami dla nowych.

Rodzinna gra terenowa „Bohaterowie Drzew”

Grę „Bohaterowie Drzew” prowadzimy z grupami dzieci w lesie wokół Domu Opowieści w Hucisku. Poniżej podajemy jej wersję dla rodzin.

Cel gry: współpraca rodzica i dziecka w jednej drużynie, rozmowa o tym, jakie „moce” mają w sobie członkowie rodziny, a przy okazji poznanie czterech drzew: dębu, klonu, lipy i buka, tak by rozpoznać je po liściu, owocu i korze.

Czas gry: ok. 2 godzin (cztery stacje po ok. 20 minut, przejścia między nimi i finał). Miejsce: las, park albo szkolny ogród, w którym rosną dąb, klon, lipa i buk; gdy któregoś z nich brakuje, zastępujemy je innym drzewem i wymyślamy mu własne moce.

Każda rodzina buduje w trakcie gry własnego Bohatera Drzewa z czterech części: głowy (jak myślimy i decydujemy), rąk (co robimy i jak pomagamy), serca (co czujemy i jak traktujemy innych) i nóg (jak idziemy przez trudności). Każda część pochodzi od innego drzewa, a każde drzewo daje każdej części inną moc, razem szesnaście mocy. Przy drzewie rodzina najpierw wykonuje zadanie, a dopiero potem wspólnie decyduje, którą część bohatera bierze od tego drzewa, wpisuje jego moc na kartę bohatera i rysuje na niej liść znaleziony na ziemi. Każdą część można wziąć tylko raz, więc przy czwartym drzewie zostaje ta, której jeszcze nie ma.

	DĄB, Król Lasu	**KLON, Tancerz Wiatru**	**LIPA, Uzdrowicielka Lasu**	**BUK, Mędrzec Lasu**
GŁOWA – jak myślę i decyduję	Odwaga słowa: mówię na głos, co myślę, nawet gdy inni myślą inaczej.	Szybki refleks: gdy coś idzie nie tak, szybko znajduję nowy pomysł.	Spokojna głowa: potrafię się wyciszyć i pomyśleć, zanim zareaguję.	Mądrość obserwatora: patrzę i słucham uważnie, zanim ocenię.
RĘCE – co robię i jak pomagam	Ramiona osłony: daję schronienie, pod moimi „gałęziami” każdy jest bezpieczny.	Otwarte dłonie: proszę o pomoc i podaję rękę, gdy ktoś jej potrzebuje.	Ręce uzdrowicielki: pocieszam i pomagam, kiedy ktoś jest smutny albo się poddaje.	Sieć korzeni: dzielę się tym, co mam, i łączę ludzi ze sobą.
SERCE – co czuję i jak traktuję innych	Serce obrońcy: staję po stronie tego, komu dzieje się krzywda.	Serce wesołka: rozśmieszam drużynę, kiedy robi się ciężko, razem, nigdy z kogoś.	Serce z miodu: zauważam, co inni robią dobrze, i mówię im o tym.	Zaufanie: ufam drużynie i umiem oddać komuś dowodzenie.
NOGI – jak idę przez trudności	Głębokie korzenie: stoję pewnie, nie przewraca mnie ani burza, ani presja grupy.	Taniec z wiatrem: lekko zmieniam plan, kiedy trzeba, nie boję się zmian.	Krok do zgody: kiedy wybucha kłótnia, pomagam się dogadać.	Krok za krokiem: nie poddaję się, doprowadzam rzeczy do końca.

Na starcie umawiamy się na „Zasady Lasu”: mówi jeden, reszta słucha; każdy może powiedzieć „pas”; prosimy o pomoc i pomagamy; śmiejemy się razem, nigdy z kogoś; liście i owoce zbieramy z ziemi, nie zrywamy ich z drzew. Potem ruszamy od drzewa do drzewa.

DĄB, KRÓL LASU – odwaga i siła. Rodzina siada w kręgu i dostaje „żołądź głosu”: mówi tylko ten, kto go trzyma, a reszta słucha bez przerywania. Każdy kończy zdanie: „Jestem dobry w… i to daję naszej rodzinie”, a potem wszyscy wybierają nazwę swojej drużyny, taką, na którą zgodzi się i dziecko, i rodzic. Dąb uczy zabierania głosu i wspólnej decyzji.

KLON, TANCERZ WIATRU – współpraca i radość. Rodzina buduje z patyków i gałązek znalezionych na ziemi „lądowisko dla skrzydlaka”: konstrukcję co najmniej do kolana, na której szczycie utrzyma się liść klonu. Warunek jest jeden: każdy przez cały czas trzyma jedną rękę za plecami, więc bez proszenia o pomoc i podawania sobie patyków nic nie powstanie. Na koniec puszczamy skrzydlaki z wysokości ramienia i patrzymy, czyj wiruje najdłużej.

LIPA, UZDROWICIELKA LASU – spokój i dobre słowo. Minuta ciszy z zamkniętymi oczami, po której każdy wymienia jeden dźwięk lasu, jakiego nikt jeszcze nie podał. Potem runda dobrego słowa: rodzic mówi dziecku, a dziecko rodzicowi jedną konkretną dobrą rzecz, którą dziś u niego zauważyło, np. „Widziałam, jak przytrzymałeś patyk, kiedy budowaliśmy", a nie „jesteś fajny". Ten, kto słyszy dobre słowo, odpowiada tylko: „dziękuję".

