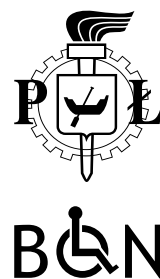


wiosna
2025

Nr 20 (1/2025)

w numerze:
mamy już 10 lat • i życie ciągle
nas kręci • zagraj więc z nami
w planszówkę • lub pobawmy
się razem z psem • albo wyjdź
z nami w plener • i sprawdź
czy potrafisz krzyknąć...



alio

Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami



ISSN 2450-730X

Na zdjęciu:

Nasze 10 lat

Czytaj str. 3

SPIS TREŚCI

- 3** **Kilka słów od początku**
Od Redaktora Naczelnego
- 4** **Życzenia dla 10-latka**
- 6** **Z AIONem pod rękę**
- 8** **10 lat inspiracji z AION**
Moja autorska podróż i perspektywy
na przyszłość
- 11** **Życie ciągle mnie kręci**
- 17** **Zagrajmy w EQUINI**
- 21** **Szczególne potrzeby edukacyjne zagościły na konferencjach językowych**
- 23** **Generacje Niezależności**
- 27** **Siła wspólnoty i wzmacniania kobiet poprzez działania w „outdoorze” i nie tylko!**
- 31** **„Boję się, że każesz nam krzyżeć”**
Często to słyszę na początku warsztatu WenDo
- 37** **Dogoterapia bez tajemnic**
- 40** **Choreo – pierwotny język duszy**
- 44** **Kultura Wrażliwa**
„Brzydkie Kaczątka” w Teatrze Pinokio w Łodzi
- 47** **Motyl w zimie**
czyli przypowieść o (nie)odpowiedzialnym wsparciu



Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

WYDAWCA
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechniki Łódzkiej

ADRES REDAKCJI
Politechnika Łódzka
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
90-543 Łódź
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna:
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
redaktor: Małgorzata Świt
sekretarz redakcji: Alicja Czyżniak, Piotr Zając

WSPÓŁPRACA
I. Boguszyńska, A. Derlukiewicz, M. Jarczyńska, A. Kielkowska, J. Klimczak, J. Kopańska, Ł. Kowalczyk, K. Król, A. Majnusz, R. Nykiel, V. Paskarenko, W. Pawłowski, A. Rodak, R. Roczeń, P. Sękalowski, M. Tracz

SKŁAD I ŁAMANIE
SmartDTP.pl

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

Zdjęcie na okładce:
Roman Świt
SmartDTP.pl

 **FUNDACJA
POLITECHNIKI ŁÓDZKIEJ**

Projekt dofinansowany ze środków
Fundacji Politechniki Łódzkiej

Kilka słów od początku

Gdy ponad dekadę temu w BON PŁ zaczęliśmy myśleć o wydawaniu własnego czasopisma dla studentów z niepełnosprawnościami, nie przypuszczałam, że przetrwa ono z nami aż dziesięć lat. Nie sądziłam też, że ze studenckiej gazetki rozwinie się w taką formę, jaką ma dziś – pisma o ogólnopolskim zasięgu, w którym z chęcią publikują także naukowcy i eksperci, zajmujący się takimi tematami jak niepełnosprawność i dostępność. Ku mojemu zaskoczeniu okazało się też, że kolejne osoby współpracujące przy tworzeniu merytorycznym i graficznym AIONa, robią to z ogromnym zaangażowaniem i prawdziwą radością.

A było tych osób kilka – od Agnieszki Kani poczynając, która stworzyła właściwie całą koncepcję layoutu i oprawy graficznej, poprzez Karolinę Pac i Piotra Zajęca, aż do Małgosi Świt, która dzielnie „przejęła pałeczkę” po poprzednikach i z sercem nadaje dziś AIONowi zarówno kształt merytoryczny, jak i użycza swoich pięknych akwarel.

Jako pomysłodawczyni tego pisma i twórczyni jego koncepcji bardzo dziękuję wszystkim autorkom i autorom tekstów, zdjęć, grafik, a nawet wierszy i przepisów kulinarnych, za nadawanie mu „duszy” i sprawianie, że pismo dla studentów z niepełnosprawnościami przez te wszystkie lata naprawdę żyje.



Viktoriia Paskarenko, „Wiosenny bukiet dla AIONa”



Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
Redaktor Naczelna

Fot. Kacper Giercuskiewicz

Życzenia dla 10-latka



Towarzysz AIONowi prawie od jego narodzin. Obserwowałem, jak rośnie, jak dojrzewa i jak wydaje owoce. Wokół naszego czasopisma przez lata zgromadziła się spora grupka przyjaciół i sympatyków. Redakcja AION troskliwie pielęgnuje te kontakty. I za to właśnie chciałbym podziękować wszystkim osobom, dzięki którym AION powstał, tym które redagowały go w przeszłości i tym, które tworzą go obecnie.

A czego życzę AIONowi na przyszłość? Żeby nie przestawał być, żeby pozostał sobą i żeby się też zmieniał. Życzę mu także, aby łączył ludzi i pozytywnie wpływał na życie swoich czytelników i autorów. Tak jak teraz.

dr hab. inż. Witold Pawłowski, prof. uczelni, Prorektor ds. studenckich
Politechnika Łódzka



Przytulne wnętrze gabinetu psychologicznego BON. Fot. Roman Świt



Na fotografii autor w czynnej, głębinowej kopalni gipsu i anhydrytu na Dolnym Śląsku. Zdjęcie z archiwum autora.

Kuba Klimczak

Absolwent Politechniki Łódzkiej,
były Członek Rady Studentów z Niepełnosprawnościami PŁ,
jeden z pierwszych autorów piszących do AION

Drodzy czytelnicy,

przyznam, że nieco zaskoczeniem czytałem wiadomość od Małgosi z BONu, że szykuje się jubileuszowe wydanie AIONa z okazji 10-lecia tego czasopisma. Jego pierwsze edycje przypadały na końcówkę moich studiów i przyznam, że wtedy ani przez chwilę nie zastanawiałem się nad tym, jak będzie ono działało za dekadę, ani czy w ogóle będzie istniało.

Czas jednak biegł dalej, a moją uwagę pochłaniały inne wydarzenia z życia zawodowego i prywatnego. W tym czasie miałem okazję wykorzystać, ale także zweryfikować w praktyce, moje inżynierskie wykształcenie zdobyte na Politechnice Łódzkiej.

W ramach mojej pracy miałem okazję odwiedzić wiele ciekawych miejsc, m.in. czoło drążonego tunelu średnicowego w Łodzi czy też podziemną kopalnię anhydrytu na Dolnym Śląsku. Poza pracą, zostałem także mężem i tatą.

Redakcji AIONa, osobom zaangażowanym w tworzenie pisma oraz czytelnikom życzę wytrwałości i wielu inspiracji na kolejne dziesięciolecie. Niech AION będzie elementem łączącym społeczność studentów, absolwentów i pracowników PŁ, a także źródłem rzetelnej informacji i inspiracji do kształtowania własnego życia. Niech za następne dziesięć lat również do Was wróci wspomnienie tej chwili, otaczającej Was rzeczywistości i czasów, za którymi być może zatęsknicie.



Redakcja AION czyli Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej. Fot. Roman Świt



Budynek BON

Z AIONem pod rękę



Festiwal Łódź Wielu Kultur, podczas którego autorka była koordynatorką dostępności

Katarzyna Król

Koordynatorka dostępności w Teatrze Pinokio w Łodzi, edukatorka i społeczniczka działająca na rzecz osób z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności; członkini zarządu Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych; skarbniczka zarządu Łódzkiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Chciałabym zacząć od wielkich podziękowań dla wszystkich pracowników zaangażowanych w realizację tego cudownego czasopisma, na czele z Panią Doktor Joanną Sztobryn-Giercuszkiewicz. To wyjątkowy projekt ponad podziałami. Jest skierowany nie tylko do członków społeczności akademickiej, ale do wszystkich osób zainteresowanych tematyką niepełnosprawności.

Początki

Gdy w 2015 roku poznałam Joannę Sztobryn-Giercuszkiewicz, zupełnie nie zdawałam sobie sprawy z tego, że właśnie zaczyna się piękna i owocna współpraca. Miałam 25 lat i byłam na początku swojej drogi aktywistycznej. Właśnie zaczęłam studia doktoranckie i zachłysnęłam

się możliwościami. To był najpiękniejszy, ale i najtrudniejszy okres w moim życiu. Czas wielkich zmian. Mimo, że żyłam z niepełnosprawnością od 25 lat, to jest od urodzenia, dopiero wtedy zaczęłam sobie pełni uświadamiać, jak mało wiem o środowisku osób z niepełnosprawnościami. Od dawna miałam mnóstwo przemyśleń i spostrzeżeń, którymi chciałam się podzielić.



Zarząd Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych

Sposób na świadomość

Pisanie artykułów do AIONa dało mi ogromną możliwość poukładania sobie tego, co miałam w głowie oraz poradzenia sobie z milionem nowych informacji. Byłam po studiach pedagogicznych, ale nie wiedziałam jeszcze, jak potoczy się moja kariera zawodowa. O jednym byłam w pełni przekonana, że chcę działać i zmieniać rzeczywistość osób z niepełnosprawnościami. Praca twórcza, opisywanie interesujących mnie tematów, a potem poszukiwanie nowych okazały się wewnątrznie szalenie rozwojowe. W tym czasie poznawałam nowych ludzi, odważyłam się wypływać na nowe wody. Kształtowało się moje dorosłe życie, prywatne i zawodowe.

Sposób na praktykę

Działań przez te 10 lat było bardzo dużo. Do doktoratu jeszcze kiedyś wrócę, to zupełnie inne pisanie. Temat musiałam zawiesić. Aktualnie pracuję jako koordynator dostępności w Teatrze Pinokio w Łodzi (Przy okazji serdecznie zapraszam na wszystkie działania Teatru, które również obejmują osoby dorosłe, nie tylko dzieci). Praca ta odnalazła mnie dzięki temu, że skończyłam studia podyplomowe „Zarządzanie Dostępnością

w praktyce”, gdzie spotkałam też część redakcji. Ogromnie dużo się od Was nauczyłam, Te miesiące dzięki Wam były wyjątkowe. Teraz pracuję i nadal częściowo działam społecznikowsko na rzecz osób z niepełnosprawnościami, choć w mocno okrojonym zakresie.

Jeszcze raz chciałabym wyraźnie podkreślić, że wiele moich działań zaczęło się od współpracy z redakcją AIONa. To dzięki Wam odważyłam się dzielić moimi przemyśleniami z czytelnikami, opisywać trudną codzienność osób z niepełnosprawnościami, ale i słoneczną stronę naszej egzystencji. Mimo, iż w AIONie teraz będę znacznie mniej aktywna, to proszę pamiętać, że macie we mnie już na zawsze wiernego sprzymierzeńca. Będę nadal o Was mówić wszędzie, gdzie się da, bo AION to dużo więcej niż Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami.



Podczas pikniku rodzinno-sportowego „Fiero! Cup”

Życzenia

A teraz napiszę coś bezpośrednio. Drogi AIONIKU (pozwalam sobie tak napisać, bo znamy się od początku). Życzę ci, Mój Drogi, wielu, wielu pięknych lat działalności. Opieki Ci nie życzę, bo jesteś zaopiekowany przez najlepszą ekipę i niech tak zostanie na wiele, wiele lat. Życzę Ci niesamowitych autorów. Bądź dalej inspiracją, pędź z duchem czasu i kreuj rzeczywistość, jak to cały czas robisz. Nie obawiaj się krytyki. Bądź sobą i dla ludzi. Rozwijaj się ze świadomością, jaki jesteś świetny. Niech Cię czytają miliony, w końcu trzeba mierzyć wysoko. Zawsze możesz na mnie liczyć. Dziękuję, że pojawiłeś się w moim życiu i tak mnie zmieniłeś. Nigdy tego nie zapomnę.

Zdjęcia z archiwum autorki.

10 lat inspiracji z AION

Moja autorska podróż i perspektywy na przyszłość



Aleksandra Derlukiewicz

Koordynatorka Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami
Akademia Bialska im. Jana Pawła II

Praca z osobami z niepełnosprawnościami jest wymagająca, ale przynosi ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia. Od kilku lat mam przyjemność pełnić funkcję koordynatora Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami w Akademii Bialskiej, gdzie staram się łączyć zadania organizacyjne z praktycznym wsparciem skierowanym do studentów z różnymi wyzwaniami.

Moja działalność obejmuje zarówno działania administracyjne, takie jak koordynacja programów i projektów czy kontakt z władzami uczelni, jak i aspekty merytoryczne oraz społeczne, polegające na prowadzeniu konsultacji, organizowaniu szkoleń i towarzyszeniu studentom w codziennym życiu akademickim.

