

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA KAŻDEGO CZŁONKA GRUPY

Ta karta zawiera refleksje, pytania i wskazówki pomagające zadbać o dobrostan uczestników spaceru leśnego – zarówno emocjonalny, jak i fizyczny. Wspiera tworzenie przestrzeni bezpiecznej, włączającej i uważnej, w której każdy czuje się widziany, ważny i traktowany z troską.

O CO WARTO ZADBAĆ, TWORZĄC BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ:

1. Każdy jest ważny – patrz na wszystkich, nie tylko na tych najbardziej aktywnych czy głośniejszych.
2. Każdy jest widziany – krótki kontakt wzrokowy, pytanie „jak się czujesz?” buduje troskę i zaufanie.
3. Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie fizycznie i emocjonalnie – upewnij się, że wszyscy wiedzą, że mogą się odezwać, zatrzymać, wyrazić potrzebę – bez obaw.
4. Odpowiedzialność za grupę jest określona na podstawie wcześniejszych ustaleń.



JAK TO ZROBIĆ W PRAKTYCE:

- Powitaj każdego indywidualnie.
- Przedstaw siebie, osoby wspierające (np. asystentów, wolontariuszy) wyjaśnij ich rolę.
- Powiedz o strukturze spaceru (np. ile potrwa, jakie są etapy, trasa, tempo...)
- Ustal jasne i proste zasady (np. „nie wyprzedzamy przewodnika”).
- Zaznacz, że każdy ma prawo do ciszy, wolniejszego tempa...
- Zadawaj pytania otwarte (np. „Czego dziś potrzebujesz?”, „Jak mogę ci pomóc?”).
- Jeśli ktoś potrzebuje pomocy – pytaj, nie zakładaj.
- Zachęć grupę do wzajemnej opieki: „jeśli zauważysz, że ktoś potrzebuje przerwy – powiedz”.
- Zauważaj tych, którzy milczą.
- Obserwuj i reaguj.

ZAPYTAJ SIEBIE

- Czy naprawdę widzę wszystkich – również tych milczących, wycofanych?
- Co by sprawiło, że ja sam/a poczuł(a) bym się widziany/a i zaopiekowany/a jako uczestnik?

REFLEKSJA:

- Bezpieczeństwo i włączenie nie dzieją się „same”. Tworzy je uważność, obecność i gotowość, by zobaczyć drugiego człowieka.
- Takie drobne działania budują zaufanie, bliskość i atmosferę wzajemnej troski – z tego rodzi się doświadczenie bycia częścią spaceru leśnego.