



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Młodzież z Lubelszczyzny działa!

Wnioski i rekomendacje 2025



sempre
a frente

Raport zrealizowany w ramach projektu Erasmus+

“Future is YOUth! Młodzież z Lubelszczyzny działa!”

2023-3-PL01-KA154-YOU-000172638

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Spis treści

Wyniki ankiety	4
a) Wejście w dorosłość a działalność społeczna	4
b) Podejście młodych do przyszłości	5
c) Młodzież – jak się czują, czego potrzebują w codziennym życiu	6
d) Jak młodzi postrzegają swój świat teraz?	7
e) Komunikacja młodzież–dorośli	8
Obserwacje z wydarzeń w ramach projektu	10
Jak działają społecznie młodzi?	12
Dobrostan młodych – czego młodzi potrzebują?	14
Dobre praktyki, rekomendacje	18
Zasoby do wykorzystania	21

Wyniki ankiety

a) Wejście w dorosłość a działalność społeczna

W przeprowadzonej przez grupę inicjatywną realizującą projekt ankiecie na grupie 50 młodych osób (wiek 13-26 lat) z województwa lubelskiego wizerunek dorosłości (pytanie dotyczyło skojarzeń ze słowem dorosłość) jest mocno „instytucjonalno-obowiązkowy”; w skojarzeniach pojawiają się takie pojęcia jak: odpowiedzialność, praca, presja, decyzje, samodzielność, a także elementy formalne (np. podatki, pełnoletność).

Jednocześnie w danych widać, że „dorosłość” bywa odczuwana jako stres/monotonia i utrata lekkości („praca – monotonia – stres”, „zmęczenie”), co może obniżać naturalną gotowość do dodatkowej aktywności społecznej, jeśli nie jest ona dobrze dopasowana do potrzeb i czasu młodych.

Wątek zaangażowania społecznego jest wprost badany trzema pytaniami (czy młodzi powinni się angażować?, czy ja się angażuję?, czy czuję wpływ na otoczenie?) i wśród odpowiedzi widać mieszaną strukturę „tak/nie/nie mam zdania”.

Obok tego wolontariat jest opisywany zarówno jako rozwój oraz skojarzenia: „nowi ludzie/umiejętności/przygoda”, jak i jako „nuda”, „obowiązek”, działanie „dla punktów” albo coś niezrozumiałego („nie wiem, o co z tym chodzi”).

Młodzi nie odrzucają idei działania społecznego, ale potrzebują sensu, sprawczości i formuł, które nie dokładają presji (krótsze akcje, mikrowolontariat, projekty z widocznym efektem, realna decyzyjność).





b) Podejście młodych do przyszłości

(skala Likerta w zakresie od -5 do +5, osie: obawy - nadzieje, niepewność - pewność, zagrożenia - szanse, niestabilność - bezpieczeństwo)

Wyniki sugerują stan „pomiędzy”: nadzieja nie przegrywa drastycznie z obawą (średnia -0,14), a „szanse” nawet minimalnie przeważają nad „zagrożeniami” (+0,21).

Jednocześnie najsilniej w odpowiedziach wybija się niepewność (-0,76). Pojawia się tu nie tyle czarnowidztwo, co trudność w budowaniu stabilnej pewności, co do ścieżki, decyzji i przyszłych warunków życia.



c) Jak młodzi postrzegają swój świat teraz? (Mapa skojarzeniowa)

W warstwie językowej (słowa o „świecie teraz”) dominowały sygnały przeciążenia i niepokoju („chaos”, „niepewność”, „strach”, „zmęczenie”), ale także neutralne takie jak „nauka”, „zmiany” czy „studia”.

Pojawiały się też elementy eksploracji („poszukiwanie”, „odkrywanie siebie”, „zmiany”, „rozwój”, „wyzwania”).

Analiza semantyczna odpowiedzi wykazała, że dominują odpowiedzi o negatywnym zabarwieniu (ok. 25 odpowiedzi, np. „beznadziejny” „strach” czy „chaos”), odrobinę mniej odpowiedzi o pozytywnej semantyce (ok. 19 odpowiedzi np. „kolorowo”, „ekscytacja” czy „rozwój”) i 14 odpowiedzi pozbawionych ładunku emocjonalnego jak „zmiany”, „poszukiwanie”, „nauka” czy „studia”.

d) Młodzież – jak się czują, czego potrzebują w codziennym życiu

Na poziomie emocji i codzienności widać dwie współistniejące narracje:

1. przeciążenie/zmęczenie/stres/strach /niepewność
2. „kolorowość” i epizody pozytywne (radość, miłość, nadzieja).