Jednym z obszarów, które mnie motywują i w ramach których szczególnie się rozwijam, jest współpraca z czasopismem AION, wydawanym przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej. Publikowanie artykułów na łamach tego wydawnictwa stało się dla mnie wyjątkową okazją do dzielenia się doświadczeniami w pracy w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II oraz do prezentowania dobrych praktyk związanych z wspieraniem osób z niepełnosprawnościami. AION gromadzi specjalistów z różnych dziedzin – nauczycieli akademickich, terapeutów i ekspertów zajmujących się osobami z niepełnosprawnościami, co sprzyja wieloaspektowej wymianie wiedzy. Dzięki temu mogę przedstawiać zarówno sukcesy, jak i wyzwania, które pojawiają się w działalności BON, a także czerpać z inspirujących rozwiązań wdrażanych w innych uczelniach czy placówkach wsparcia.

Z mojej perspektywy szczególnie cenne jest to, że miałam okazję podzielić się na łamach AION wdrożonymi przeze mnie, konkretnymi przykładami wsparcia studentów z niepełnosprawnościami. Z jednej strony mogłam zaprezentować osiągnięcia i trudności, z jakimi mierzymy się w naszej Uczelni, z drugiej zaś – otrzymywałam nieoceniony odzew czytelników z innych ośrodków akademickich.

Taka współpraca bardzo motywuje i uświadamia, jak kluczowa dla rozwoju jest ciągła wymiana doświadczeń. Każdy kolejny artykuł pozwala mi przemyśleć i poszerzyć perspektywę na własną pracę oraz inspiruje mnie do tworzenia nowych inicjatyw w obrębie BON. W swoich publikacjach opisywałam między innymi wprowadzanie uniwersalnego projektowania edukacyjnego w programach akademickich, wsparcie studentów z dysfunkcjami wzroku, słuchu, czy w spektrum autyzmu.

Spotkałam się z wieloma pozytywnymi reakcjami – zarówno ze strony władz uczelni, które doceniły potencjał poszerzania oferty wsparcia, jak i od innych koordynatorów BON. Publikacje w AION oraz możliwość regularnego kontaktu z autorami artykułów i czytelnikami znacząco wpłynęły na rozwój Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II

w kontekście budowania systemu wsparcia dla studentów z niepełnosprawnościami. Uczelnia zyskała wizerunek placówki otwartej na potrzeby studentów z różnymi ograniczeniami zdrowotnymi, co pomogło w usprawnieniu współpracy pomiędzy BON a innymi jednostkami. Dzięki temu łatwiej było wprowadzać nowe udoskonalenia, rozwijać ideę równieśniczego wsparcia oraz sukcesywnie wdrażać rozwiązania w kolejnych obszarach kształcenia.

Jako koordynator BON, który wielokrotnie korzystał z możliwości publikowania własnych doświadczeń, mogę powiedzieć, że AION okazał się nieocenionym źródłem inspiracji i wsparcia. Dzięki niemu miałam szansę na poszerzenie horyzontów, konfrontowanie własnych pomysłów z doświadczeniami innych instytucji oraz rozwijanie kontaktów zawodowych. W efekcie wiele z zaproponowanych w piśmie rozwiązań czy koncepcji udało się wdrożyć w Akademii Bialskiej, realnie poprawiając warunki studiowania osób z niepełnosprawnościami.



Piotr - student Akademii Bialskiej i AION. Fot. Elwira Sołoduszkiewicz

Pragnę podziękować Redakcji AION za możliwość dzielenia się na łamach tego wyjątkowego czasopisma własnymi przemyśleniami i doświadczeniami. Dzięki współpracy z AION miałam okazję dotrzeć do szerokiego grona odbiorców, którzy nieustannie poszukują efektywnych form wsparcia dla osób

z niepełnosprawnościami. Jestem głęboko przekonana, że zaangażowanie Redakcji AION w promocję idei edukacji włączającej i dzielenia się dobrymi praktykami przyczynia się do realnego podnoszenia jakości kształcenia oraz poprawy warunków życia osób z niepełnosprawnościami. Liczę, że nasza współpraca będzie kontynuowana i nadal owocować będzie nowymi, cennymi publikacjami, które wzbogacą debatę o dostępności i zainspirują do dalszych, jeszcze skuteczniejszych działań.

Dzięki wzajemnemu inspirowaniu się, możemy wspólnie się cieszyć takimi sukcesami, jak ten opisany poniżej.

„Wydział Przyjazny dla Każdego!” – Akademia Bialska im. Jana Pawła Laureatem Konkursu Fundacji Alpha.



Przedstawiciele Akademii Bialskiej oraz fundacji Alpha. Zdjęcie z archiwum autorki

Akademia Bialska im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej po raz kolejny potwierdziła swoje zaangażowanie w tworzenie otwartego środowiska akademickiego, które odpowiada na potrzeby wszystkich studentów.

Wydział Nauk Technicznych zdobył pierwszą nagrodę w prestiżowym konkursie „Wydział Przyjazny dla Każdego!” organizowanym przez Fundację Alpha. Jury doceniło nowatorskie podejście i wdrożenie rozwiązań wspierających osoby ze szczególnymi potrzebami, w tym osoby ze spektrum autyzmu. Inicjatywy te ustanawiają nowe standardy inkluzywności w polskim szkolnictwie wyższym. Fundacja Alpha od niemal dwóch dekad codziennie wspiera osoby ze spektrum autyzmu oraz ich

rodziny. Skupia się na zapewnieniu kompleksowego wsparcia w różnych aspektach życia, oferując m.in. diagnozy, konsultacje psychiatryczne oraz różnorodne terapie: indywidualne, logopedyczne, czy integracja sensoryczna. Fundacja prowadzi również zajęcia z zakresu komunikacji alternatywnej, treningów umiejętności społecznych oraz programów poprawiających jakość życia, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i ich opiekunów. Jednocześnie, poprzez liczne działania naukowe i edukacyjne, popularyzuje wiedzę o spektrum autyzmu w społeczeństwie. Z Fundacją współpracuje ponad 70 specjalistów, a w stałe programy pomocowe zaangażowanych jest ponad 400 rodzin. Fundacja Alpha jest jednym z kluczowych ośrodków w województwie lubelskim, oferujących wsparcie osobom w spektrum autyzmu oraz ich bliskim.

Wniosek przygotowany przez dr inż. Martę Chodykę oraz mgr inż. Ewelinę Melaniuk wyróżnił się na tle zgłoszeń z całej Polski. Certyfikat II edycji konkursu „Wydział Przyjazny dla Każdego” to nie tylko zaszczytne wyróżnienie, ale również znak rozpoznawczy Uczelni, która konsekwentnie wprowadza zmiany w celu wsparcia osób z różnorodnymi potrzebami. Jednym z powodów sukcesu Uczelni było wdrożenie autorskiej aplikacji AB GUIDE, stworzonej przez absolwentów uczelni. Aplikacja, dostępna w trzech językach – polskim, angielskim i rosyjskim – znacznie ułatwia poruszanie się po kampusie, oferując między innymi plany zajęć, mapy budynków oraz funkcję lokalizacji wewnętrznej. Użytkownicy mogą precyzyjnie określić swoją pozycję i wyznaczyć trasę do wybranego celu, co czyni AB GUIDE wyjątkowym narzędziem w polskim szkolnictwie wyższym.

Pozostałe rozwiązania na wdrażane na co dzień przez Uczelnię, spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem jury, które przewodniczyło konkursowi. Zwrócono uwagę na dostępność w szerokim spektrum, od architektonicznej po cyfrową. Ogromne wrażenie na jury zrobiło nawiązanie owocnej współpracy z międzynarodowym stowarzyszeniem HSA (*Handicapped Scuba Association*), które zajmuje się promowaniem nurkowania wśród osób z niepełnosprawnościami. W ramach tej współpracy Uczelnia podjęła kroki, umożliwiające uczestnictwo w aktywności sportowej i rekreacyjnej dla osób z różnorodnymi ograniczeniami fizycznymi. Jednym z kluczowych elementów tej inicjatywy

było przeszkolenie naszych instruktorów zgodnie z międzynarodowymi standardami HSA. Dzięki temu mogą oni profesjonalnie prowadzić zajęcia nurkowe dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zapewniając im bezpieczeństwo i pełne wsparcie podczas nurkowania.

Inspiracja dla innych Uczelni

Minionej jesieni odbyła się uroczysta ceremonia wręczenia nagrody, w której uczestniczyli przedstawiciele Fundacji Alpha, rektor Akademii Bialskiej, prof. Jerzy Nitychoruk, dziekan Wydziału Nauk Technicznych, dr inż. Marta Chodyka, prorektor ds. międzynarodowych, dr inż. Tomasz Grudniewski oraz koordynator BON, mgr Aleksandra Derlukiewicz. Działania Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II, stanowią inspirację dla innych polskich uczelni, wskazując kierunek, w którym powinna zmierzać inkluzywna edukacja. Wsparcie osób ze spektrum autyzmu oraz dostosowywanie środowiska akademickiego do ich indywidualnych potrzeb powinno stać się powszechną praktyką we wszystkich instytucjach szkolnictwa wyższego w Polsce.



Certyfikat „Wydział przyjazny dla każdego”. Zdjęcie z archiwum autorki

Życie ciągle mnie kręci

kwiecień
2016

001/2016

w numerze:
IV Ogólnopolski Zjazd Studentów
z Niepełnosprawnością, Skrzydła,
Konferencja w Krakowie „Jak ONI
się kochają”, Roczne Spotkanie
Podsumowujące, Uzależnienie od
narkotyków



B&N

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Spełniam marzenia nałogowo str. 26

Roman Roczeń

Artysta szantowy, pieśniarz i gitarzysta, organizator rejsów dla osób niewidomych „Zobaczyć morze”. Obecnie współpracuje z Fundacją Kino Dostępne oraz prowadzi szkolenia na temat dostępności w ramach Fundacji Instytut Rozwoju Regionalnego. Wywiad z panem Romanem, pod tytułem „Spełniam marzenia nałogowo”, opublikowany został w nr 2 czasopisma AION.

W jednym z pierwszych numerów AION znalazłam wywiad, który przeprowadził z Panem mój kolega. Pomyślałam, że dobrze byłoby zapytać bohatera tego tekstu, co u niego słysząc 9 lat później. Wywiad, którego Pan udzielił w 2016 roku był bardzo inspirujący. Opowiadał Pan w nim m.in. o rejsach „Zobaczyć morze”, a zakończył go Pan słowami, że ciągle nie znalazł Pan niczego podobnego do tych projektów, o których Pan wówczas opowiadał.

Tamte projekty to już prehistoria. Udało mi się uwolnić ludzi niewidzących od projektu „Zobaczyć morze”, który polegał na tym, że zbieraliśmy raz w roku grupę ludzi, pakowaliśmy się i płynęliśmy w morze na jachcie „Zawisza Czarny”.

Teraz udało mi się wymyślić urządzenie, które mogę wziąć do kieszeni, no może trochę większej, i razem z nim sterować jachtem. To ja wybieram załogę, to ja wybieram akwen, to ja wybieram czas. Z tym urządzeniem mam możliwość sterowania dowolną łódką. Mogę być fajnym kompanem na morzu, trzeba, to do flaszki, trzeba, to do pracy. Muszę to urządzenie wyprowadzić z fazy prototypu. Żeglarstwo kocham, choć najbardziej za muzykę. Nie jestem takim żeglarzem, który odkrywa lądy i zbiera mile morskie. Ja raczej zbieram dźwięki, które jakoś poruszają duszę. Cenię także w pływaniu po morzu uczucie wolności i swobody.

Rzeczywiście, przez 10 lat zdarzyły się rzeczy, które się filozofom nie śniły, w każdym razie nie takiemu, niewielkiemu filozofowi, jak ja. A jakie? Rozmawiamy w bardzo ciekawym momencie, bo właśnie wczoraj wróciłem z premiery filmu „Światłoczuła”. To film o niewidomej dziewczynie, romans. Fajnie zrobiony, ciepłutki, serdecznie, bez przegięć, bez przesady. Ponieważ film był konsultowany ze Związkiem Niewidomych, zadbano o to, żeby treści związane z osobami niewidomymi, nie były podane ani płaczkowo, ani cudownie. Że niewidomy to taki cudak na kiju, który nie wiadomo jak robi to, co robi. W tym filmie jest dziewczyna, która jest po prostu fajną laską. Rzeczy związane z życiem osoby niewidomej nie przysłaniają tego, o co w filmie chodzi.

Kiedyś z takiego filmu robiło się wydarzenie, żeby skupić niewidomych wokół niego. I nie było wiadomo, kto ważniejszy, czy ci niewidomi, czy ten film. Trzeba było zorganizować specjalną salę, specjalny system nagród. Odtwarzano na takim seansie dodatkową ścieżkę dźwiękową, na której lektor opowiadał, co się dzieje wtedy, kiedy gra muzyka lub kiedy z dźwięków niewidomy nie może sam wywnioskować przebiegu akcji.

