

Rekreacja ruchowa jako metoda pracy w profilaktyce społecznej

Streszczenie. W odpowiedzi na pojawiające się zagrożenia i dysfunkcje społeczne praktykowane są różne sposoby pracy profilaktycznej, mające na celu promowanie postaw prozdrowotnych i kształtowanie pozytywnych wzmocnień. Zaprezentowane badania opisują działania w ramach streetworkingu, w których główną rolę odgrywa rekreacja ruchowa jako metoda pracy profilaktyczno-terapeutycznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami.

Badania przeprowadzono metodą Evidence-Based Practice. Głównym założeniem artykułu jest przedstawienie opinii uczestników i dowodów obserwacyjnych, z wykorzystaniem diagnozy i ewaluacji, ukierunkowanej na osiąganie korzyści społecznych i ocenę skuteczności podczas przeprowadzanych działań.

Działania profilaktyczne mają na celu zapobieganie i zmniejszanie ryzyka występowania niekorzystnych zjawisk środowiskowych. Zatem, aby zbadać rezultaty płynące z działań, należy uwzględnić motywowanie podopiecznych do podejmowania przez nich aktywności ruchowej, wzmacnianie predyspozycji do działania i budowania pozytywnych relacji w grupie.

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa jako metoda pracy w zakresie profilaktyki społecznej, praktyka streetworkingu

Physical recreation as working method of social prophylaxis

Abstract. In response to emerging threats and social dysfunctions, different ways of preventive work are practised, aiming at promoting pro-health attitudes and shaping positive reinforcements. The presented research describes streetworking activities, in which the main role is played by physical recreation as a method of preventive and therapeutic work with children, youth and their parents.

The research was conducted using the Evidence-Based Practice method. The main aim of the article is to present participants' opinions and observational evidence through diagnosis and evaluation, aimed at achieving social benefits and assessing effectiveness during the activities.

Prevention activities aim to prevent and reduce the risk of adverse environmental phenomena. Therefore, in order to examine the results of activities, it is necessary to take into account the motivation of the pupils to take up physical activity, strengthening their predispositions to act and building positive relationships in the group.

Key words: physical recreation as working method of social prophylaxis, streetworking practice

* Mgr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Katedra Pedagogiki Społecznej i Resocjalizacji, e-mail: karol.lukowski@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Zajęcia ruchowe wielu ludziom otworzyły możliwości do lepszego życia. Aktywność fizyczna w warsztacie pracy profilaktyczno-terapeutycznej jest nie do przecenienia. Uczy zdrowych zachowań, daje wewnętrzną determinację i jest metodą dopełniającą proces wychowawczo-edukacyjno-rozwojowy. Profilaktyka społeczna zmierza do wypracowania u podopiecznych zasad zdrowego myślenia, aby nie narażali się na wpływ niekorzystnych czynników środowiskowych i pokazuje, jak zapobiegać występowaniu niewłaściwych sytuacji społecznych, natomiast sport czyni człowieka silniejszym oraz sprawniejszym i wzmacnia jego odporność. Profilaktyka społeczna ma za zadanie zmniejszanie szkód społecznych, eliminowanie występujących nieprawidłowości, wypracowanie jakościowej strategii działań po to, by odnieść zamierzone rezultaty i cele. Zajęcia ruchowe służą rozwojowi fizycznemu, społecznemu i psychicznemu uczestników, budują relacje międzyludzkie i wzbudzają motywację poprzez podejmowanie nowych wyzwań. Rekreacja ruchowa, stosowana jako oddziaływania terapeutyczne, stwarza uczestnikom programów profilaktycznych możliwości samodzielnej nauki, przyglądania się własnym zachowaniom, emocjom i potrzebom, co prowadzi do wzmacniania zdrowego stylu życia. Ocena zebranych wyników badań nad stosowanymi metodami profilaktycznymi odnosi się do oceny skuteczności podejmowanych działań, zmierza do odpowiedzi na następujące pytania: Jak dana metoda profilaktyczna oddziałuje na uczestników? Jakie są efekty działań profilaktycznych w praktyce?

W artykule zostanie poruszona kwestia skuteczności akcji streetworkinowych z zakresu rekreacji ruchowej, takich jak Break-Dance i Capoeira, organizowanych na terenie miasta Konina. Główne zainteresowania osób przeprowadzających akcje uliczne z dziedziny rekreacji ruchowej skoncentrowane są na realizacji celów, rezultatach i korzyściach dla uczestników działań profilaktycznych. Przeprowadzane w środowisku lokalnym akcje uwarunkowane są możliwościami, pomysłowością, umiejętnościami i zasobami realizatorów i prowadzących działania profilaktyczne. Rekreacja ruchowa wyróżnia się następującymi cechami: jest aktywnym wypoczynkiem, służy odprężeniu, rozwija nasze zainteresowania i uprawia się ją w czasie wolnym, czyli dla przyjemności. Skuteczny program profilaktyczny powinien skupić się na uwarunkowaniach danego środowiska, w których na co dzień przebywają dzieci i młodzież, będący odbiorcami programów profilaktycznych. Promowanie zdrowia i rekreacja ruchowa w środowiskach lokalnych, jako akcje z zakresu streetworkingu, są coraz częściej stosowanymi metodami w pracy profilaktycznej. Do takich działań profilaktycznych i akcji promujących zdrowy styl życia zalicza się wszelkie aktywne formy wypoczynku, np. treningi, pokazy, zajęcia i ćwiczenia na ulicy, boiskach szkolnych i w parku. Uzasadnieniem dla włączania rekreacji ruchowej w programy profilaktyczne jest oderwanie dzieci i młodzieży od komputerów i nowego typu uzależnień behawioralnych, które przynosi nam współczesny świat i rozwój nowych technologii.