W odpowiedziach na pytanie o to, co młodzi chcieliby przekazać dorosłym (pyt.: Co chciał(a)byś, żeby dorośli wiedzieli o młodych?), wyłania się obraz pokolenia zagubionego ale i uczącego się na błędach w świecie „bardziej skomplikowanym i nieoczywistym” niż kiedyś, a jednocześnie świadomego i pragnącego poważnego traktowania.

Bardzo wyraźnie pojawia się potrzeba: wsparcia zamiast krytyki/oceny, uważności na granice, szacunku oraz komunikacji bez agresji („ranią nas słowa, agresywna komunikacja”). To jest spójne z pojawiającą się presją „od środka” (młodzi piszą też o presji nakładanej przez nich samych i rówieśników) oraz prośbą, by dorośli tej presji nie dokładali.

Działania (szkolne i pozaszkolne) powinny zawierać bezpieczne kanały rozmowy, psychoedukację (emocje, stres, granice), oraz praktyki wzmacniające sprawczość bez wywierania presji na sukces – dając narzędzia do działania i przestrzeń na pomyłki.

Wybrane odpowiedzi:

„Chcę, żeby wiedzieli, że świat od ich czasów bardzo się zmienił, moim zdaniem na bardziej skomplikowany i nie oczywisty. Mam nadzieję, że będą mogli nas zrozumieć oraz móc nas wysłuchać”

„Chciałabym, żeby wiedzieli, że my sami i nasi rówieśnicy nakładamy na siebie dużo presji, więc nie chcemy, żeby dorośli nakładali nam tej presji jeszcze więcej”

„Wiedzieli, że czasem nie wiem czego tak naprawdę chce, i jak chcę to czasami nie wiem jak zacząć”

„Że są super ludźmi z którymi też można porozmawiać i zrobić super rzeczy”





e) Komunikacja młodzię-dorośli: potrzeby, oczekiwania, marzenia młodych (pytanie otwarte: „Co chciał(a)byś, żeby dorośli wiedzieli o młodych?”)

Centralny przekaz do dorosłych to: *„zrozumcie nas i posłuchajcie”* – pojawiają się prośby o wysłuchanie, szacunek, zainteresowanie, wyrozumiałość i branie młodzieży na poważnie.

Widać też napięcie wokół paternalizmu: młodzi sygnalizują, że nie chcą *„upupiania”* ani ciągłej ochrony, a jednocześnie proszą o mądre wsparcie, gdy nie wiedzą, czego chcą i jak zacząć.

W obszarze wsparcia w trudnej sytuacji dominują naturalne sieci: rodzina i znajomi/przyjaciele, a środowiska poznawania przyjaciół to najczęściej szkoła, osiedle/podwórko, zajęcia dodatkowe i media społecznościowe; pojawia się też *„kadra z działań pozaszkolnych”*.

To sugeruje, że skuteczna komunikacja *„dorośli-młodzi”* będzie działała najlepiej, jeśli wesprze (a nie zastąpi) te istniejące kanały: szkołę, grupy rówieśnicze i bezpieczne miejsca poza szkołą.

Podsumowanie i rekomendacje

Wszystkie opisane wyżej odpowiedzi klarują perspektywę młodości jako fazy intensywnego testowania kierunków, przy jednoczesnym ponoszeniu kosztów emocjonalnych.

Podsumowując: wsparcie „przyszłościowe” powinno mniej moralizować, a bardziej dawać narzędzia (orientacja zawodowa, mentoring, praktyczne mikrokompetencje, praca z lękiem/niepewnością, planowanie małych kroków i scenariuszy).



Obserwacje na podstawie wydarzeń realizowanych w ramach

„Future Is YOUth! Młodzież z Lubelszczyzny działa”

W czasie trwania projektu zrealizowano ponad 25 działań skierowanych do młodzieży w wieku 15-25 lat. Działania prowadzono w dwóch obszarach geograficznych: na terenie Miasta Lublin oraz w miejscowościach województwa lubelskiego.