To był taki seans, podczas którego od początku do końca głównym bohaterem był film. I to się udało dzięki aplikacji Kino Dostępne. Można z niej korzystać wszędzie tam, gdzie jest zasięg.

Wystarczy mój telefon i moje słuchawki. Wchodzę sobie do kina i oglądam film. To ja wybieram kino i czas, kiedy pójść do kina. I tutaj mamy znowu nawiązanie do wolności i swobody. Jest to możliwe dzięki Fundacji Kino Dostępne, w której zajmuję się właśnie dostępnością. Pierwszy raz skorzystałem z tej aplikacji rok temu. Powiedziałem sobie: zaryzykuję. Nie będę nic nikomu mówił i po prostu ją odpalę. Poszedłem na „Akademię Pana Kleksa” i, szczerze mówiąc, odpadłem, bo po prostu poczułem o co chodzi w słowie „wolność”. Ona nie potrzebuje dedykowanych specjalnej grupie pokazów, które odbywają się raz na 3 miesiące. A co jak mnie ominie termin? I skąd na to środki? Kto to będzie finansował? A tutaj po prostu spontanicznie pomyśleliśmy z żoną w którąś sobotę, żeby wybrać się do kina. A potem zmieniliśmy zdanie. A może jednak w niedzielę? I po prostu poszliśmy.

Z Fundacją Kino Dostępne współpracuję od roku. Udało się przez ten czas naprawdę dużo zrobić. „Światłoczuła” jest opracowana właśnie w tym systemie. Premiera odbyła się w kinie „Złote Tarasy”. Była to ogromna impreza, z udziałem VIPÓW. Ale

nikt nie musiał pilnować, żeby odbiorniki były na miejscu, żeby widzowie je po seansie oddali, itd., itp. Ludzie mogli po prostu sobie wejść, obejrzeć film i po filmie pójść do domu.

Normalność po prostu.

Ale jest w tym wszystkim drugie dno. Na takiej akcji trudno zrobić PR. Bo kto dowie się o tym, że ja poszedłem sobie na przykład do kina „Iluzjon” na festiwal filmowy „Orły”, obejrzałem film „Rok z życia kraju” i nikt niczego specjalnie dla mnie nie robił? Po prostu korzystałem z aplikacji. Ktoś pójdzie do kina w Warszawie, ktoś w Katowicach, a może jedna osoba w Kościerzynie czy w Łodzi? Trudno z tego zrobić wydarzenie. Natomiast sama idea jest nieprawdopodobnym wydarzeniem.

Skoro rozmawiamy o szerokim i łatwym dostępie do audiodeskrypcji, chciałabym zapytać o samą jej formę. Rozmawiałam na temat audiodeskrypcji z różnymi osobami i mają one przeróżne opinie na temat tego, jak ją robić. Co, Pana zdaniem, audiodeskrypcja powinna opisywać i w jaki sposób?



Zdjęcie: Adobe Stock

Jeśli audiodeskrypcja jest dobrze zrobiona, to nie można o niej nic powiedzieć. Jeśli jest źle zrobiona, to można o niej mówić i mówić.

Audiodeskrypcja powinna towarzyszyć widzowi. Pierwszy z brzegu przykład. W filmie jest scena erotyczna, bo to jest romans. I tam jest po prostu informacja: „Robert z Agatą kochają się”. I koniec. Tam nie potrzeba opisu. Bo to, co się dzieje na ekranie, to jest już dla wzroku. Twórcy filmu starają się, żeby to było pokazane ładnie, dobrze oświetlone, itd. I to jest ładne. Ale to nie jest w ogóle dla mnie.

Dla niewidomego przebywanie w świecie sztuki ludzi widzących wymaga pokory. To jest jednak zaproszenie do świata, do którego ja nie mam klucza. Widzący pozwalają mi trochę do tego świata zajrzeć, ale cały świat filmu, fotografii czy malarstwa jest dla wzroku. Skoro nie dysponuję tym kanałem, to owszem, bardzo mnie ciekawi scenariusz filmu, jak są zagrane poszczególne sceny i co się wydarza, ale będą rzeczy dla mnie niedostępne.

Niedawno byłem na filmie „Ultimatum”. W tym filmie są piękne widoki. I te widoki są nie do opowiedzenia. Nie istnieje audiodeskrypcja, która przekaże piękno. Co mi po opisie: „Widok z klifu na morze?”. Rozumiem, że na klifie stoi człowiek i patrzy na morze. Jeśli ktoś wcześniej widział, może to sobie wyobrazić. Ja nie widzę od dziecka.

Zastanawiam się nad malarstwem, nad tym, że opiera się ono na iluzji wzrokowej. Czym dla Pana jest malarstwo?

Szczerze mówiąc, to jest tak, że jeden widzący, który nazywa siebie „malarz”, oszukuje innych widzących, malując na płaskiej powierzchni tak, żeby im się wydawało, że tam jest przestrzeń.

Audiodeskrypcja obrazu składa się z opowiadania o tym, jak obraz powstał, kiedy powstał, kto był jego autorem i tak dalej. To mnie o milimetr nie przybliży do odbioru piękna tego obrazu.

Byłem niedawno na międzynarodowej wystawie „World unseen” zorganizowanej przez Canon. Na wystawie znalazły się audiodeskrypcje i wypukłe wersje fotografii wykonanych przez najlepszych światowych fotografów. Chodziłem od zdjęcia do zdjęcia i dziwiłem się, że osobom niewidomym to się podoba. Że nie stać ich na to,

żeby powiedzieć, że dzięki tej wypukłej grafice nie dowiedziały się niczego istotnego o zdjęciu, które ta grafika ma przedstawiać. Że tak naprawdę, taka wystawa służy głównie reklamowaniu produktów.

Na przykład słucham audiodeskrypcji opowiadającej o tym, że zdjęcie zrobiono gdzieś na Syberii i że ilustruje ono problem płonącej tajgi, ponieważ pożary podnoszą temperaturę otoczenia, co grozi katastrofą. A co odnajduję na grafice? Wypukły kształt, który wygląda dla mnie jak „śpiący policjant”, a ma ilustrować pień drzewa. Pośrodku tego kształtu biegnie poszarpana kreska mająca przedstawiać płomień. A przecież ogień jest gorący. Ta grafika wcale nie przybliżyła mi do piękna tego zdjęcia.

Niedawno ktoś otrzymał finansowanie projektu, który polegał na tym, że rozdano niewidomym aparaty fotograficzne i poproszono ich o pstrykanie zdjęć, na przykład ulubionego zwierzaka. Potem zrobiono z tych zdjęć wystawę. I to było słabe, choć świat się tym nakręcał. To było tak, jakby psu do ogona przyczepić migawkę. Będąc osobą niewidomą, nie panuję nad procesem robienia zdjęć, nie mogę niczego ustawić, dobrać czy przewidzieć. Bo to nie jest moja przestrzeń.

Powróćmy na chwilę do żeglowania. Czy przebywanie w naturze i dostępność obszarów naturalnych są dla Pana ważne?

Dostępność przestrzeni jest ogromnie ważna, ale musi być robiona z wyczuciem. Jestem absolutnym przeciwnikiem umieszczania tabliczek brajlowskich na drzewach. Po pierwsze, niewidomy ich nie znajdzie. Po drugie, nawet jeśli taką tabliczkę odnajdzie, musiałby mieć obok miniaturkę tego drzewa. Inaczej tabliczka brajlowska nie pomoże mu poznać sosny, która ma kilkadziesiąt metrów wysokości.

Można używać znaczników, np. innej faktury płytek na ścieżkach w okolicach ławek, żeby te ławki łatwiej znaleźć. Natomiast systemy udźwiękawiania przestrzeni są potrzebne w miejscach naprawdę ważnych, między innymi przy toaletach. Z kolei funkcjonowanie takich systemów w górach jest dla mnie sprawą dyskusyjną. Można się spierać, że dzięki nim, nawet jak ktoś idzie z przewodnikiem, to sobie posłucha, gdzie jest. Ale czy na pewno tędy droga? To jest dla mnie trochę jak dostępny szlak dla wózków. Wiadomo, że będą miejsca dla osoby

na wózku niedostępne. Znam dziewczynę na wózku, która ma świra na punkcie gór. Rozkręciła wokół siebie fajny team i ludzie noszą ją po górach. Bo nikt gór do niej nie dostosuje.

Natura jest jednak niepokorna i naturą pozostaje.

Zwrócił się do mnie pewien człowiek podekscytowany dostępnością, z „genialną” propozycją udźwiękowienia i udostępnienia jachtu „Zawisza Czarny”. Ten jacht absolutnie nie wymaga żadnego udostępnienia. Można byłoby na nim umieścić tabliczki brajlowskie i ścieżki dostępu. Tylko po co? Taki statek poznaje się w godzinę i osoba niewidząca doskonale wie, gdzie jakie pomieszczenie się znajduje. Napisałem temu człowiekowi, że nie ma takiej potrzeby, a on mi wymyśla od niezorientowanych i twierdzi, że ludzi czegoś pozbawiam. A ja tylko dbam o to, by w tamtym otoczeniu była prawda. Udźwiękawianie może się przydać na przykład przy sterowaniu, ale nie w kontakcie z twardym, porządnym metalem.

No właśnie, wspomniał Pan o urządzeniu, które wspiera sterowanie i które Pan właśnie udoskonala...

Głównym zadaniem sterownika na morzu jest pilnowanie kursu, czyli, żeby statek płynął w kierunku, który wyznaczył oficer. Sternik dostaje polecenie, np. „trzymaj kurs 20°”. I powinien w słuchawkach usłyszeć informację: „kurs 20°”. Udało mi się zebrać wszystkie potrzebne urządzenia w jedno pudełko, zadbać o to, żeby miało właściwe oprogramowanie, dorobić do niego webową aplikację, która łączy się z telefonem. Wykorzystywane w nim są słuchawki podłączane do telefonu. Znalazłem elektronika, który takie urządzenie wykonał w wersji montażowej. Do tego projektu dokupiłem także urządzenie referencyjne, czyli zawodowy kompas. Urządzenie było już testowane podczas kilku rejsów. No i się udało. A teraz pracuję nad wyjściem z fazy modelu. Całość kosztowała prawie 4000 zł, a moje założenie jest takie, żeby cena urządzenia końcowego nie przekroczyła 500 zł, żeby to było dla ludzi.

Prowadzi Pan także szkolenia. Dla kogo i o jakiej tematyce?

Uwielbiam robić szkolenia świadomościowe. Teraz szkolę urzędników w ramach projektu „Dostępny

samorząd”. Pomagam im znaleźć twarz za przepisami, żeby wiedzieli, po co stosować zapisy ustaw, po co komu dostępne dokumenty. Pokazuję im na ich stronach internetowych, tak zwanych „dostępnych”, na czym polega dostępność. Nie występuję tam w roli specjalisty, tylko na czas szkolenia jestem szarym Kowalskim, który ma jakąś sprawę do załatwienia i pokazuje, na jakie przeszkody po drodze napotyka.

Czyli jest Pan tam po prostu ekspertem od swoich potrzeb?

Ja sobie po prostu żyję i dzielę się tym, co mnie spotkało.

A jak to jest z tworzeniem specjalnych wydarzeń artystycznych, na przykład wystaw sztuki osób niepełnosprawnych, teatru osób niepełnosprawnych...?

Festiwali muzyki niewidomych... Muzyka jest dobra albo zła, a nie widząca albo niewidoma.

Ja akurat zajmuję się muzyką. Złośliwi powiedzą: „Ty Roczeń się mądrzysz, bo Tobie się udało”. Czy ja wiem, czy mi się udało? Niespecjalnie się starałem. Zacząłem w latach dziewięćdziesiątych. Razem z kumplem znaleźliśmy pub, w którym można było grać i tak się zaczęło. Potem on pojechał na wakacje. Ja zrozumiałem wtedy, że to się daje robić pojedynczo i długo sam grałem w pubach. Wzrok tam w ogóle nie miał znaczenia. Chociaż teraz, od wypadku (uszkodzenie kręgosłupa w 2006 r.), rzeczywiście nie gram sam na gitarze. Muzyka na tym zyskała, bo grają lepsi. Istnieje twardy weryfikator mojego muzykowania. Gram tam, gdzie ludzie w związku z moimi występami zarabiają i gdzie ja też mogę zarabiać. Nie występuję w ramach projektów, za które zapłaciła Unia i wszystko jedno, kto i co tam zagra. Ja gram tam, gdzie przychodzą ludzie i zostawiają swoje pieniądze. Oni potrzebują pewnego poziomu. Nie roszczę sobie praw do tego, że to jest wyjątkowa forma. Jasne, że istnieją formy znacznie wyższe. Jest opera, muzyka klasyczna, jest wiele innych. Ja odnajduję się w szantach, koło których chodzę tak delikatnie. To jest właśnie ta poezja, którą się zajmuję.