Profilaktyka społeczna jest działaniem opartym na dowodach, przynoszącym korzyści społeczne, fizyczne i psychologiczne, ma za zadanie wpływać pozytywnie na uczestników. Projekty społeczne wzmacniane elementami rekreacji ruchowej powinny być przemyślane i podparte warsztatem pracy profilaktyka społecznego. Zagadnienia omawiane w niniejszym artykule dotyczą akcji z zakresu streetworkingu, które zostały przeprowadzone na rzecz społeczności lokalnej. Bardzo ważnymi elementami pracy streetworkera jest jego obecność w środowisku, zorganizowany sposób prowadzenia działań i monitorowanie miejsc, zjawisk oraz procesów. Zadaniem streetworkera w czasie badania środowiska jest zapoznanie się ze społecznością lokalną i miejscem, w którym przebywają odbiorcy działań. Rezultatami obecności w badaniach środowiskowych mogą być spotkania z partnerami, nawiązywanie kontaktów, rozmowy motywacyjne i podejmowane interwencje¹.

Programy działań alternatywnych, strategie profilaktyczne, opierają się na założeniu, że ograniczanie dysfunkcyjności może się również dokonywać poprzez uczestnictwo dzieci i młodzieży w takich działaniach, które wzmacniają u nich pozytywną świadomość siebie, oferują możliwość osiągnięcia zadowolenia oraz uzyskiwania pozytywnych wzmocnień², dzięki odpowiednio dobranym oddziaływaniom terapeutycznym. Najlepiej uczyć się poprzez uczestnictwo w działaniu, które wzmacnia samodzielne myślenie i motywację do zdobywania wiedzy na temat zdrowych postaw, przekonań i zachowań. Strategią profilaktyczną realizowaną na drodze uczestnictwa jest zaszczepianie pasji w postaci aktywności fizycznej, która może stać się pomysłem na siebie, drogą rozwoju osobistego, metodą na rozładowanie i pozbycie się stresu. Pasja powoduje, że skupiamy się na wykonywanych czynnościach, które wytwarzają nowe pozytywne myśli i dają poczucie szczęścia. Pasja jest doświadczaniem uczestnictwa w danej czynności, której uczymy się, poszerzamy wiedzę w danej dziedzinie i wymieniamy własne przemyślenia. Własne hobby czyni człowieka bogatszym wewnętrznie, bardziej interesującym i wyrazistym. Posiadanie pasji ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i lepsze samopoczucie, inicjuje proces zmian umożliwiających doskonalenie umiejętności społecznych i spotkanie się z człowiekiem o podobnych zainteresowaniach.

Metoda badawcza

Do opisu metod z zakresu rekreacji ruchowej w działaniach profilaktyczno-terapeutycznych zastosowane zostały badania Evidence-Based Practice, ukierunkowane na praktykę opartą na dowodach naukowych. Na temat metod popartych

¹ M. Dębski, A. Michalska, A. Adamczyk, L. Bór, M. Gawęł, A. Koszutowski, A. Łukasiewicz, R. Stenka, B. Zychowicz, *Podręcznik streetworkera bezdomności*, Pomorskie Forum na rzecz Wychodzenia z Bezdomności, Gdańsk 2012, s.172.

² Z. Gaś, *Szkolny program profilaktyki, istota, konstruowanie i ewaluacja*, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2004, s. 167.

dowodami naukowymi możemy mówić jako o czynnościach, które miały lub mają miejsce w rzeczywistości lub są dowodami naukowymi na podstawie przeprowadzonych działań. Przy opisie metody opartej na dowodach naukowych, w większości definicji kładzie się nacisk na potrzebę posługiwania się metodami naukowymi i kumulowanie wiedzy pochodzącej z badań empirycznych³.

Grupą objętą omawianymi badaniami jest 20 wychowanków warsztatów profilaktycznych, którzy prezentują swoje umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej, ich rodzice, organizatorzy oraz widzowie. Należy podkreślić fakt, że uczestnikami warsztatów profilaktycznych są także zaangażowani w działania realizatorzy akcji streetworkingowych. W jednej takiej akcji streetworkingowej bierze udział około 100 widzów, a uczestnikami akcji profilaktycznych są zarówno wychowankowie, realizatorzy, jak i widzowie. Czas realizacji zadania przeprowadzonego na ulicy to około 3 godzin. Ma ono na celu propagować postawy prozdrowotne wśród uczestników i umożliwiać nawiązywanie pozytywnych relacji społecznych. Akcje streetworkingowe Capoeira odbywały się od czerwca do września 2021 roku, natomiast projekty profilaktyczne z udziałem tańca Break-dance miały swój początek w 2006 roku, a ich realizatorem i pomysłodawcą było Towarzystwo Profilaktyki Społecznej „Wschodzące Słońce”, a następnie od 2014 roku kontynuowała te zadania Fundacja „Bądź Zaradny”. Od 2020 roku realizatorem działań streetworkingowych jest Akademia Capoeira Konin i Stowarzyszenie Profilaktyki Społecznej „Etap”. Autor niniejszego artykułu, będący obserwatorem badań, brał udział we wszystkich opisanych akcjach streetworkingowych jako organizator, współorganizator lub zajmujący się robieniem zdjęć.