Tematyka wydarzeń obejmowała zarówno rozwój kompetencji niezbędnych na rynku pracy oraz planowania ścieżki kariery, jak i wzmacnianie umiejętności asertywnej komunikacji, kompetencji psycho-społecznych, cyfrowych i informacyjnych oraz przeciwdziałanie dyskryminacji .

W czasie warsztatów realizowanych w czasie projektu zaobserwowano, że młodzież najchętniej uczestniczy w pracy w grupach oraz we wszelkich formach pozwalających na bezpośrednie działanie. Odnotowano powszechny lęk przed zadawaniem pytań oraz udzielaniem odpowiedzi, nawet na pytania o charakterze abstrakcyjnym, filozoficznym czy retorycznym.

Sytuacja ta dotyczyła niemal wszystkich grup z którymi prowadziliśmy warsztaty.





W procesie edukacyjnym opierano się przede wszystkim na narzędziach edukacji pozaformalnej, pozwalającej na otwarty dialog na linii prowadzący – uczestnicy. Scenariusze warsztatów były wspólnie przygotowywane przez zaangażowany team młodzieżowy przy wsparciu zespołu Fundacji.

Młodzież w procesie tworzenia materiałów korzystała nie tylko z wiedzy pracowników, ale sięgała również po publikacje branżowe, raport „Mind The Gap” oraz różnorodne materiały dydaktyczne z obszarów tematycznych projektu.



Jak działają społecznie młodzi?

Młodzi w swoich działaniach społecznych potrzebują przede wszystkim czuć, że to co robią ma sens, a ich zaangażowanie przyniesie określony skutek i wymierne rezultaty. Najsilniejszym czynnikiem motywującym jest świadomość, że ich praca jest komuś potrzebna i przynosi widoczne efekty.

Istotne jest również, aby aktywność społeczna odpowiadała rzeczywiste potrzeby młodzieży i lokalnej społeczności. Młodzi najchętniej angażują się w działania, które sami współtworzą i mają wkład w każdy z etapów planowania i realizacji.

Młodzi cenią sobie również możliwość wykorzystania własnej kreatywności i samodzielności w działaniu.

Potrzebują przestrzeni do tworzenia własnych zadań, wdrażania pomysłów i podejmowania decyzji – chcą czuć, że dane działanie jest „ich”, a oni sami nie realizują wyłącznie przekazanych zadań.

W rozmowach z młodymi wielokrotnie słyszymy, że istotną barierą w ich zaangażowaniu jest brak czasu, wynikający z konieczności łączenia wolontariatu z nauką, a często także z pracą zawodową. Choć postrzegają wolontariat jako szansę na rozwój, mają trudność z precyzyjnym nazwaniem zdobytych umiejętności. Dlatego kluczowe jest dla nich formalne potwierdzenie kompetencji, którego wymaga od nich współczesny rynek pracy.



Jak działają społecznie młodzi?

Młodzi, z którymi działamy widzą bowiem, że wolontariat stanowi ich istotny atut jako przyszłych pracowników.

Podsumowując, młodzi sygnalizują następujące potrzeby w swojej aktywności:

- Poczucia sensu i widocznych efektów swojego działania,
- Autonomii i przestrzeni na kreatywność,
- Dostępu do informacji o możliwościach zaangażowania,
- Elastycznych form dostosowanych do ich potrzeb.

Według danych GUS z 2022 roku w wolontariat angażowało się 28,4% Polaków w wieku 15-89 lat, przy czym młodzież wykazuje stosunkowo wysoką aktywność w tej dziedzinie. Jednak, aby ta aktywność była trwała i przyniosła efekty długoterminowe, wymaga systemowego wsparcia na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym.



Dobrostan młodych – czego młodzi potrzebują?

W realizacji działań dialogowych i edukacyjnych z młodymi ludźmi należy mieć na uwadze ich specyfikę, potrzeby i wyzwania, planując warsztaty tak, aby komponowały się z ich pozostałymi aktywnościami życia codziennego. Niezwykle istotne w takich działaniach rozwojowych są partnerstwo, podmiotowość, sprawczość, pozaformalność procesu oraz troska o dobrostan młodego człowieka.