Opowiadam o morzu, pokazuję piękno, które w nim odnajduję. To nie są widoki, to jest dźwięk,



Zdjęcie: Adobe Stock

to jest każda fala, łopot żagli na wietrze, odgłos want. To jest opowieść. A spotkanie fal to spotkanie opowieści. O to mi chodzi w żeglowaniu i chyba o tym próbuję opowiadać. Słuchacze znajdują w tym przekazie coś, z czym brak wzroku nie ma nic wspólnego.

Czy chciałby Pan podzielić się jakimiś refleksjami na zakończenie?

Ciągle nie wiem, co mi przyniesie jutro. Życie ciągle mnie kręci. Ważne, żeby się nie zamykać

i nie stawiać w pozycji, że wszystko już było, bo to nieprawda.

Cieszę się, że przez te ostatnich kilka lat jestem świadkiem zaproszenia osób z niepełnosprawnościami do świata. I warto światu być za to wdzięcznym.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Dziękuję. Do zobaczenia.

Rozmawiała Małgorzata Świt

Nie tylko studia

11 Spełniam marzenia nałogowo

Roman Roczeń

Jest utytułowanym piosenkarzem szantowym, choć śpiewa nie tylko szanty. Chciał dowiedzieć się o czym śpiewa, wybrał się na morze, pod żagle. Postanowił zabrać innych niewidomych na pokład i pokazać im morze. Podczas pierwszego zorganizowanego przez siebie rejsu, spadł ze schodów na statku i pękł mu 2 kręgi szyjny. Był sparaliżowany od szyi w dół, ale nie poddał się i wrócił „na własne nogi”. Dziś żegluje, lata na paralotni, skacze ze spadochronem i ma żonę oraz dzieci. Żyje pełnią życia i nie przeszkodziło mu w tym to, że utracił wzrok w wieku 2 lat. Zapraszam na rozmowę z Romanem Roczeniem o marzeniach.

Czy uważasz się za człowieka spełnionego?

Nie. Spełniony, to nieżywy. Raczej powiedziałbym, że dotknąłem paru rzeczy, które wcześniej wydawały mi się niemożliwe. Okazało się jednak, że są możliwe. I jeśli kiedyś będę chciał zrobić coś ekstremalnie trudnego, to wiem, że jeśli istnieją ograniczenia to tylko w naszych głowach.

W takim razie zaczynajmy od początku. Kim chciałeś zostać w dzieciństwie?

Odkąd sobie uświadomiłem, że jest coś takiego jak marzenia chciałem zostać kimś w rodzaju animatora, kogoś kto pomaga ludziom się bawić. To były inne czasy, kiedy właściwie sprawy niewidomych były pięknie ograniczone. Trzeba pamiętać, że ja koń-

czyłem szkołę średnią na początku 80 lat. W latach 70 ciągle jeszcze pochylano się nad niewidomymi i właściwie pochylając się grzecznie ich odsuwano. To był czas takiego rozstrojenia wszystkiego, w tym środowisku również.

Mam wrażenie, że po części udało Ci się spełnić te marzenia.

Głównie udało się dla tego, że spotkałem w ciekawy sposób muzykę. To znaczy ona do mnie przywędrowała w taki, nazwijmy to „uczciwy sposób”. Nie umiałem nigdy grać „do czapki”. Jednocześnie

jakoś nie znalazłem miejsca w przemyśle stricte muzycznym. Zwłaszcza, że jeśli chodzi o niewidomych, to oni byli głównie w okolicy muzyki poważnej, jeżeli w ogóle. W takim momencie, gdzieś trafiła do mnie ta przygoda z muzyką tak zwaną pubową. Czyli w 90 latach pojawiła się moda na muzyków grających na żywo w pubach. Nie utrzymywali się z tego, że leżała przed nimi czapka i ludzie wrzucali pieniądze, tylko jak znalazł się dobry muzyk to właściciel pubu zatrudniał go na zlecenie. Chodzi



A Ty chciałeś coś zrobić i sprawić radość innym? Tak jakoś ;)

Fot. Materiały Roman Roczeń

Zagrajmy w EQUNI



Przede wszystkim na planszy

Wreszcie jest! W ramach projektu EQUNI powstała prawdziwa gra planszowa. W pudełku znajdziemy pięknie opracowaną graficznie planszę, pachnący nowością zestaw kart, pionków i żetonów oraz drewnianą kostkę. Prototyp gry stworzony został na potrzeby projektu międzynarodowego. Dlatego też powstał w języku angielskim.

W styczniowy poranek planszę rozłożono w jednej z sal Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej. Wokół planszy zgromadzili się przedstawiciele kilku uczelni europejskich. Mieli wspólny cel – pokonać Potwora Dyskryminacji. Co prawda, nie wystarczyło czasu, aby Potwora całkowicie unicestwić, ale udało się go znacząco osłabić.

Cel gry

EQUNI to gra planszowa, która ma pomóc uczestnikom w zrozumieniu zjawiska dyskryminacji i jego wpływu na nasze funkcjonowanie. Jej celem jest także uwrażliwienie graczy na przejawy dyskryminacji, której mogą być świadkami lub której mogą doświadczać. Celem uczestników, z kolei, jest między innymi nauczenie się skutecznego reagowania w sytuacjach dyskryminacyjnych. Gra daje możliwość treningu takiej reakcji w mikro-skali i w bezpiecznych warunkach „laboratoryjnych”.

Gra pomaga także graczom zwiększać świadomość własnych potrzeb i emocji, a tym samym lepiej nimi zarządzać poprzez rozwijanie inteligencji emocjonalnej, ze szczególnym uwzględnieniem empatii.

Twórcy EQUNI wierzą, że grywalizacja to świetne narzędzie edukacyjne, pozwalające optymalizować procesy uczenia się. Natomiast metafora Potwora Dyskryminacji, którego należy wspólnie pokonać, pomaga lepiej zrozumieć sens i cel gry.



Gramy w EQUNI

Temat gry

Dwie kilkusobowe drużyny przemieszczają się ścieżką poprowadzoną na planszy wyobrażającej kampus uczelni. Każdy członek drużyny wybiera sobie awatara. Wybór ten ma wpływ na dalsze funkcjonowanie gracza w drużynie. A wszystko to za sprawą kostki, która rzuca jest przed każdą turą. Zamiast oczek, na kostce umieszczone są nazwy cech, które mogą powodować dyskryminację. Gracz, którego awatar posiada cechę wskazaną przez rzuconą kostkę, wykluczony jest z udziału w danej rundzie. Każda drużyna, odwiedzając kolejne pola planszy, wykonuje zadania opisane na specjalnych kartach. Za prawidłowo wykonane zadania drużyny zdobywają żetony, które zdejmowane są z ogona



Potwora Dyskryminacji, dzięki czemu stopniowo pozbawiają go mocy. Drużyny rywalizują ze sobą i jednocześnie współpracują, aby razem pokonać Potwora. Jeśli któraś z drużyn nie wykona zadania prawidłowo, zwraca żetony Potworowi. Im więcej poprawnych odpowiedzi, tym mniej żetonów pozostanie na jego ogonie. Słabnący potwór odzwierciedla zwiększającą się świadomość i umiejętności radzenia sobie z dyskryminacją w rzeczywistym świecie. Gra ma cel edukacyjny, a wnioski wyciągnięte przez graczy mogą być stosowane w codziennym życiu.

Wkrótce gra będzie mogła być wprowadzona do użytku. Chcielibyśmy, aby zasiadali do niej zarówno studenci, jak i kadra uczelni. Oprócz walorów edukacyjnych, EQUINI posiada ogromny potencjał integracyjny. Dlatego też, stanowi świetne narzędzie do budowania empatii i poczucia solidarności wśród społeczności uczelni.

Zespół EQUINI
 Kontakt: malgorzata.jarczynska@p.lodz.pl,
<https://equni.eu/>

Fot. Marcin Szmidt



Gramy w EQUINI

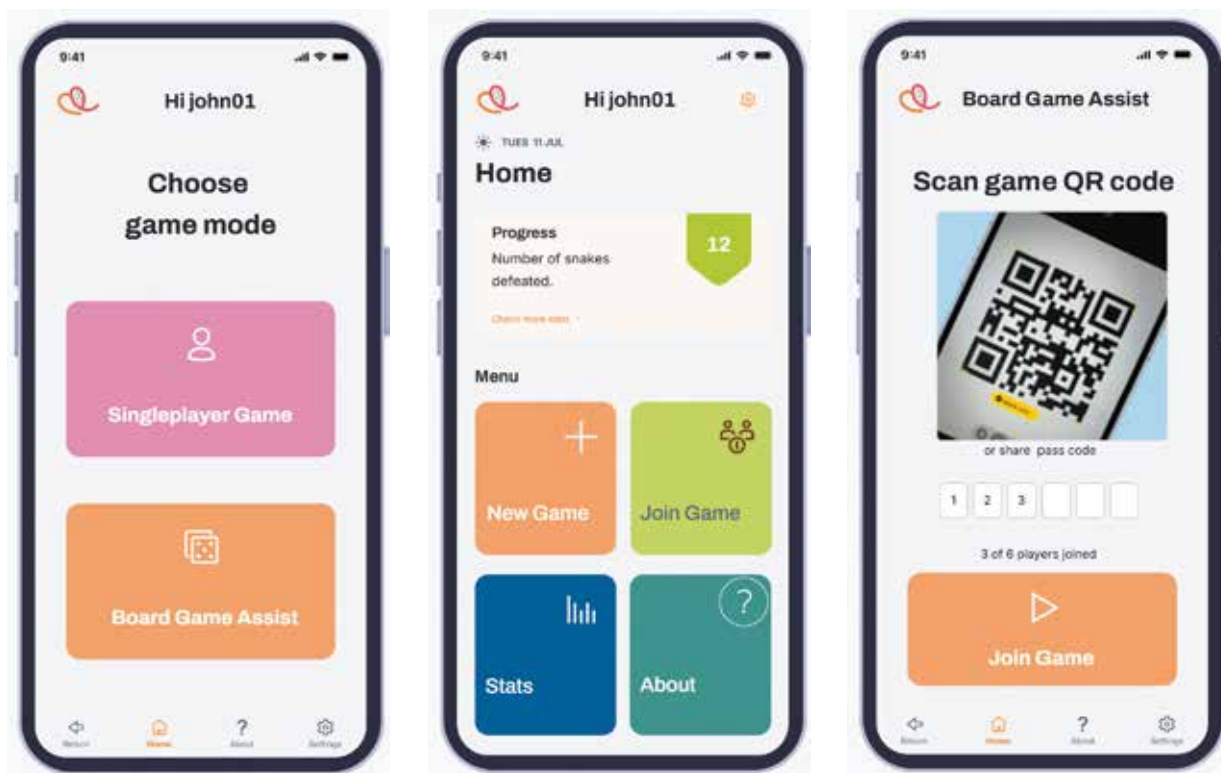
EQUNI w smartfonie

Aplikacja EQUNI to innowacyjne, mobilne rozwiązanie, które ma na celu przeciwdziałanie dyskryminacji i wykluczeniu na uczelniach wyższych. Wykorzystuje ona elementy grywalizacji i interaktywnej nauki, aby zwiększyć świadomość na tematy społeczne oraz promować włączanie i inteligencję emocjonalną wśród studentów, wykładowców i personelu administracyjnego. Aplikacja łączy tryby gry dla jednego i wielu graczy z treściami edukacyjnymi, oferując alternatywę dla tradycyjnych warsztatów i materiałów szkoleniowych.

Zbudowana przy użyciu narzędzi Flutter i Firebase, aplikacja EQUNI charakteryzuje się skalowalną architekturą i łatwym w obsłudze interfejsem. Kluczowe funkcje obejmują m.in. dostosowywalne motywy zapewniające dostępność, szczegółowe statystyki do śledzenia postępów oraz integrację z grą planszową o tym samym tytule. Duży nacisk położono na modularność i łatwość utrzymania rozwiązania, co umożliwi przyszłe ulepszenia i dodawanie nowych funkcji. Aplikacja powstała w oparciu o warsztaty projektowe przeprowadzone w ramach szkoły letniej finansowanej z projektu Erasmus+ oraz o badania przeprowadzone przez studentów w ramach

European Project Semester, którego opiekunem był dr inż. Przemysław Sękalski.

Aplikacja wypełnia lukę w edukacji, pokazując, jak można wykorzystać gry do rozwiązywania trudnych problemów społecznych. Łącząc innowacyjny projekt z istotnymi materiałami edukacyjnymi, aplikacja może stać się skutecznym narzędziem do promowania równości i świadomości w środowisku akademickim. W rozwój aplikacji mobilnej zaangażowani są pracownicy Centrum Technologii Informatycznych Politechniki Łódzkiej - wspomniany powyżej dr inż. Przemysław Sękalski oraz Michał Tracz. W projekcie bierze także udział



Ekran aplikacji EQUNI

student Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej - Łukasz Kowalczyk, który realizuje pracę inżynierską pod opieką dra Sękalskiego.