Bardzo ważnym źródłem informacji są wypowiedzi uczestników warsztatów oraz ich rodziców. Celem badania jest pokazanie korzyści wynikających z działań profilaktycznych. Zatem na podstawie przeprowadzonych działań profilaktycznych została poddana ocenie opinia na temat skuteczności stosowanych metod profilaktyczno-terapeutycznych. W tym celu postawiono następujące pytania:

- Jaka jest opinia uczestników działań profilaktycznych na temat ich skuteczności?
- Jak reagują uczestnicy i ich rodzice na przeprowadzone działania profilaktyczne?
- Jakie korzyści społeczne płyną z przeprowadzonych działań profilaktycznych?

Materiał badawczy został pozyskany za pomocą bezpośrednio przeprowadzonych rozmów z uczestnikami działań i ich rodzicami na temat korzyści i skuteczności działań profilaktycznych, czyli wywiadów z uczestnikami i prowadzącymi. Kolejnym narzędziem badawczym jest obserwacja akcji streetworkingowych. Obserwacje przeprowadzone były z perspektywy badacza biorącego udział w działaniach. Obserwacja jako metoda naukowa to proces uważnego i celowego postrzegania, stanowi część metod badania naukowego. Jest ona także osobliwym gromadzeniem faktów, a także interpretowaniem zgłębionych danych w ich

³ P.M. Miller, *Terapia uzależnień. Metody oparte na dowodach naukowych*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2020, s. 23.

naturalnym przebiegu, kiedy pozostają w bezpośrednim polu widzenia i słyszenia dla obserwatora⁴. Pozyskane dane uzupełnione zostały o dokumenty projektowe z przeprowadzonych działań, które same w sobie zakładały realizację określonych celów oraz osiągnięcie założonych rezultatów.

W pracy profilaktyczno-terapeutycznej ważne są rezultaty, jakie chcą osiągnąć realizatorzy działań. Zatem koncepcja na przeprowadzenie badań opartych na dowodach naukowych, które odnoszą się do rekreacji ruchowej jako metody pracy w profilaktyce społecznej, obejmuje następujące czynności: przeprowadzenie diagnozy, monitorowanie działań oraz ewaluację działań. Badając elementy rekreacji ruchowej pod kątem warsztatu pracy profilaktyka społecznego, można stwierdzić, że są to metody, które przynoszą następujące skutki: poprawiają nastrój, wzmacniają uczestników psychicznie, dostarczają przyjemności, odciągają od sytuacji dysfunkcyjnych, powodują odprężenie i wpływają na rozwój w różnych sferach życia społecznego.

Diagnozowanie w profilaktyce społecznej składa się z rozpoznania, przeprowadzenia wywiadów środowiskowych i obserwacji oraz wyciągnięcia wniosków z danej sytuacji, która dotyczy społeczności lub grupę ludzi. Organizując akcje profilaktyczne, bierze się pod uwagę zapotrzebowanie na tego typu aktywność, zazwyczaj środowiska i miejsca, gdzie powstają inicjatywy streetworkingowe, to obszary, na których wcześniej nie przeprowadzano tego typu przedsięwzięć i gdzie występują realne zagrożenia społeczne lub przesłanki do pojawiania się uzależnień behawioralnych czy uzależnień od substancji psychoaktywnych wśród mieszkańców. W odpowiedzi na zaistniałe uwarunkowania, stosowanie w pracy profilaktyka społecznego metody rekreacji ruchowej jest uzasadnione argumentem na rzecz promocji zdrowego i aktywnego stylu życia. Streetworking to działanie społeczne, a zarazem proces rozpoznawania zagrożeń społecznych, powinien zatem odnosić się do metod zapobiegania, oddziaływań terapeutycznych, potrzeb i czynników środowiskowych wpływających na jednostki. W diagnozie środowiskowej uwzględnia się także przyczyny oraz skutki występowania danych zachowań, problemy mieszkańców, typy zagrożeń występujących na danym obszarze oraz zasoby, jakimi dysponują ludzie. Za pomocą diagnozy dowiadujemy się, czy dana społeczność potrzebuje tego typu akcji, jak wcześniej uczestnicy reagowali na tego typu działania i jakie były skutki tego typu działań. Proces diagnozowania pedagogicznego to ciąg czynności zmierzających do rozwiązania danego problemu. Diagnostyka ocenia zebrane informacje zgodnie z przyjętymi normami i wzorcami, a następnie projektuje działania, które należy podjąć wobec danej osoby⁵.

W trakcie monitorowania działań można zaobserwować, czy uczestnicy współpracują ze sobą i jak nawiązują relacje. Diagnoza terapeutyczna ma na celu przeanalizowanie sytuacji szkolnej i rodzinnej dziecka oraz ustalenie wszelkich

⁴ D. Cybulska, *Wykorzystanie metody obserwacji w naukach społecznych*, „Obronność – Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej” 2013, nr 2(6), s. 21.