Dobrostan definiowany przez WHO to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (well-being), a nie jedynie brak choroby. Oznacza to, że nie wystarczy nie spełniać kryteriów diagnostycznych chorób bądź zaburzeń, by cieszyć się pełnią dobrostanu. Jest to swego rodzaju równowaga psychiczna związana z odczuwaniem niskiego poziomu stresu i nieprzyjemnych emocji oraz poczuciem spełnienia i satysfakcji życiowej.

Na dobrostan składają się takie elementy jak adekwatna samoocena, samoakceptacja, posiadanie celów życiowych i chęci rozwoju osobistego, poczucie autonomii i wpływu na otoczenie oraz relacje z innymi. Wpływają na niego również czynniki związane z wiekiem, stanem zdrowia czy miejscem zamieszkania.

Dlatego w trosce o dobrostan młodych przy organizowaniu wydarzeń i działań dla młodzieży warto szczególnie pamiętać o:

- Dostosowaniu aktywności do potrzeb konkretnej grupy młodzieży
- Aktywnym włączaniu ich w planowanie i podejmowanie decyzji dotyczących aktywności, w których będą uczestniczyć
- Dobrowolności w uczestniczeniu w aktywnościach i poszanowaniu granic młodzieży
- Ustaleniu jasnego, wspólnego kontraktu na starcie współpracy
- Zapewnianiu bezpiecznej i przyjaznej atmosfery
- Atrakcyjnej formie działań
- Unikaniu przebodźcowania
- Zapewnieniu wody i przekąsek podczas dłuższych wydarzeń
- Zwracaniu uwagi na niepokojące sygnały i odpowiednim reagowaniu
- Dbaniu o inkluzywność
- Zwracaniu uwagi na elementy integracyjne i budujące społeczność, a nie tylko walory edukacyjne
- Stosowaniu wspierającej informacji zwrotnej

Dobrostan młodych – czego młodzieży potrzebują?



Dzieci i młodzież to grupa społeczna, która wydaje się być najbardziej narażona na zaburzenia dobrostanu psychicznego.

Wynikać to może ze skutków pandemii, gdzie młode osoby nawet kilka lat spędziły w edukacji zdalnej i izolacji oraz ogólnie zmieniającej się rzeczywistości, gdzie zmiany te zachodzą w niespotykanym dotychczas tempie. Rozwój technologii i sztucznej inteligencji oraz zagrożenia z tym związane, zanik więzi społecznych, brak czasu czy uzależnienia to tylko część powodów, które mogą wpływać na taki stan rzeczy.

Wartym wspomnienia są także sytuacje związane z trudnymi doświadczeniami jak przemoc czy nadużycia seksualne. Jak wskazują badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (*Diagnoza przemocy wobec dzieci, 2023*) 79% dzieci i nastolatków doświadczyło w swoim życiu przemocy lub zaniedbania. 66% młodych osób ma doświadczenie przemocy rówieśniczej, 26% doświadczyło wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego, a 8% z kontaktem fizycznym. Skala doświadczania krzywdzenia przez dzieci i młodzież pozostaje duża i ma znaczący wpływ na poziom dobrostanu tej grupy społecznej.

W myśl rozumienia młodzieży jako grupy wiekowej do 30 roku życia, wyłonić można także inne obszary trudności. Jednym z nich jest odczuwanie samotności.

W badaniu Stan Młodych 2025 aż 38% badanych osób wskazało, że odczuwa ją często lub zawsze mimo obecności ludzi wokół.

Okres młodości to także czas różnych zmian: wyprowadzka na studia, przejście z edukacji na rynek pracy, zawieranie poważnych relacji, czasem zakładanie rodziny, podejmowanie samodzielnego życia.

Wspomniane powyżej badanie rzuca światło na odbiór tego etapu życia przez młodych pokazując, że jest to czas pełen sprzecznych emocji.

Aż 77% badanych uważa, że jest młodość związana jest z wieloma możliwościami. Jednocześnie 70% młodych odczuwa też stres. Inne emocje, z jakimi młodzi wchodzi w ten okres życia to nadzieja (34%) i entuzjazm (18%), ale też lęk (25%) i niepewność (49%).