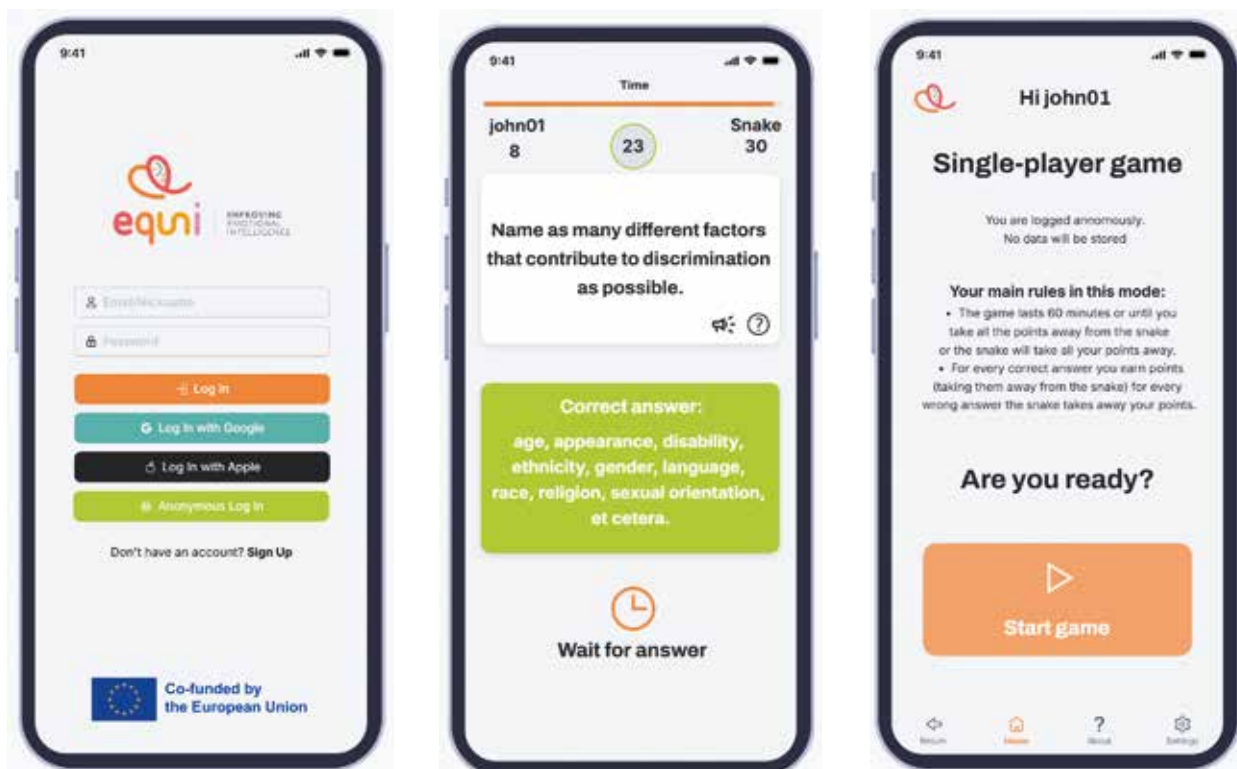
Aplikacja będzie oferować możliwość dostosowania interfejsu do potrzeb użytkowników, dzięki czemu będzie dostępna dla osób z różnymi potrzebami. Na przykład motyw o wysokim kontraście został opracowany specjalnie z myślą o osobach słabowidzących, a opcja powiększenia czcionki zapewnia lepszą czytelność tekstu. Rozważane są także opcje związane z automatycznym lektorem czytającym pytania i polecenia. Każde pytanie będzie posiadało opcję podpowiedzi, w ramach której w sposób uproszczony będzie przedstawiona wiedza na trudny temat związany z inteligencją emocjonalną.

Tryb jednoosobowy umożliwia grę z wirtualnym Potworem, który symbolizuje wyzwania związane z dyskryminacją. Za poprawną odpowiedź użytkownik otrzymuje punkty. W przypadku udzielenia nieprawidłowej lub dyskryminującej odpowiedzi karmiony jest Potwór. W trybie wieloosobowym użytkownicy korzystają jednocześnie z gry planszowej i, po podzieleniu się na dwa zespoły, realizują wyzwania wspólnie

w tych zespołach. Dołączenie do grupy odbywa się za pomocą kodów QR lub unikalnych kodów dostępu. Aplikacja zapewnia aktualizację wyników w czasie rzeczywistym, co zwiększa dynamikę gry. Ponadto korzystanie z wersji mobilnej powoduje, że pytania mogą dotyczyć konkretnego obszaru wykluczenia np. religii, narodowości, niepełnosprawności lub płci. Docelowo moderatorzy będą mogli dodawać własne zestawy pytań. Aplikacja została zaprojektowana tak, aby była intuicyjna i łatwa w obsłudze, nawet dla osób, które nie są zaznajomione z nowymi technologiami. Menu nawigacyjne jest jasne i zorganizowane, a wszystkie funkcje są łatwo dostępne. Użytkownicy mogą monitorować swoje postępy za pomocą szczegółowych statystyk, które pokazują, jak dobrze radzą sobie oni w grze, a także w którym obszarze mogą się poprawić.

Oficjalne wydanie aplikacji przewidziane jest na czerwiec 2025, lecz już dziś można skontaktować się z biurem projektu EQUINI działającym przy Centrum Współpracy Międzynarodowej Politechniki Łódzkiej, aby dowiedzieć się o niej więcej.

*Przemysław Sękalski
Michał Tracz
Łukasz Kowalczyk*



Ekran aplikacji EQUINI

Szczególne potrzeby edukacyjne zagościły na konferencjach językowych



Agata Rodak

Asystent, lektorka języka hiszpańskiego,
Koordynatorka ds. studentów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi
w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej

Studenci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi na zajęciach językowych, nowoczesne metody i techniki nauczania języków obcych w kontekście szczególnych potrzeb edukacyjnych czy uczestnictwo studenta z dysleksją w lektoracie języka obcego to tylko niektóre ze ścieżek tematycznych, które pojawiły się na konferencjach językowych w roku 2024.

Każdy udział w konferencji jest dla mnie czasem inspiracji i przemyśleń oraz okazją do wymiany doświadczeń. Warsztaty, lekcje pokazowe, prelekcje, ale też rozmowy z innymi wykładowcami języków obcych dają mi możliwość poznania nowoczesnych metod i technik uczenia języków obcych.

W programach konferencji językowych w ostatnim roku powtarzają się dwa główne tematy. Pierwszym z nich są nowoczesne technologie w nauczaniu i uczeniu się języków obcych. Rozwój sztucznej inteligencji zmusza do analizy możliwości jej

wykorzystania podczas zajęć językowych lub w ramach samodzielnej pracy studentów. Również pojawienie się aplikacji do nauki języków zmieniło spojrzenie na edukację.

Drugim tematem, który poruszany jest z coraz większą uwagą jest praca ze studentami ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Analizowane są metody i techniki nauczania, indywidualizacja tego procesu oraz dostosowanie form zaliczenia. Coraz częściej jednak dwa wskazane tematy łączą się. Jak wykorzystać nowoczesne



Ilustracje: Adobe Stock

technologie w nauczaniu języków obcych podczas zajęć ze studentami ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi? Czy zachęcać ich do używania aplikacji i materiałów interaktywnych podczas samodzielnej pracy? To pytania, które ze względu na szybki rozwój technologii zyskują na aktualności.

Szczególne zainteresowanie budzi możliwość wyposażenia pracowni językowych w nowoczesne sprzęty ułatwiające indywidualne dostosowanie procesu nauczania do zróżnicowanych potrzeb studentów. Ważnym elementem są pulpity uczniowskie z modułami elektronicznymi wbudowanymi w blat stolika. Pulpity umożliwiają indywidualne dostosowanie głośności dźwięku w słuchawkach. Mogą też być połączone z systemem do przeprowadzania testów. Jest to bardzo istotne dla studentów niedosłyszących. Dotykowe panele z programami odczytującymi tekst z monitora oraz opcją audiodeskrypcji ułatwiają naukę studentom niedowidzącym i niewidomym. Studenci z wyzwaniami w zakresie mowy oraz ci, którzy z trudnością przełamują bariery językowe chętnie korzystają z przycisków zgłoszeniowych (na przykład prosząc prowadzącego o podjęcie). Dla nich też dużą pomocą stają się różne formy sygnalizowania udzielonej odpowiedzi poprzez zapisanie jej na swoim panelu i udostępnienie nauczycielowi.

Bardzo ciekawym rozwiązaniem w nowoczesnych pracowniach są stoły i podłogi interaktywne. Podłogi te mają czujniki wykrywające interakcje oraz opcje

sterowania obrazem i wyświetlania treści. Mogą być połączone ze stołem interaktywnym, co daje prowadzącemu kolejne możliwości wykorzystania tych narzędzi podczas zajęć językowych. Taka wielozmysłowa stymulacja połączona z ruchem pozwala na wspieranie rozwoju umiejętności językowych studentów i zwiększanie ich zaangażowania podczas zajęć.

Kiedy słuchałam prezentacji o nowoczesnych pracowniach językowych, pomyślałam, że te pracownie to wręcz laboratoria. Dają one możliwość wielu form pracy i dostosowania metod uczenia (się) do indywidualnych potrzeb studentów. "Ciekawe, kiedy takie pracownie językowe pojawią się na wszystkich polskich uczelniach?" – szepnęła siedząca obok mnie lektorka języka angielskiego. Tak, ta myśl nasunęła się chyba wszystkim.

Przeglądając programy konferencji i szkoleń językowych w 2025 roku, można zauważyć, że rozwój nowoczesnych technologii w kontekście nauczania języków obcych wciąż jest podczas nich tematem dominującym. Jednakże poruszane są coraz częściej także zagadnienia związane z pracą ze studentami ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Na ile nowe rozwiązania technologiczne mogą wspierać lektorów i samych studentów w nabywaniu językowych umiejętności? W jakim zakresie może to dotyczyć studentów ze szczególnymi potrzebami? Z ciekawością uczestniczę w poszukiwaniach odpowiedzi na te pytania.

Generacje Niezależności

Nie tylko AION ma swoją rocznicę. Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ zakończyła ubiegły rok świętując 20-lecie swojej działalności. Teraz jest nieomal 21-latkami i uroczystości stały się historią. Ale powróćmy na chwilę do wspomnień ze spotkania.



Kilka pokoleń osób z niepełnosprawnością: Pionierzy zmian z okresu PRL-u, herosi czasów społeczno-ekonomicznego przełomu i nowe generacje korzystające z dokonań poprzedników, spotkało się na Gali pod nazwą „Generacje Niezależności” w Koninie. Gala odbyła się w listopadzie 2024 r. na Auli im. Jana A.P. Kaczmarka ANS.

„Za całe dobro”

Konińska Gala „Generacje Niezależności” zgromadziła blisko 600 gości, w tym m.in. przedstawiciele samorządu województwa wielkopolskiego, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), władz Konina oraz sąsiadujących z miastem powiatów i gmin, a także reprezentantów instytucji kultury, szkół i organizacji pozarządowych z całego kraju oraz podopiecznych, partnerów, darczyńców Jubilat – Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

– *Od czasów, gdy Doktor Piotr Janaszek, lekarz – specjalista ortopedii i rehabilitacji, społecznik-wizjoner, twórca podstaw polskiego systemu rehabilitacji i integracji społecznej osób z niepełnosprawnościami, organizował pierwsze harcerskie obozy rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej minęło prawie 50 lat. Co zmieniło się w tym czasie w życiu Polaków z niepełnosprawnością? Z jakimi problemami borykali się Pionierzy, jakich przemian dokonało Pokolenie Przełomu, a z czego korzystają dziś i czego jeszcze brakuje Nowym Generacjom? Jaki udział w tych zmianach miała i ma Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ? O tym właśnie opowiedzą nam bohaterowie dzisiejszej uroczystości – wyjaśniła prowadząca Galę Paulina Malinowska-Kowalczyk, utytułowana sportsmenka, dziennikarka sportowa i społeczna, jedna z najbardziej wpływowych Polek z niepełnosprawnością, a obecnie Doradczyni Prezydenta RP ds. Osób z Niepełnosprawnościami.*



Występ Marka Piekarczyka podczas Gali

Paulina Malinowska-Kowalczyk, przeczytała także specjalny list gratulacyjny wystosowany przez Agatę Kornhauser-Dudę i Andrzeja Dudę do Fundacji PODAJ DALEJ, a na ręce Zuzanny Janaszek-Maciaszek, Prezeski Zarządu Fundacji przekazała upominek (grafikę) od Pary Prezydenckiej.

– *Generacje. To słowo już pokazuje przemiany, które dokonały się w życiu Polaków z niepełnosprawnością. Dziękuję za całe dobre i szlachetność, które wnosi Fundacja PODAJ DALEJ. Rozwijając dzieło swojego Patrona sprawiacie, że przemiany te są korzystne dla całej społeczności osób z niepełnosprawnościami Wielkopolski i Polski* – powiedziała podczas swojego wystąpienia powitalnego na Gali, Katarzyna Kretkowska, Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego.