⁵ A. Tomaszewska, *Diagnoza pedagogiczna z elementami terapii*, Szczecińska Szkoła Wyższa – Collegium Balticum, Szczecin 2011, s. 6.

nieprawidłowości, które mogą skutkować wystąpieniem różnego rodzaju zaburzeń, niepowodzeń lub dysfunkcji. Diagnoza stanowi podstawę do opracowania planu i kierunków terapii, pozwala terapeutcie uzyskać informacje na temat potrzeb, zasobów i problemów wychowanka. W diagnozowaniu działań profilaktycznych istotne jest, aby przyjrzeć się czynnikom ryzyka, osobom biorącym udział, dopasować działania do ludzi i do środowiska oraz uwarunkowań wzmacniających postawy prozdrowotne. Diagnoza to rozpoznanie istoty i uwarunkowań złożonego stanu rzeczy na podstawie obserwacji, objawów i znajomości ogólnych prawidłowości panujących w danej dziedzinie⁶.

Założeniem ewaluacji jest poprawa jakości działań, zwiększanie zasobów wiedzy i wprowadzanie zmian. Realizatorzy zazwyczaj kontrolują działania, jednak przy wyznaczaniu kierunku strategii profilaktycznej biorą pod uwagę oczekiwania odbiorców. Nowe formy profilaktyki społecznej stwarzają uczestnikom i obserwatorom możliwości angażowania się w aktywność społeczną poprzez ciekawe formy spędzania wolnego czasu. Przy podejmowaniu działań profilaktycznych istotne jest umożliwienie wypowiedzenia się uczestników w kwestii tego, co uważają za interesujące dla nich, potrzebne, co im się podoba, jakie mają zainteresowania i oczekiwania. Dobrze przeprowadzony proces ewaluacji powinien obejmować podstawowe etapy, takie jak: przygotowanie ewaluacji, zbieranie informacji, analiza danych oraz odpowiednie zastosowanie zebranych wniosków⁷. Elementy rekreacji ruchowej, jako warsztat pracy profilaktyka społecznego, są nauką wyciągania wniosków, przyglądania się realizowanym działaniom i refleksji na temat praktycznych doświadczeń z działań. W przypadku każdego podejmowanego przedsięwzięcia należy zatem dokonać określenia jego wartości oraz oszacować i przeanalizować wyniki działań. Rozmowy z uczestnikami i realizatorami działań na temat zadań, celów, potrzeb, oczekiwań i zakładanych rezultatów wyznaczają wspólne i indywidualne cele dla każdego z nich.

Działania oparte na dowodach naukowych to opis faktów i połączenie nauki z praktyką. Celem projektów profilaktyczno-terapeutycznych jest zapobieganie i minimalizowanie występowania niekorzystnych zjawisk społecznych, nauka umiejętności społecznych oraz rozbudzanie pasji wśród uczestników działań profilaktycznych.

Wyniki i dyskusja

Głównym celem przeprowadzonych działań profilaktycznych jest nauka zachowań prospołecznych poprzez ich doświadczanie, rozwijanie własnych zasobów i pobudzanie pasji wśród uczestników działań profilaktycznych. Z przeprowadzonych akcji profilaktycznych wynika, że Break-dance, jako metoda wspierająca

⁶ W.J. Paluchowski, *Diagnoza psychologiczna. Proces, narzędzia, standardy*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. .

⁷ Ł. Ostrowski, M. Wiśnicka, *Ewaluacja. Jak to się robi?*, Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, Warszawa 2016, s. 7.

działania profilaktyczne, jest ciekawą formą rekreacji ruchowej, przyciąga uwagę widzów oraz trafia w gusta dzieci i młodzieży. Korzyścią społeczną z omawianej akcji jest spowodowanie dużego zaangażowania w występy młodych ludzi i rozwijanie u nich sprawności fizycznej. Break-dance składa się z elementów siłowo-sprawnościowych, może zatem być alternatywą dla zachowań ryzykownych. Rekreacja ruchowa, jako działalność profilaktyczna, powoduje, że młodzi ludzie spędzają wolny czas w bezpiecznym dla siebie otoczeniu. Uczestnicy pozytywnie reagują na tego typu działania, ponieważ motywują ich do aktywności fizycznej i zarazem społecznej, do tego pokazywanie własnych umiejętności sprawnościowych daje szansę bycia docenionym w swoim środowisku lokalnym. Działania te budują w uczestnikach poczucie własnej wartości.