Mówiąc o instytucji szkolnej aż 55% osób wskazało, że jest ona „przestarzała”, a 52%, że nie przygotowała ich do wejścia w dorosłość.

Ważnym aspektem wybrzmiewającym w badaniu była kwestia zaangażowania społecznego – 80% badanych wskazało, że wolontariat i aktywizm pozwalają robić coś dobrego dla świata, a 60% chętniej angażowałoby się społecznie na większą skalę, gdyby mieli na to czas.





Poza wymienionymi powyżej czynnikami mogącymi negatywnie wpłynąć na dobrostan młodych osób, wyróżniane są także czynniki chroniące dobrostan psychiczny. Są to zasoby indywidualne takie jak: zdolności intelektualne, inteligencja, zdolności uczenia się, temperament, umiejętności społeczne, pozytywna samoocena, dowartościowanie, posiadanie planów życiowych; zasoby odnoszące się do pozytywnych relacji z rodzicami: udzielanie wsparcia emocjonalnego, postawa akceptacji ze strony rodziców, wzajemne zaufanie, zaangażowanie rodziców w życie dziecka, budowanie nawyków związanych ze zdrowym stylem życia; zasoby związane z relacjami z innymi dorosłymi, mającymi znaczenie w życiu dziecka: posiadanie dorosłego mentora okazującego wsparcie rozwojowe oraz wsparcie w trudnych sytuacjach; zasoby środowiska lokalnego: dobry klimat w szkole, wsparcie nauczycieli, aktywności dostępne w środowisku życia.

(Za: Woynarowska, B. (2007). Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe PWN).

Dobre praktyki, rekomendacje

Myśląc o środowisku szkolnym czy innych miejscach aktywności młodych ludzi (domach kultury, świetlicach, przestrzeniach młodych, klubach itd.) jednym z najważniejszych elementów jest budowanie pozytywnego klimatu.

Ważne, by osoby nauczycielskie czy inne osoby dorosłe zaangażowane w życie danego miejsca reagowały na wszelkie przejawy przemocy. Należy bowiem pamiętać, że przemoc rówieśnicza często zaczyna się od izolacji i odrzucania jakiejś osoby/osób przez (większą) grupę rówieśniczą.

Ważne jest zadbanie o odpowiednią integrację grupy, budowanie poczucia łączności między młodymi osobami i kładzenie nacisku na wskazywanie rzeczy, które ich łączą, są dla nich wspólne, przy jednoczesnym budowaniu atmosfery akceptacji dla różnic międzyludzkich.

Istotne jest także reagowanie na wszelkie pojawiające się formy przemocy, które dzieją się w świecie wirtualnym. Pamiętać należy, że nawet jeśli jakieś zachowania nie odbywają się na terenie placówki, ale dotyczą osób, które z tego środowiska się znają i wspólnie w nim funkcjonują, obowiązkiem tego podmiotu jest podejmowanie adekwatnych reakcji.

Szkoła czy miejsca aktywności pozalekcyjnych to także, a może przede wszystkim, przestrzenie budowania relacji. Osoby pracujące w takiej placówce powinny zadbać o możliwości budowania pozytywnych, wspierających relacji nie tylko pomiędzy młodymi osobami, ale także na linii dorosły-dziecko/nastolatek.

Jak wspomniano we fragmencie opisującym czynniki chroniące, pozytywna relacja z dorosłymi innymi niż rodzice jest istotnym aspektem mającym pozytywny wpływ na budowanie dobrostanu wśród młodych.

To, co jest ważne w kontekście dobrostanu to także poczucie autonomii i wpływu na środowisko, co zarówno szkoła, jak i inne miejsca aktywności młodych, mogą kształtować. Ważne jest stwarzanie okazji, w których młode osoby będą mogły podejmować działania, planować je i przejmować inicjatywę przy odpowiednim wsparciu osoby dorosłej.

Fundacja Sempre a Frente oferuje takie możliwości dla osób udzielających się wolontariacko w Centrum Informacji i Rozwoju Młodzieży, gdzie młodzież może pisać własne projekty, pozyskiwać na nie fundusze i je realizować przy zapewnionym wsparciu pracowników i pracowniczek.