Z kolei Anna Skupień, dyrektorka poznańskiego oddziału PFRON podkreśliła, że każdy człowiek ma swoją godność i pragnie być niezależnym, ale słowa te są puste, jeśli nie mają pokrycia w rzeczywistych działaniach na rzecz poszanowania obu tych praw. Dodała także, że najistotniejsze jest to, czy w osobie z niepełnosprawnością widzimy pełnoprawnego człowieka, potrafimy jej okazać miłość i umiejętnie jej pomagać, a Fundacja PODAJ DALEJ niejednokrotnie pokazała jak bardzo jest w tym doświadczona i profesjonalna.

„Nikt za Ciebie życia nie przeżyje”

Dzięki przemianom mentalnym, prawnym, organizacyjnym i ekonomicznym osobom z niepełnosprawnością żyje się obecnie zdecydowanie łatwiej, niż w latach 70, 80, czy nawet 90-tych ub. w. To wcale jednak nie znaczy, że ich życie jest prostsze, niż osób w pełni sprawnych. To główny wniosek z 2 paneli dyskusyjnych zorganizowanych podczas Gali „Generacje Niezależności”.

W pierwszym panelu pt. „Nikt za Ciebie życia nie przeżyje”, poprowadzonym przez znakomitych dziennikarzy z Wielkopolski, Iwonę Krzyżak, redaktor naczelną konińskiego portalu LM.pl oraz Janusza Lipińskiego, wieloletniego dziennikarza radiowego, wystąpili przedstawiciele Generacji: Pionierów i Przełomu. Marek Piekarczyk, Poznaniak mieszkający w Bochni, muzyk, osobowość telewizyjna, autor tekstów i wokalista, podzielił się z gośćmi Gali historią życia swojego ojca. Piekarczyk senior, po wylewie krwi do mózgu przez 15 lat poruszał się na „ciężkim i brzydkim” wózku inwalidzkim. Syn opowiedział o trudach codziennej opieki nad osobą niepełnosprawną żyjącą u schyłku XX wieku. Prof. Tomasz Tasiemski, sportowiec, naukowiec, kierownik Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu stał się osobą

niepełnosprawną (porażenie czterokończynowe) w 1990 r. po tzw. skoku na główkę do wody, potwierdził, że ów ciężki wózek, to było jedyne wsparcie, które zaoferowało mu wówczas państwo.

Kilka podobnych historii przypomniała Róża Wojta, emerytowana reżyserka montażu Telewizji Polskiej – Oddział Poznań, która przez 17 lat realizowała, powstały z inspiracji Doktora Piotra Janaszka. program pt. „Wyzwanie”, a w którym przedstawiano problemy osób niepełnosprawnych oraz, faktycznie, łączono ze sobą ludzi, udzielających sobie wzajemnej pomocy. W panelu wystąpiły także: Elżbieta Wiech, uczestniczka obozów rehabilitacyjnych Doktora Piotra, a następnie sportsmenka i tancerka na wózku, od wielu lat pracująca w PFRON i Beata Dobak-Urbańska, prezeska Polskiego Związku Bocci i Wiceprezeska Stowarzyszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego START, a obie panie podkreśliły wartość rehabilitacyjną i społeczną sportu w życiu osób z niepełnosprawnością. Elżbieta Wiech przypomniała także, iż tym co determinuje działanie każdego człowieka jest odwaga. To ona sprawia, że dokonujemy przemian, czy to w życiu osobistym, czy dla dobra całej społeczności.

„Jesteśmy tacy sami”

To tytuł drugiego panelu dyskusyjnego zorganizowanego podczas Gali „Generacje Niezależności”. Tym razem głos oddano

najmłodszym pokoleniom. W rozmowie wzięli udział: Emilia Wiesion i Piotr Darnikowski, poruszający się na wózkach instruktorzy niezależnego życia i sportu osób niepełnosprawnych, Miłosz Bronisz, student psychologii, mówca motywacyjny, twórca medialny i artysta malarz, Sylwia Dziardziel, wokalistka i instruktorka wokalu z m.in. Młodzieżowego Domu Kultury w Koninie oraz Sebastian Białecki, jeden z bohaterów antydyskryminacyjnej kampanii edukacyjnej pt. „Razem Tworzymy Lepszy Świat” (www.lepszyswiat.edu.pl) skierowanej do uczniów oraz nauczycieli szkół podstawowych, a realizowanej przez Fundację PODAJ DALEJ.

– Najtrudniej jest wyjść ze strefy komfortu, przestać myśleć, że jest się osobą z niepełnosprawnością i szukać w niepełnosprawności usprawiedliwienia – odpowiedział Piotr Darnikowski zapytany co może utrudniać powrót do niezależnego życia.

– Trudno jest być dziewczyną. Jeszcze trudniej jest być dziewczyną na wózku. Osobom z niepełnosprawnością żyje się łatwiej, niż 50 czy 20 lat temu, ale to nie znaczy, że żyje się łatwo. I wciąż jesteśmy oceniani przez pryzmat wózka. Wciąż słyszę: „Taka ładna, a na wózku”, a ludzie patrzą na mnie krytycznie, kiedy w sklepie obuwniczym przymierzam szpilki. Jakby się dziwili, że ja też chcę ładnie wyglądać. Osoby sprawne najbardziej by nam pomogły, gdyby pozwoliły nam żyć po swojemu – skomentowała Emilia Wiesion. Z kolei



Miłosz Bronisz, wskazał na wartości Internetu, jako środka pozyskiwania informacji ułatwiających osobie z niepełnosprawnością organizację życia codziennego (np. wskazówki jak, gdzie dojechać i czy dane miejsce jest dostępne), a także narzędzia pokazującego rzeczywisty świat osób z niepełnosprawnością.

Panel „Jesteśmy tacy sami” poprowadziły telewizyjna dziennikarka społeczna i medyczna (obecnie „Studiomed TV”), prezenterka i konferansjerka Urszula Rogala oraz Paulina Kozak, absolwentka jednego ze sztandarowych, autorskich programów Fundacji PODAJ DALEJ przywracania do niezależnego życia osób z urazami rdzenia kręgowego. – *Uważam, że teraz, jeśli osoba z niepełnosprawnością poszuka pomocy, to ją znajdzie w wielu miejscach, instytucjach. Nie powiem jednak czego jeszcze brakuje we współczesnym systemie wsparcia, bo zbyt krótko jestem osobą z niepełnosprawnością. Nie wiem zatem jakie potrzeby będą miała za 10 czy 15 lat* – podsumowała panel Paulina Kozak.

„Spojrzyć poza horyzont”

Goście Gali „Generacje Niezależności” byli świadkami premier: filmu dokumentalnego pt. „Spojrzyć poza horyzont” zrealizowanego przez reżysera i scenarzystę Pawła Pachulskiego oraz książki pt. „Generacje Niezależności” autorstwa dziennikarki i pisarki Magdaleny Gajdy. Zarówno film, jak i publikacja zawierają historie osób z niepełnosprawnością, opisujących swoje życie na przestrzeni ostatnich 50 lat. Bohaterami są osoby z niepełnosprawnością oraz osoby sprawne działające na rzecz tej społeczności. Najstarsza bohaterka ma 82 lata, a najmłodszy - 12 lat. Film i wszystkie historie niezależności opublikowane w książce dostępne są na: www.genniezalezności.pl. Trzecią zaś Galową premierą była odsłona nowej strony internetowej Fundacji: www.podajdalej.org.pl.

Szacunek, niezależność i równość

To 3 główne filary działalności Fundacji PODAJ DALEJ. – *Wierzimy, że każdy człowiek jest wyjątkowy i zasługuje na indywidualne podejście. Nasz zespół, składający*

się z niezwykle zaangażowanych pracowników i wolontariuszy, codziennie stara się, aby każda osoba czuła się ważna i zauważona – powiedziała podczas Gali „Generacje Niezależności” Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezeska Fundacji PODAJ DALEJ, przypominając także gościom uroczystości najważniejsze projekty i kampanie, dzięki którym Fundacja stała się jedną z najprężniej działających i utytułowanych polskich organizacji pozarządowych w sektorze wsparcia osób z niepełnosprawnością (głównie ruchową).

Zuzanna Janaszek-Maciaszek przypomniała także, iż Fundacja nie osiągnęłaby tak wiele gdyby nie wsparcie wielu instytucji, firm i osób prywatnych. Podczas Gali statuetki „Przyjaciela Fundacji PODAJ DALEJ” przyznano kolejnym 17 Przyjaciołom, wśród których znaleźli się m.in.: PFRON, Fundacje VELUX, Finder Polska, Autostrada Wielkopolska, Smurfit Westrock, „Fundacyjne Mamy”, wolontariusze fundacyjni oraz Marek Bystrzycki, współzałożyciel najlepszej w Polsce drużyny koszykarzy na wózkach KSS Mustang Konin.

Na gości Gali czekały także niespodzianki muzyczne – występ grupy wokalne „Wojownicy Świata” z Młodzieżowego Domu Kultury w Koninie, recital Marka Piekarczyka oraz wspólne odśpiewanie hymnu Fundacji PODAJ DALEJ, a także doznania smakowe pod postacią biało-niebieskiego tortu jubileuszowego.

KONTAKT:

Zuzanna Janaszek-Maciaszek, Prezeska Zarządu Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ
KRS 0000 197058

Adres: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin
Telefon: 63 211 22 19, e-mail: fundacja@podajdalej.org.pl
FB/FundacjaPodajDalej, www.podajdalej.org.pl

Zdjęcia z arch. Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Fot. Marta Grzelczak, RBR Fotografia, Mirosław Jurgielewicz, Krzysztof Nowak.



Projekt współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego.
Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Siła wspólnoty i wzmacniania kobiet poprzez działania w „outdoorze” i nie tylko!



Agnieszka Majnusz

Pedagożka, arteterapeutka, edukatorka, trenerka szkoleń, doradczyni zawodowa, autorka książek, twórczyni wystaw fotograficznych oraz reportaży filmowych, organizatorka wydarzeń, m.in. outdoorowych oraz animatorka i asystentka turystyczna osób z niepełnosprawnościami, pasjonatka PJM. Absolwentka kilku kierunków m.in. studiów podyplomowych z zakresu poradnictwa i pomocy psychologicznej na UJ w Krakowie. Jedna z inicjatorek powstania grupy "Sensorycznie Wrażliwe". Jej artykuł o osobach głuchoniewidomych ukazał się w 15 numerze AION.

Ostatnie dwa lata były dla mnie bardzo aktywne, pełne nowych wyzwań, innowacyjnych projektów i kolejnych okazji do rozwoju. Stworzyłam i zaprezentowałam światu kilka wystaw fotograficznych, napisałam kolejną książkę oraz zrealizowałam wiele wydarzeń skierowanych do osób z niepełnosprawnościami.

Jednym z projektów, który okazał się wręcz przełomowy dla mojego zaangażowania w sprawy społeczne, jest przedsięwzięcie, zwane kolektywem kobiet „**Sensorycznie Wrażliwe**”. Jest to grupa, w której kobiety z niepełnosprawnościami wzroku i/lub słuchu oraz ich sojuszniczki mogą spotykać się, rozmawiać, wspierać i budować wzajemne zrozumienie oraz uczestniczyć we wspólnych wydarzeniach. Jako członkinie tej grupy, tworzymy przestrzeń, w której każda z nas może rozwijać swój potencjał, sama proponować i prowadzić różnorodne aktywności, przełamywać stereotypowe postrzeganie osób z niepełnosprawnością, a przez to wszystko wzmacniać siebie i dawać oparcie innym osobom.

Nasza misja i cel

Grupa „Sensorycznie Wrażliwe” powstała z potrzeby stworzenia przestrzeni, w której kobiety mogą być sobą – zrozumiane i akceptowane. Kluczowe znaczenie w działalności grupy ma „empowerment”, czyli wzmocnienie wewnętrznej siły i skuteczności kobiet poprzez m.in. edukację, doświadczenie, samorozwój, naukę asertywności oraz budowanie pewności siebie. Dzięki różnym, organizowanym przez nas wydarzeniom, pomagamy kobietom lepiej radzić sobie w codziennym życiu i pokonywać bariery, które nie tylko istnieją realnie w przestrzeni czy w głowach, ale równie często są wytworem społecznych stereotypów.

WenDo – droga kobiet

Jednym z najbardziej przełomowych wydarzeń, jakie zorganizowałyśmy, były warsztaty WenDo. To metoda łącząca samoobronę fizyczną i psychiczną, stworzona przez kobiety i dla kobiet. Warsztaty, które odbyły się latem minionego roku, były tłumaczone na Polski Język Migowy, co pozwoliło uczestniczyć w nich kobietom głuchym. A ponieważ WenDo to nie tylko nauka obrony – to także odkrywanie własnej siły i asertywności oraz budowanie poczucia własnej wartości - uczestniczki uczyły się, jak skutecznie wyznaczać granice i reagować na różne formy ich przekraczania. Było to bardzo ważne doświadczenie, które zainspirowało nas do organizowania kolejnych edycji w przyszłości.