Uczestnicy działań profilaktycznych stwierdzili, że tego typu inicjatywy wzmacniają motywację do działania, ponieważ występy break-dance dają możliwości podzielenia się z innymi ludźmi tym, co lubią robić. Każda tego typu inicjatywa wpływa pozytywnie na ich samopoczucie. Młodzież prezentująca własne umiejętności taneczne uważa, że sam taniec break-dance pobudza ciało do działania, daje satysfakcję z wykonywanych działań, dostarcza energii i radości życia oraz pozwala poczuć się lepiej. Działanie profilaktyczne, poprzez taniec break-dance, umożliwia uczestnikom przyjrzeć się własnym możliwościom i postępom sprawnościowym, czynionym dzięki systematycznemu ćwiczeniu. Taniec break-dance jest dla uczestników sposobem na pokonywanie własnych ograniczeń, powoduje, że człowiek, który go praktykuje, staje się zwinny, odporniejszy na czynniki stresogenne i silniejszy fizycznie. Instruktor tańca, zaangażowany w działania profilaktyczne, stwierdził, że breaking jest dla niego prawdziwą sztuką tańca ulicznego, stylem życia oraz sposobem doskonalenia swoich umiejętności ruchowych, co skłania go, by być coraz lepszym w tym, co robi. Break-dance rozwija w młodych ludziach zarówno predyspozycje ruchowe, jak i intelektualne, uczuciowe i społeczne, a te mają znaczący wpływ na jakość życia. Kształtuje cechy charakteru, takie jak cierpliwość, wytrwałość, pokora oraz buduje silną wolę.

Kolejną metodą wykorzystaną do profilaktyki społecznej były warsztaty Capoeira, prowadzone w formie działania ulicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin, w parkach, na boiskach i ulicach, jako alternatywa dla zachowań ryzykownych, a przede wszystkim jako aktywna forma spędzania wolnego czasu, mająca na celu ograniczanie niekorzystnych zjawisk społecznych. Z obserwacji wynika, że ta forma zajęć profilaktycznych jest bardzo pozytywnie odbierana w środowiskach lokalnych ze względu na to, że wywołuje przyjemny nastrój i zawiera w sobie elementy integracji dzieci, młodzieży i ich rodzin. Ludzie, którzy początkowo przychodzą tylko popatrzeć, angażują się w występy Capoeira, bez żadnego wcześniej przygotowania. Korzyści fizyczne, jakie daje Capoeira, to umiejętność szybkiej reakcji, refleks i poczucie radości. Uczestnik zajęć Capoeira, zapytany na temat tego typu inicjatyw, powiedział, że teraz ludzie mało się do siebie uśmiechają, a jak zobaczył grupę tańczących i radośnie śpiewających, to zatrzymał się, żeby popatrzeć, jak się bawią. Z wypowiedzi uczestnika wynika więc, że tego typu akcje wzbudzają pozytywne reakcje społeczne. Inna uczestniczka zajęć Capoeira przychodzi na tego rodzaju działania ze swoim dzieckiem, twierdzi, że powoduje

to w niej przyływ pozytywnej energii i nastraja optymistycznie do życia. Kolejny uczestnik stwierdził, że wysiłek fizyczny, śpiew i radosna atmosfera są bardzo dobrą receptą na spędzanie wolnego czasu. Zatem możemy stwierdzić, że u zaangażowanych uczestników warsztatów Capoeira pojawiają się pozytywne reakcje na takie działania. Realizowane programy profilaktyki ulicznej są działaniami, które powodują korzyści społeczne w postaci propagowania zdrowych nawyków i zachowań. Założeniem profilaktyki jest wywoływanie pozytywnych skutków społecznych w postaci odwracania uwagi uczestników warsztatów od zachowań ryzykownych i promowania zdrowego stylu życia. Osiągane efekty świadczą o skuteczności podejmowanych zadań.

W trakcie realizacji akcji streetworkingowych wyodrębniają się dwie grupy odbiorców tych działań. Do pierwszej grupy zaliczamy dzieci i młodzież oraz ich rodziny, które uczęszczają na zajęcia profilaktyczne i mają bezpośredni kontakt z organizatorami, natomiast druga grupa to dzieci oraz młodzież, która przyszła z zewnątrz, aby wziąć udział w danej akcji. Działania profilaktyczne są nauką ukierunkowaną na doświadczanie relacji społecznych, wspierają rozwojowo, odpowiadają na potrzeby społeczności, kształtują zdolności, dają różne możliwości oraz prowadzą do rozwiązania problemów podopiecznego. Refleksje pojawiające się w trakcie działań i po ich zakończeniu odnoszą się do podjęcia trudu budowania pozytywnego wizerunku przez wychowanka, który może okazać się zupełnie inny od tego, jaki został wykreowany przez środowisko, rodzinę i szkołę. Profilaktyka jest działaniem uprzedzającym zagrożenia rozwoju i wystąpienie sytuacji wymagających opieki bądź kompensacji. Dlatego niekiedy utożsamia się ją z pomocą wspierającą pomyślny rozwój bądź wskazuje się na jej zapobiegawczy wymiar. Ma to miejsce wówczas, gdy celem profilaktyki jest pobudzanie aktywności człowieka w dziedzinach pożądaných, a tym samym uprzedzające pojawienie się zachowań niekorzystnych⁸.