BUK, MĘDRZEC LASU – wytrwałość i zaufanie. Dziecko zamyka oczy, a rodzic prowadzi je wyłącznie głosem, bez dotykania, po krótkiej trasie wśród drzew (20-30 metrów): „dwa kroki do przodu", „stop", „gałąź na wysokości głowy, schyl się". Na mecie zamiana ról: teraz dziecko prowadzi rodzica. Prowadzący widzi wszystkie pary, a kto nie chce zamykać oczu, idzie z otwartymi i tylko słucha komend.

KRĄG BOHATERÓW – finał przy ognisku albo na polanie. Każda rodzina nadaje swojemu bohaterowi imię i mówi, jaką supermoc wnosi on do rodziny, a potem każdy podaje jedno słowo, które zabiera z lasu. Nie ma wygranych i nie porównujemy drużyn, a każdego bohatera krąg wita wspólnym leśnym okrzykiem, który sam wcześniej ustala, np. szumem liści, czyli pocieraniem dłoni.

Pytanie do rozważenia w drodze do domu: której mocy mamy w rodzinie najwięcej, a której chcielibyśmy się nauczyć?

Środki dydaktyczne: karta bohatera (jedna na rodzinę), ściąga z mocami drzew, karty z opisem drzew do położenia przy stacjach, podkładki, ołówki i kredki, żołądź albo kasztan na „żołądź głosu", opaski na oczy, apteczka.

Ewaluacja, czyli co zabieramy do domu

Ewaluacją sprawdzamy program, a nie rodziców, dlatego dobrze ją tak zaplanować, by rodzice nie poczuli się oceniani ani sprawdzani. W projekcie zbieraliśmy opinie na bieżąco, w krótkich ankietach i rozmowach grupowych, a na kolejne edycje polecamy trzy proste narzędzia, które zajmują w sumie kilkanaście minut.

1. Termometr na początek i na koniec cyklu. Na pierwszym i na ostatnim spotkaniu rodzic zaznacza na skali od 1 do 10, jak często rozmawia w domu spokojnie, ile ma wspólnego czasu bez ekranów i jak radzi sobie ze złością dziecka. Porównanie obu kart pokazuje zmianę oczami samych rodziców.
2. Ankieta końcowa, krótka i anonimowa, na papierze albo w telefonie, z pytaniami:
   - Który temat był dla Pani/Pana najbardziej przydatny?
   - Co z warsztatów stosuje Pani/Pan w domu?
   - Jak ocenia Pani/Pan spotkania w skali od 1 do 5?
   - Co powinniśmy zmienić w kolejnej edycji?
   - Czy poleci Pani/Pan program innym rodzicom?
3. Rozmowa w kręgu na spotkaniu finałowym, z dwoma pytaniami: co zabieram do domu i czego mi zabrakło. Warto, by notatki robiła osoba, która nie prowadzi rozmowy. Dzieci pytamy osobno, w kręgu na ostatnich zajęciach: co zabieram i co bym zmienił.

Kilka rad na drogę: rekomendacje dla instytucji

Z dwóch edycji wyciągnęliśmy kilka wniosków, które mogą się przydać wszystkim, którzy chcą uruchomić podobny program.

- Zapraszajmy rodziny przez szkołę albo ośrodek pomocy społecznej, bo rodzice chętniej odpowiadają na zaproszenie instytucji, którą znają i której ufają, niż na samo ogłoszenie.
- Pracujmy dwutorowo: z dziećmi w terenie i równolegle z ich rodzicami, bo nie da się pracować z dzieckiem, nie pracując z jego rodzicami.
- Dawajmy dzieciom prawdziwe zadania zamiast udawanych, a rodzicom jedno małe zadanie do domu zamiast porcji teorii, bo zmiana dzieje się w domu.
- Zaplanujmy w każdej edycji przynajmniej jedno spotkanie całych rodzin w plenerze, najlepiej z wędrówką.
- Zostawmy miejsce na ciąg dalszy: klub rodzica albo cykliczne spotkania rodzinne pozwalają utrzymać to, co zbudowała grupa.

Polecamy

Książki, które nas inspirowały i które polecamy rodzicom oraz prowadzącym:

- Adele Faber, Elaine Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina.
- Adele Faber, Elaine Mazlish, „Rodzeństwo bez rywalizacji”, Media Rodzina.
- Richard Louv, „Ostatnie dziecko lasu”, Wydawnictwo Relacja.
- Peter Gray, „Wolne dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwsze, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą”, Wydawnictwo MiND.
- Jesper Juul, „Twoje kompetentne dziecko”, Wydawnictwo MiND.
- Agnieszka Stein, „Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację”, Mamania.
- Astrid Lindgren, „Emil ze Smalandii”, Nasza Księgarnia.

Warto zaglądać także do biblioteki pedagogicznej w Bochni, gdzie znajdziemy mnóstwo lektur o wychowaniu i pracy z grupą, oraz na strony, na których dzielimy się naszymi doświadczeniami: plenerownia.com (publikacje i relacje z projektów Fundacji) i dzieciwlesie.pl (Terenowy Trening Umiejętności Społecznych i Akademia Dzieci w Lesie).

Metryczka

Rodzina w plenerze. Poradnik metodyczny

Opracowanie: Katarzyna Zarzycka

Wydawca: Fundacja Plenerownia, Hucisko 32, 32-420 Gdów, www.plenerownia.com

Hucisko 2026. Publikacja bezpłatna, udostępniana w wersji elektronicznej.

Kontakt w sprawie wdrożenia programu: Fundacja Plenerownia, maro.zarzycki@gmail.com.

Poradnik powstał w ramach zadania publicznego „Rodzina w plenerze – integracja i rozwój kompetencji społecznych dzieci i rodziców”, realizowanego w konkursie „Rodzinna Małopolska” 2025-2026 (umowa nr PS-430-2-18/25).



Zadanie realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.