Kąpiele leśne – Shinrin-yoku

Kolejnym, ważnym i ożywym przedsięwzięciem, które zaproponowałyśmy już po raz kolejny, były kąpiele leśne. Mówiąc w dużym uproszczeniu: kąpiele leśne to zanurzanie się w naturę i korzystanie z niej wszystkimi zmysłami – dotykem, słuchem, wzrokiem, węchem i smakiem. Te spokojne, uważne spacerowanie pozwalają nam



oderwać się od codziennych problemów, poczuć harmonię z otaczającą przyrodą i doświadczyć ulgi, jaką daje kontakt z naturą. Spacerujemy te organizujemy praktycznie co roku z przewodniczkami z Fundacji Leśne Projekty. Jej celem jest popularyzacja kąpielii leśnych, promowanie świadomej obecności w naturze i szerzenie wiedzy na temat jej dobroczynnego wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie.

„Empowering women in outdoor education”

W zeszłym roku poznałam, a właściwie to uporządkowałam sobie, kolejną rewelacyjną metodę, którą mogę wykorzystać do pracy nie tylko z kobietami, ale ze wszystkimi grupami.

Warsztaty „Empowering women in outdoor education” (Wzmocnienie kobiet przez edukację na świeżym powietrzu) zostały zorganizowane przez Outward Bound Croatia i dofinansowane były w ramach programu Erasmus+. Odbyły się one pod koniec roku 2024 w Gospić – małej miejscowości w Chorwacji. Uczestniczkami tego treningu były kobiety z Chorwacji, Polski, Grecji, Finlandii, Niemiec,





Belgii, Irlandii, Hiszpanii i Malty, co pozwoliło na inspirującą wymianę doświadczeń i budowanie międzynarodowych relacji.

Przez tydzień, który w większości spędziłyśmy na powietrzu, uczestniczki nabywały zarówno umiejętności „twarde”, jak i „miękkie”, takie jak np.:

Umiejętności „twarde”:

- budowanie schronienia,
- używanie kompasu i korzystanie z mapy,
- orientacja i nawigacja w terenie
- rozpalanie ognia (nawet przy wilgotnym drewnie) i gotowanie zespołowo dla grupy,
- przygotowanie sprzętu na wyprawę.

Umiejętności „miękkie”:

- komunikacja i aktywne słuchanie,
- praca w grupie i budowanie sieci wsparcia,
- rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji,
- dzielenie się wiedzą i możliwość realizacji własnych pomysłów,
- otwartość na różnorodność i wymiana kulturowa.

Mam nadzieję, że wykorzystanie outdoor education w działalności naszej grupy przyczyni się do jeszcze większego wzmocnienia kobiet, które z nami współpracują.

Outdoor education – co to takiego i dlaczego warto?

Outdoor education, czyli edukacja na świeżym powietrzu, to podejście do nauczania, które łączy aktywność fizyczną z nauką, doświadczaniem, a co za tym idzie, z rozwojem osobistym w naturalnym środowisku. Niezwykle istotny nacisk w tej metodzie kładzie się na doświadczanie poprzez uczestnictwo w zajęciach, które organizowane są na zewnątrz.

Zajęcia outdoorowe mogą skupiać się na rozwijaniu konkretnych umiejętności miękkich, takich jak na przykład komunikacja, praca zespołowa, pobudzenie do działania, budowanie zaufania, sprawczości czy integracja zespołu. Kluczowe jednak jest odpowiednie prowadzenie takich zajęć i ich podsumowanie, które pomaga uczestnikom samodzielnie wyciągać wnioski.

Uczestnictwo w takich zajęciach sprzyja poprawie relacji z otoczeniem, wzrostowi zaradności, samooceny, motywacji oraz gotowości do działania. Ponadto, dobrze zaplanowana nauka na świeżym powietrzu bez wątplenia pomaga rozwijać umiejętności krytycznego myślenia, zadawania pytań i zdolności do refleksji, co jest niezwykle istotne z punktu widzenia edukacji najmłodszych.

Badania naukowe, m.in. prowadzone przez J.S. Kovach z Utah Valley University („Outdoor Recreation Increases Self-Confidence in Women”) potwierdzają, że aktywność na świeżym powietrzu ma niezwykle pozytywny wpływ na uczestników. Według Kovach, rekreacja na świeżym powietrzu nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także wzmacnia samoocenę, pewność siebie oraz poczucie własnej wartości i sprawczości. Kobiety, które podejmują aktywność w outdoorze, często doświadczają dużego wzrostu wiary w swoje zdolności przywódcze, co jest szczególnie istotne w kontekście społecznych barier związanych z płcią, ale również ograniczeniami, z jakimi na co dzień mierzą się kobiety z niepełnosprawnością.

Działania outdoorowe, takie jak np. wyprawy z plecakiem w góry czy spływy kajakowe, które organizujemy systematycznie, stwarzają przestrzeń do odkrywania własnych możliwości, wychodzenia ze strefy komfortu i rozwijania poczucia sprawczości.

Osoby uczestniczące w takich aktywnościach często wracają z przekonaniem, że ich ciało jest silne i zdolne do podejmowania nowych wyzwań. Z kolei instruktorki i instruktorzy, którzy obserwują tę przemianę, podkreślają, że efekty te są trwałe i mają wpływ na wiele aspektów życia uczestniczek w późniejszym czasie. Dlatego też warto z tej metody korzystać w swoich działaniach.

Kobiety dla kobiet

„Sensorycznie Wrażliwe” to coś więcej niż grupa – to wspólnota. Razem organizujemy warsztaty, wypadki w góry, spotkania i wiele innych działań, które wzmacniają nas indywidualnie, ale również jako całość. Do tej pory zorganizowałyśmy bardzo dużo różnorodnych wydarzeń, w których wzięło udział łącznie kilkadziesiąt (a może nawet już kilkaset!?) kobiet. Były to działania takie, jak Kręgi Kobiet, wyjazdy w góry, (np. Mały Szlak Beskidzki, Bieszczady, Pieniny, Tatry), wyprawa do Santiago de Compostela z Porto (około 250 km), spływy kajakowe, warsztaty arteterapeutyczne i ekologiczne, zajęcia zielarsko-przyrodnicze w lesie, aktywności ruchowe, relaksacje, masaże terapeutyczne, sesje fotograficzne i projekty fototerapeutyczne – a tym wszystkim wydarzeniom towarzyszy tłumaczenie na język migowy.

Działamy z przekonaniem, że każda kobieta ma prawo do godnego życia, do bezpieczeństwa i do rozwoju. Wspólnie uczymy się, jak pokonywać bariery, zwalczać stereotypy i żyć w pełni – niezależnie od tego, co ona dla nas oznacza! A wydarzenia przez nas organizowane pomagają to nie tylko zrozumieć, ale również poczuć całą sobą. Nasze marzenie to świat, w którym każda kobieta, niezależnie od swoich ograniczeń, będzie mogła w pełni realizować swój potencjał.

Zdjęcia z archiwum autorki.



„Boję się, że każesz nam krzyczeć”

Często to słyszę na początku warsztatu WenDo



Iwona Boguszyńska

Trenerka feministycznej samoobrony Wendo (ukończyła kurs trenerski Akademii Treningu Wendo w Fundacji Autonomia przygotowujący do prowadzenia warsztatów przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji wobec kobiet, dziewczynek i osób socjalizowanych do roli kobiety metodą Wendo), trenerka antydyskryminacyjna (ukończyła kurs trenerski edukacji antydyskryminacyjnej Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej), specjalistka ds. dostępności przestrzeni. Prowadzi warsztaty i szkolenia m.in. z zakresu równego traktowania grup społecznych osób wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym (np. osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze), dostępności dla osób z różnorodnymi potrzebami, języka włączającego, komunikacji w trudnych sytuacjach, warsztaty wzmacniające samoobrony (asertywność i obrona granic). Prowadząc szkolenia i warsztaty korzysta z modelu upełnomocnienia (z ang. *empowerment*), polegającego na wzmacnianiu osób uczestniczących w ich sprawczości, decyzyjności i odpowiedzialności.

Czym jest WenDo a czym nie jest

Czym jest WenDo?

Nazwa WenDo jest połączeniem słów: angielskiego „Women” (kobiety) i japońskiego „Do” (droga). „Droga kobiet” – tak możemy przetłumaczyć tę nazwę.

WenDo jest feministyczną metodą samoobrony. Feministyczną, bo stworzoną przez kobiety dla kobiet¹. To znaczy, że bazuje na wspólnym dla bardzo wielu kobiet doświadczaniu nierównego traktowania, przekraczania granic, przemocy.

Przemoc wobec kobiet jest niestety zjawiskiem powszechnym oraz uwarunkowanym społecznie i kulturowo. Nie zawsze umiemy na to zareagować, postawić granice, obronić się. Nie wynika to z naszej

stereotypowo postrzeganej „kobiecej natury”, ale z doświadczania socjalizacji do roli kobiety. Socjalizacja to wychowanie społeczne, czyli na przykład, to że jako dziewczynki jesteśmy chwalone za bycie grzeczną, skromną, posłuszną, opiekuńczą. Karane natomiast jesteśmy za wyrażanie sprzeciwu, własnego zdania, złości czy krzyku.

Właśnie to często przekłada się później na to, że mamy trudność ze stawianiem granic, pewnością siebie, przekonaniem, że mamy prawo dbać o swoje potrzeby stawiać je na równi lub wyżej niż potrzeby innych osób. Nie musimy być opiekuńcze i nie musimy dbać o komfort innych osób kosztem siebie. I że to nie jest egoizm, a dbanie o swój dobrostan i bezpieczeństwo².

¹ Dla kobiet, również dla osób z doświadczeniem socjalizacji do roli kobiety, czyli doświadczeniem życia jako kobieta (dziewczynka, nastolatka, dorosła). Mogą to być np. osoby niebinarne czy transpłciowe.

² Więcej o tym mówię w podcaście dla Wysokich Obcasów pt. „Silna to nie siłaczka” z dnia 22.05.2024. Podcast dostępny na <https://open.spotify.com/episode/50nS7r1ftmXjBBAkzuxb4L?si=a0c2e08ba4e94c2a>.
i <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/0,190030.html?disableRedirects=true>



To różni WenDo od wielu kursów samoobrony dla kobiet, które możemy znaleźć na rynku. Nie chodzi bowiem tylko o naukę obrony fizycznej czy asertywności, bo to może nie wystarczyć, jeśli nie mamy poczucia, że możemy z tego korzystać. Przede wszystkim chodzi więc o wewnętrzne przekonanie, że zawsze mam prawo do własnego zdania, stawiania granic i bronięcia się. A potem zajmujemy się tym, w jaki sposób stawiać te granice i komunikować je otoczeniu, w jaki sposób bronić się przed przemocą zarówno fizyczną jak i psychiczną.

Podsumowując: celem warsztatów WenDo jest wzmocnienie osób uczestniczących w ich poczuciu sprawczości, pewności siebie i przekonaniu, że zawsze mają prawo stawiać granice oraz bronić ich.

Czym WenDo nie jest?

Po pierwsze WenDo nie jest sztuką walki (jest metodą obrony) – nie ma tu wieloletniego treningu, nie musisz trenować 5 czy 10 lat, żeby być w stanie się obronić. Bronić się możesz zawsze, taka jaka jesteś, tu i teraz. Teraz masz już wszystko, czego potrzebujesz.

Oczywiście trenowanie sztuk czy systemów walk nie wyklucza się z WenDo. Może nawet być wspierające, ale nie jest konieczne do skutecznej obrony. Po drugie, nie jest terapią – zajmujemy się

co prawda m.in. obroną przed przemocą psychiczną, emocjonalną, ale nie jest to terapia. Warsztat WenDo nie jest przestrzenią do przepracowywania trudnych emocji czy momentów w życiu. Od tego jest gabinet terapeutyczny i terapeutka / terapeuta. Na moich warsztatach mam ogromną uważność na tę granicę i dbam o bezpieczeństwo emocjonalne uczestniczek. To ważny element mojej etyki trenerskiej.

Droga WenDo

Metoda jest w procesie, jej elementy zmieniały się w zależności od potrzeb, uwarunkowań społecznych i form zagrożeń.

WenDo powstawało w latach 80.–90. Początkowo skupiało się na elementach obrony fizycznej. Okazało się, że nie jest to wystarczające. Po pierwsze dlatego, że bez przekonania o swoim prawie do obrony, nie było skuteczne. Po drugie dlatego, że częściej niż obrona fizyczna, jest nam potrzebna obrona granic w codziennych sytuacjach, np. zaczepki, niechciany komentarz, komplementów, dotykania bez zgody, nakłaniania nas do robienia rzeczy, których nie chcemy, itp.