Podczas realizacji zadań z zakresu rekreacji ruchowej, jako metody pracy w zakresie profilaktyki społecznej, na podstawie przeprowadzonej diagnozy i ewaluacji działań i postawionych celów i rezultatów, zostały wygenerowane praktyczne narzędzia do pracy profilaktycznej, w postaci komponentu intensyfikacyjnego, relacyjnego i motywacyjnego, które dopomagają w zdobywaniu nauki, poprzez uczestnictwo i rozwój umiejętności społecznych, a są to m.in.:

- Komponent intensyfikacyjny, jest pracą nad wzmacnianiem predyspozycji do działania u uczestników działań profilaktycznych. Odnosi się do procesu stawania się, wyrabiania lub podejmowania aktywności przez człowieka w danej dziedzinie, do pracy nad sobą lub nad wzmocnieniem odporności psychicznej. Intensyfikację można zaobserwować wówczas, kiedy podejmujemy wyzwania, przełamujemy własne zniechęcenie, rozwijamy się w danej dziedzinie lub rozwijamy własne zainteresowania. Za pomocą intensyfikacji potrafimy zaadaptować się do warunków, jakie napotykamy, dostosowujemy się do różnych sytuacji społecznych i środowisk, w jakich przebywamy. Intensyfikacja to nauka efektywności

⁸ E. Marynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna – podręcznik akademicki 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 511.

interpersonalnej, wytrzymałości społecznej oraz wzmacniania odporności psychicznej, np. praktykowanie sztuki przetrwania, nastawionej na gromadzenie wiedzy oraz umiejętności niezbędnych do przeżycia w trudnych warunkach, rozwija w ludziach wytrwałość, wytrzymałość, odporność na stres i uodpornia na negatywne skutki życia codziennego. Regularność i intensyfikacja wykonywania danych czynności przyczyniają się do wyrabiania w sobie predyspozycji, umiejętności i zdobywania wiedzy. W profilaktyce może służyć pracy nad własnymi słabościami, ograniczeniami i lękami.

- Komponent relacyjny to praca nad praktycznym zastosowaniem umiejętności społecznych w relacji. Kontakty międzyludzkie uświadamiają nam stan naszych zasobów, naszych braków społecznych i uczą prospołecznych zachowań. Profilaktyk w działaniu pełni twórczą rolę animatora czasu wolnego dzieci i młodzieży, a do dyspozycji ma taki warsztat pracy, jaki jest w stanie sobie zorganizować.

- Komponent motywacyjny, jest pracą nad czynnikami skłaniającymi do działania, do wzmacniania wiary w siebie. Motywacja może być rozumiana jako wewnętrzne poczucie gotowości do świadomego polepszania własnego stanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Motywacja wyzwała chęć do osiągania korzystnych dla siebie rezultatów i korzyści własnych. Motywować może nas lepsze osiągnięcie wyników w danej dziedzinie.

Wynikiem organizowania działań z zakresu rekreacji ruchowej, jako formy pracy profilaktyczno-terapeutycznej, jest dostarczanie uczestnikom zasobów wiedzy na temat czynników sprzyjających zachowaniom zdrowotnym. Tego typu akcje mają za zadanie uświadamiać odnośnie do zagrożeń społecznych oraz uczyć, jak ich skutecznie unikać i zapobiegać sytuacjom problemowym w swoim życiu. To konkretne sytuacje, w jakich znajdują się młodzi ludzie, mają na nich bardzo często znaczący oraz silny wpływ, a podjęcie wysiłku prowadzącego do ich zmiany i pracy nad sobą może być przez nich uważane za nieprzynoszące korzyści i nieopłacalne. Doświadczanie jakiegokolwiek uzależnienia, zachowań agresywnych czy dysfunkcji jest zagrożeniem dla naszego rozwoju, zdrowia i relacji społecznych. W związku z tym, działanie profilaktyczne jest uzasadnione i niezbędną odpowiedzią na tego rodzaju zjawiska, prowadzi do wzrostu szans na dokonanie świadomego wyboru.

Aktywność ruchowa poprawia krążenie, redukuje stres, dostarcza przyjemnych wrażeń, rozładowuje nieprzyjemne emocje i wpływa pozytywnie na pracę umysłu. Zdaniem ludzi prowadzących działania profilaktyczne poprzez rekreację ruchową, metoda pracy terapeutycznej ma za zadanie stwarzać warunki do integracji społecznej i budowania pozytywnych więzi. Rekreacja ruchowa wkomponowana w działania profilaktyczne, jako czynny wypoczynek, sprawia, że uczestnicy zajęć chętnie biorą w nich aktywny udział i angażują się w nie, podejmując czynności ukierunkowane na wytworzenie motywacji, wysiłek fizyczny i budowanie postawy zdrowotnej. Realizatorzy działań profilaktycznych mają za zadanie zwracać uwagę na wszystko to, co się dzieje z podopiecznym, zachować ostrożność w działaniach, być przezornym i zdobywać informacje, poprzez kontakty z innymi ludźmi i własne zdolności obserwacyjne. Bardzo ważną predyspozycją wśród prowadzących działania profilaktyczne jest czujność poznawcza i empatyczne

rozumienie, umożliwiające skuteczne reagowanie na pojawiające się problemy u wychowanków. W tej postaci profilaktyka powoduje zapobieganie negatywnym skutkom społecznym i daje ciekawą alternatywę w stosunku do zachowań ryzykownych. Jeśli działania mają być skuteczne i dawać założone rezultaty, powinny być wykonywane z rozwagą. To, co zostało głęboko przemyślane, dopracowane i wymaga czasu, nabiera swojej wartości, a rzeczy wartościowe kosztują dużo wysiłku i cierpliwości⁹.