W kontekście przeciwdziałania przemocy Fundacja prowadzi Centrum Pomocy Dzieciom, które udziela profesjonalnego, kompleksowego, interdyscyplinarnego wsparcia dzieciom i młodzieży, które doświadczyły krzywdzenia oraz ich niekrzywdzącym opiekunom. Oprócz wsparcia indywidualnego, prowadzimy też grupy terapeutyczno-rozwojowe, na których młode osoby po trudnych doświadczeniach, w tym także przemocy rówieśniczej, mają możliwość nawiązania wspierających relacji w bezpiecznym środowisku.

Grupy są również przestrzenią, gdzie młode osoby czasem wcielają się w rolę osób prowadzących i organizują różne aktywności dla swoich rówieśników, co daje im możliwość ćwiczenia kompetencji społecznych we wspierającej atmosferze. Pamiętając o tym, że ważne jest środowisko domowe wsparciem obejmujemy też rodziców/opiekunów naszych podopiecznych.

Jako Fundacja przeprowadziliśmy kilka edycji programu Szkoła dla rodziców i wychowawców, gdzie opiekunowie i opiekunki dzieci i młodzieży mogą rozwijać kompetencje rodzicielskie pozytywnie wpływające na proces wychowawczy i ich relacje z dzieckiem. Dodatkowo, prowadzimy też szkolenia dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, które mają na celu zwiększyć ich poziom wiedzy na temat zdrowia psychicznego młodych oraz sposobów na jego wspieranie. Realizujemy także warsztaty dla uczniów i uczennic na różne tematy, w tym zaangażowania obywatelskiego czy międzykulturowości.



Dobłą praktyką wartą wspomnienia jest zespół zadaniowy ds. dobrostanu dzieci i młodzieży, który został powołany do działania w Lublinie. Do jego zadań należy:

Diagnozowanie potrzeb oraz problemów dzieci i młodzieży w zakresie dobrostanu psychicznego;

Diagnozowanie potrzeb oraz problemów dzieci i młodzieży w zakresie dobrostanu psychicznego;

Opracowywanie i rekomendowanie kierunków działań strategicznych w zakresie profilaktyki i promocji dobrostanu;

Wspieranie wymiany doświadczeń i dobrych praktyk pomiędzy podmiotami zaangażowanymi w pracę z młodzieżą;

Inicjowanie działań edukacyjnych i kampanii społecznych dotyczących zdrowia psychicznego oraz dobrostanu dzieci i młodzieży, rozwijanie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego i przeciwdziałania stygmatyzacji;

Koordinacja i współpraca systemowa – uspołnienie działań różnych podmiotów działających na rzecz dobrostanu w mieście Lublin;

Wskazanie kierunków działań miasta Lublin w obszarze dobrostanu, promowanie zdrowego stylu życia oraz profilaktyki prozdrowotnej.

Dbanie o dobrostan psychiczny młodych to nie tylko działania na poziomie indywidualnym, ale także na poziomie instytucji. Istotnymi są: wyposażanie młodych w umiejętności radzenia sobie z trudnościami, uczenie rozpoznawania i nazywania emocji oraz radzenia sobie z nimi, rozwój umiejętności społeczno-emocjonalnych i wzmacnianie relacji z innymi, nauka rozwiązywania konfliktów, wsparcie w adaptacji do nowych sytuacji. Są to działania, które mogą podejmować zarówno rodzice/opiekunowie, jak i inni dorośli obecni w życiu młodych osób.

Polecane zasoby do wykorzystania



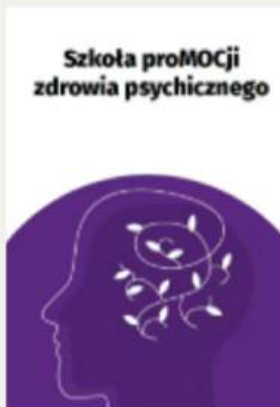
Toolkit z projektu Życiowy Survival



Toolkit z projektu Mind the Gap



Scenariusze warsztatów rozwojowych



Szkoła Promocji Zdrowia Psychicznego



Akademia Lokalnego Animatora - tu zaczyna się zmiana!



IMPROVE BY MOVE -metody ruchowe