Wnioski

Opracowanie planów ewaluacji działań społecznych jest uświadomieniem sobie, jakie zasoby posiadają realizatorzy, co robili dobrze i jakie popełnili błędy. Praktyka w działaniu jest metodą wyciągania wniosków. Zatem rozwój profilaktyki społecznej i szukanie w tym zakresie nowych rozwiązań i metod pracy jest społecznie uzasadnione ze względu na pojawiające się nowe negatywne zjawiska społeczne, kryzysy psychospołeczne, wykluczenia oraz zaburzenia zachowania i psychiczne. Bardzo ważny element w pracy profilaktyczno-wychowawczej stanowi edukacja psychologiczna lub inaczej psychoedukacja, ponieważ posługiwanie się umiejętnościami terapeutycznymi jest strategicznym ułatwieniem komunikacji w relacjach międzyludzkich. Szeroko rozumiana profilaktyka społeczna koncentruje się na działaniach ograniczających wszelkiego rodzaju zagrożenia i wykluczenia społeczne, które odnoszą się do zastosowania metod korekcyjnych wobec nieprawidłowości w sposobie funkcjonowania i zaburzeń zachowania. Oznacza to, że profilaktykę w ujęciu rozwojowym można odnieść do pracy nad sobą, nad swoimi ograniczeniami, przekonaniami, emocjami, cechami charakteru i rozwojem własnych zainteresowań. Profilaktyka to interdyscyplinarna dziedzina naukowo-praktyczna, która porusza następujące kwestie: jak i w jaki sposób zagospodarować wolny czas, jak najskuteczniej uzyskać pomoc i gdzie szukać niezbędnych informacji.

Aktywność rekreacyjna i ruchowa z dziedziny Break-dance i Capoeira to równocześnie obcowanie z drugim człowiekiem. Wydajny przebieg nauki wymaga określonych zasad postępowania, a każdy prowadzący, nauczyciel lub trener posiada indywidualną metodę działania. W pracy z ludźmi podstawową umiejętnością społeczną jest budowanie relacji międzyludzkich, które odnoszą się do wyrażania i wzajemnej wymiany uczuć, zachowań, postaw i myśli. Relacja to najważniejszy element doświadczania kontaktu z innymi ludźmi, a spotkania z drugim człowiekiem kształtują więzi międzyludzkie. Relacja wdrażana w postępowaniu profilaktyczno-terapeutycznym oparta jest na wzajemnej uważności na siebie, zaufaniu do siebie, wspólnym realizowaniu ustalonych celów i analizowaniu tego, co się pojawia w trakcie działań. Relacja z innym człowiekiem może pokazać nam to, czego sami w sobie nie dostrzegamy, nasze mocne i słabe strony. Uświadamia

⁹ G. Baltazar, *Brewiarz dyplomatyczny*, Wydawnictwo PAX, Warszawa 2004, s. 87.

nam, jakie zmiany możemy wprowadzić w swoim życiu, jeżeli uznamy ich wprowadzenie za słuszne. Budowanie atmosfery w grupie jest kluczowym czynnikiem w kształtowaniu się relacji międzyludzkich. Często to inni ludzie wpływają na nasze zachowania, postawy i przekonania. Nasz rozwój emocjonalny, intelektualny i uspołecznienie w dużym stopniu zależy od atmosfery w domu rodzinnym, w grupie rówieśniczej i szkole. Życzliwe i ciepłe relacje z innymi ludźmi sprzyjają równowadze emocjonalnej, służą zaspokajaniu potrzeby bezpieczeństwa, wpływają na ocenę i uznanie w grupie rówieśniczej. Jesteśmy istotami społecznymi. Żyjemy wśród ludzi i dla ludzi. Umiejętność budowania relacji z innymi ludźmi jest jedną z najważniejszych zdolności, które mają wpływ na nasze samopoczucie, emocje i oczywiście zdrowie¹⁰.

Istotnym czynnikiem nadającym kształt dydaktyce jest doświadczanie nauki poprzez uczestnictwo w zajęciach i ćwiczeniach, za pomocą diagnozowania, motywowania, tworzenia atmosfery, relacji i wychwytywania ważnych informacji na temat wychowanka, natomiast wiedza psychoterapeutyczna służy prowadzącym działania profilaktyczne do sprawniejszego komunikowania się z uczestnikami i przekazywania wiedzy na temat edukacji prozdrowotnej. Zdolności do przyglądania się uczestnikom działań i rozpoznania tego, co dzieje się z nimi w danej chwili i jak funkcjonują, są niezbędne do prowadzenia tego typu działań. Zatem psychoedukacja ma na celu wzmacniać uczestników zajęć i motywować ich do pracy nad sobą, dostarczać narzędzi do obchodzenia się i radzenia sobie z własnymi problemami. Psychoedukacja uczy, jak uporać się z kryzysami życiowymi, jakie spotykają człowieka, wyposaża uczestników zajęć w wiedzę i umiejętności społeczne oraz motywuje do pracy nad sobą, a psychoterapia dostarcza narzędzi do reagowania, obchodzenia się i radzenia sobie z własnymi problemami i modeluje styl życia. Rekreacja ruchowa zastosowana w profilaktyce społecznej pozwala na poznawanie i zrozumienie samego siebie, przede wszystkim dostrzeżenie swoich słabych stron, dostarcza wskazówek, jak pracować nad nimi, a jednocześnie rozwijać swoje mocne strony, aby lepiej radzić sobie w życiu i zapobiegać niekorzystnym czynnikom, zagrożeniom i zjawiskom społecznym.

Wywołanym skutkiem przeprowadzenia działań profilaktycznych wśród uczestników jest nabycie przez nich umiejętności przyglądania się własnym ograniczeniom, motywowanie do działań na rzecz prowadzenia zdrowego stylu życia oraz budowanie pozytywnych relacji w środowisku lokalnym. Zauważalnym efektem wpływu oddziaływań profilaktycznych na wychowanków było zwrócenie ich uwagi na konieczność dbania o własne zdrowie, lepsze rozumienie i rozpoznanie swoich zdolności społecznych, fizycznych i mentalnych. Podopieczni wykazywali się szybszą i łatwiejszą adaptacją w środowisku rówieśniczym, szkolnym i rodzinnym, poprzez podejmowanie skutecznych działań w trudnych dla siebie sytuacjach i pojawiających się problemach życiowych. Prowadzenie zdrowego trybu życia i myślenie profilaktyczne powinno być naszą codziennością, naszym nawykiem, szczególnie w obecnych czasach, gdy występuje tak wiele zagrożeń i dysfunkcji

¹⁰ K. Kubiak, *Relacje. Jak budować pozytywne relacje z innymi?*, Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej, Warszawa 2016, s. 3.

społecznych. Działalność profilaktyczna w stosunku do samego siebie to podejmowanie właściwych decyzji, rozwijanie w sobie umiejętności społecznych, rozwijanie zainteresowań, hobby, kształtowanie w sobie wartości, przestrzeganie pewnych zasad oraz zdobywanie informacji. Natomiast w działalności społecznej wiąże się z opracowaniem planów zakładanych czynności, pisanie projektów, realizowaniem ich i wprowadzaniem w praktyce danej strategii przeciwdziałania. Zastosowanie elementów rekreacji ruchowej w działalności profilaktycznej wśród wychowanków i realizatorów programów posłużyło im jako nauka obserwowania samego siebie i rozwijania zdolności, które są narzędziem do kształtowania indywidualnych zdolności społecznych i mentalnych oraz wzmacniania relacji i umiejętności pracy zespołowej.

Podsumowanie

Profilaktyka społeczna uczy nas zdrowego myślenia, aby nie narażać się na niekorzystne czynniki środowiskowe, zapobiegać wpływom niewłaściwych czynników społecznych, by nie znaleźć się w niekorzystnej dla siebie sytuacji. Działalność profilaktyczna w swoim założeniu pełni rolę wspierania podopiecznego w taki sposób, aby potrafił posługiwać się własnymi zasobami. Komponenty intensyfikacyjny, relacyjny i motywacyjny stanowią praktyczne narzędzia do pracy profilaktycznej. W akcjach profilaktycznych ważnym elementem są oddziaływania terapeutyczne skierowane na danego człowieka i jego środowisko. Efektem działań profilaktycznych jest popularyzacja rekreacji ruchowej wśród uczestników, poprzez poznawanie umiejętności radzenia sobie z własnymi trudnościami, problemami i stresem. Streetworking akcyjny w postaci akcji ulicznych jest postrzegany jako atrakcyjne działanie promocyjne, zachęcające młodych ludzi do uczestnictwa w warsztatach oraz zajęciach profilaktycznych, co pokazała w dalszej kolejności rosnąca liczba uczestników warsztatów, widzów, zainteresowanych, ludzi zgłaszających się po pomoc i obserwatorów. Aby jednak te osiągnęły zamierzony cel profilaktyczny czy terapeutyczny, powinny być bezpośrednio ukierunkowane na odbiorców i odbywać się cyklicznie, ponieważ mobilny punkt konsultacyjny na akcjach profilaktycznych pełni tylko rolę zachęcenia oraz motywatora do dalszych działań przez uczestników w tym zakresie. Streetworking w postaci formy aktywności ruchowej powoduje doświadczenie aktywności promującej zdrowie poprzez czynne uczestnictwo dzieci, młodzieży i ich rodzin.

Piśmiennictwo

- Baltazar G., *Brewiarz dyplomatyczny*, Wydawnictwo PAX, Warszawa 2004.
- Cybulska D., *Wykorzystanie metody obserwacji w naukach społecznych*, „Obronność. Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej” 2013, nr 2(6).
- Dębski M., Michalska A., Adamczyk A., Bór L., Dębowski M., Gawel M., Koszutowski A., Łukasiewicz A., Stenka R., Zychowicz B., *Podręcznik streetworkera bezdomności*, Pomorskie Forum na Rzecz Wychodzenia z Bezdomności, Gdańsk 2012.

-
- Gaś Z., *Szkolny program profilaktyki, istota, konstruowanie i ewaluacja*, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2004.
- Kubiak K., *Relacje. Jak budować pozytywne relacje z innymi?*, Fundacja „Instytut Edukacji Pozytywnej”, Warszawa 2016.
- Marynowicz-Hetka E., *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Miller M.P., *Terapia uzależnień. Metody oparte na dowodach naukowych*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2020.
- Ostrowski Ł., Wiśnicka M., *Ewaluacja. Jak to się robi?*, Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, Warszawa 2016.
- Paluchowski W.J., *Diagnoza psychologiczna. Proces, diagnoza, standardy*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.