Dziś ważnym elementem WenDo jest asertywność, czyli umiejętność wyczuwania swoich granic, efektywne komunikowanie ich i obrony w razie potrzeby.



Skuteczność asertywności wiąże się także z pracą z ciałem i głosem. Chodzi o to, żeby to co myślę, co mówię i co wyrażam swoją postawą stanowiło spójnych komunikat.

Warsztat WenDo zwykle trwa 12 godzin (2 dni po 6 godzin). Program warsztatu obejmuje 3 główne obszary:

- Samoobrona fizyczna – jako reakcja na zagrożenie życia, zawiera m.in. uderzenia, kopnięcia, uwolnienia (krótkie techniki, łatwe do przyswojenia);
- Asertywność – jako wyczuwanie swoich granic, efektywne komunikowanie ich i obrona w razie potrzeby;
- Praca z ciałem i głosem – wyrażanie głosem i postawą, tego co czuję i mówię.

Nie ma tu wykładów, potrzeby robienia notatek. To metoda pracy warsztatowej: mamy ćwiczenia fizyczne, w kontakcie, indywidualnie, dyskusje, pracę z postawą ciała i głosem, nazywaniem potrzeb, wyczuwaniem granic, szukaniem własnych rozwiązań i sposobów reagowania na naruszenie i przekraczanie granic.

Pracujemy na naszych doświadczeniach, dzięki czemu WenDo opiera się na realnych przykładach z życia, nie na teorii. Każdy warsztat jest w tym względzie trochę inny i to jest moim zdaniem bardzo mocna strona WenDo.

Na warsztatach wprowadzam też zasady bezpieczeństwa. Dzięki umiejętności wychwycenia naruszenia naszych granic, zaufaniu intuicji (ciała), jesteśmy w stanie wcześniej rozpoznać sytuację

jako potencjalnie niebezpieczną i uniknąć jej. Bo „wygrana konfrontacja, to ta, do której nie doszło”.

3 zasady bezpieczeństwa, które zawsze omawiam:

1. Unikaj miejsc i sytuacji niebezpiecznych.
2. Jest znajdziesz się w takiej sytuacji, postaraj się jak najszybciej z niej uciec.
3. Jeśli nie możesz uciec, broń się nie stawiając sobie żadnych ograniczeń.

Podsumowanie

Metoda WenDo podąża za zmianami społecznymi, kulturowymi i potrzebami kobiet. Nie ma tu „matki – założycielki” i jednego sztywnego, słusznego przekazu. Prowadzenie warsztatów tą metodą jest elastyczne, otwarte na wnoszone zarówno przez osoby uczestniczące, jak i osoby trenerskie, potrzeby i doświadczenia.

Droga kobiet

„Boję się, że każesz nam krzyknąć” – słyszę: „boję się krzyknąć”.

Skąd bierze się w nas lęk przed krzykiem? Jeśli w dzieciństwie byliśmy karane za sprzeciw – krzyk, to w dorosłości kojarzy nam się z czymś zakazanym. Jeśli podnoszę głos w złości, to znaczy „nie panuję nad sobą”, a przecież tak nam nie wolno. Tymczasem złość jest jedną z podstawowych emocji i nie zawsze jest czymś niepożądanym. Czasem to właśnie ona pozwala nam obronić się, a do tego wszystkie i wszyscy mamy prawo.

Kiedy rozmawiam o krzyku z uczestniczkami, pojawia się jeszcze jedno skojarzenie – strach, krzyczenie ze strachu. Nikt nie lubi myśleć o sytuacji tak niebezpiecznej, że aż będzie krzyczała / krzyczał.

Postrzeżenie krzyku w tych dwóch kategoriach, może rodzić obawę przed sięganiem po krzyk na warsztatach i jest to dla mnie zrozumiałe. Nie przekonuję uczestniczek, że tak nie jest, albo że właśnie tak jest, więc „trzeba” ćwiczyć krzyk.

Proponuję natomiast zabawy z głosem, bez kontekstu złości czy strachu. Po prostu: zabawy. Zaznaczam, że nikt tu nie będzie oceniać Twojego głosu (lęk przed oceną to zresztą kolejna blokada). Zobaczmy, co zaproponuje Twoje ciało, jaki głos

wydobędzie. I każdy głos, który po który sięgniesz, będzie wspaniały... bo Twój.

Krzyczymy razem, żeby każda osoba czuła się komfortowo i swobodnie próbowała swojego krzyku. Zaczynamy łączyć krzyk z radością. To wspaniałe połączenie, bo śmiech rozluźnia ciało (w tym przeponę), więc krzyczymy głośno i radośnie.

I to z tego krzyku wydobywa się moc. Moc, którą potem wzmacniamy każdą obroną. Na warsztatach dla dorosłych kobiet, zwykle dochodzimy do tego w pewnym procesie.

Natomiast na warsztatach dla dziewczynek, gdy opowiadam, że będziemy zajmować się głosem i krzykiem, one z radości zaczynają krzyczeć od razu. Jest to dla nich coś naturalnego. I tu moim zadaniem jest utrzymanie, wzmocnienie je w tej naturalności używania głosu. Rozmawiamy oczywiście o różnych rodzajach głosu i sytuacjach, kiedy ich używać. Krzyk nie zawsze jest potrzebny, nie w każdej sytuacji krzyk będzie w porządku, rozróżniamy to, ale nie mieszamy go z lękiem czy zakazem. Rozpoznajemy

sytuacje, kiedy krzyk jest nam bardzo potrzebny i możemy używać go bez wahania.

„Boję się, że każesz nam krzyczeć” – słyszę: „każesz nam”.

Skąd pomysł, że osoba prowadząca może nam coś kazać? Może stąd, że jako dziewczynki słyszałyśmy „bądź grzeczna”, często to oznaczało posłuszeństwo. Za to byliśmy chwalone, a za nieposłuszeństwo karane.

Mam poczucie, że jako kobiety mamy w społeczeństwie zbyt wiele nakazów, zakazów, obowiązków i oczekiwań. Nie chcę się do tego dokładać. Słowo „musisz” czy „powinnaś” w ogóle wyrzuciłam ze swojego słownika.

Nie wiem, co musisz. Nie wiem, co powinnaś. Nie ma niczego, co mogłabym Ci kazać. Ani zakazać. Ani namawiać Cię, kiedy czegoś nie chcesz.

To co mogę i co robię, to oferowanie Ci różnych treści i różnych aktywności. Takie, o których mam





Fot. Pioneer Library System, Flickr

przekonanie, że mogą być wspierające i z mojego doświadczenia trenerskiego, widzę, że często takie właśnie są.

Ale to Ty decydujesz, co z tego weźmiesz dla siebie, co jest Ci teraz potrzebne, co będzie dla Ciebie wspierające. Ty decydujesz czy weźmiesz udział w aktywnościach. Ja mogę Cię tylko do nich zaprosić, a Ty możesz wziąć w nich udział lub odmówić.

I Twoje „nie” zawsze usłyszę i bezwzględnie uszanuję. Nie będę Cię namawiać, nie pozwolę, żeby inne osoby namawiały – bo Twoja decyzja jest dla mnie niepodważalna. Nie musisz się z niej tłumaczyć – ani mnie, ani grupie.

Chcę, żebyś zawsze czuła się bezpiecznie. Jeśli myśl o jakiejś części warsztatów jest dla Ciebie niekomfortowa, chcę żebyś wiedziała, że zawsze masz wybór.

To Ty decydujesz, czy i kiedy chcesz opuścić swoją strefę komfortu. Możesz zdecydować, że na razie się przyglądasz. I może w którymś momencie stwierdzisz, że chcesz dołączyć. To jest w porządku. Zawsze jest dla Ciebie miejsce. A może być odwrotnie – uczestniczysz w aktywności i czujesz, że już nie chcesz. Odłączasz się i to też jest w porządku.

Zachęcam do ufania sobie, ufaniu emocjom, które się pojawiają – w myśli, w ciele. Jeśli czujesz, że nie chcesz czegoś robić, zachęcam – ufaj sobie.

Masz sprawczość, wybór, wolność. Zawsze.

Podsumowanie

Wybrałam krzyk, jako przykładowy element WenDo, przy którym widać częste obawy uczestniczek i proces odzyskiwania sprawczości. Ten proces to dawanie sobie prawa do obaw (które przecież nie biorą się znikąd) i do odrzucania tego, co nie jest wspierające. Dawanie sobie prawa do głosu, wyboru i decyzyjności.

Oczywiście każda osoba przechodzi swój indywidualny proces. Są też inne elementy WenDo, na których pracujemy procesowo (np. ustalanie granic, reagowanie, sięganie po siłę podczas obrony fizycznej). I ten proces często na WenDo się dopiero zaczyna.

To co WenDo daje kobietom (według mnie), to wzmacnianie poczucia sprawczości, pewności siebie i przekonania, że zawsze mają prawo stawiać granice i bronić się, gdy są one przekraczane. I że zawsze mają wybór.

Socjalizacja do roli kobiety w patriarchalnym społeczeństwie jest wciąż obecna. Obserwuję to po różnych grupach wiekowych. Najmłodsza uczestniczka moich warsztatów nie miała skończonych 9 lat, najstarsza miała skończone lat 90. Widzę prawidłowość, że w najmłodszych grupach uczestniczki są swobodne, w grupach nastoletnich pojawiają się już elementy socjalizacji, a w dorosłych grupach są one raczej powszechne. Nie twierdzę jednak, że nic się w wychowaniu społecznym dziewczynek nie zmienia.

Widzę zmianę w tym zakresie, na lepsze, ale – jak zawsze powtarzam – za mało i za wolno. Dlatego WenDo jest nadal bardzo potrzebne jako jeden ze sposobów wzmacniania kobiet w każdym wieku.

Moja droga

Ja też przechodziłam tę drogę – obaw, lęków, blokad, niepewności, szukania granic i dawania sobie prawa do nich. I cały czas idę tą drogą. To nie jest proces, który gdzieś się kończy tak, że mogę powiedzieć „no, to teraz już wiem wszystko”.

Lata temu byłam na kursie samoobrony dla kobiet. Pamiętam jak instruktorka po prostu kazała nam krzyżeć – w kontekście odstraszenia przeciwnika, czyli ze strachu. Bez pytania o naszą gotowość, bez opcji wyboru. Nie przyszło mi wtedy do głowy, że mogę powiedzieć „nie”. A wtedy jeszcze bałam się swojego krzyku. Chciało mi się płakać, gdy go słyszałam. Kojarzył mi się z czymś strasznym, jakąś sytuacją graniczną. Przymus krzyku nie pomógł, był raczej traumą.

Przez wiele lat zdobywałam doświadczenie w różnych systemach walk, ale czegoś mi w nich brakowało. Dopiero gdy przeszłam swój warsztat WenDo, zrozumiałam, że brakowało w nich perspektywy kobiet, wspólnych doświadczeń socjalizacji, które mają wpływ na nasze postrzeganie siebie, swoich praw, potrzeb i możliwości.

I wtedy już wiedziałam, że chcę prowadzić warsztaty samoobrony dla kobiet. A mając w pamięci tamten kurs przed laty, dokładnie wiedziałam, jak ich prowadzić nie będę. Wiedziałam, że na moich

warsztatach uczestniczki będą miały sprawczość, wybór, wolność. Zawsze.

Ukończyłam kurs trenerski Akademii Treningu Wendo (zorganizowany przez Fundację Autonomia), który przygotował mnie do prowadzenia warsztatów metodą WenDo.

A moim lękiem przed krzykiem zajęłam się później sama. Dziś uwielbiam swój głos, jego skalę i mój krzyk. Dziś kiedy słyszę swój krzyk, czuję rozpierającą mnie moc.

Uczestniczki często są zaskoczone, kiedy opowiadam im o moich zmaganiach z głosem. Albo o tym, że nie zawsze umiałam rozpoznać przekraczanie moich granic, a co dopiero na to zareagować. To był proces odzyskiwania emocji, sygnałów ciała, intuicji, dzięki któremu dziś czuję swoje granice i umiem o nie zadbać.

Dzielę się moim doświadczeniem, żeby uczestniczki mogły zobaczyć mnie jako osobę, która przeszła i dalej idzie tą samą drogą, co one. Nie jako osobę, która „wszystko już wie” i przychodzi z gotowym przekazem „miałam tak, jak ty – zrób to, co ja”.

Prowadzę uczestniczki przez różne treści, aktywności, procesy. Stwarzam okazje do odkrywania (lub wzmacniania) swojej siły, swojego mocnego głosu i krzyku, poczucia sprawczości i decyzyjności, uważności na swoje potrzeby – słowem swojej mocy. Decyzja, co z tym zrobią, należy do nich.

Zdarza się też odwrotna sytuacja – to uczestniczki prowadzą mnie. Ufam ich mądrości i podążam za nimi. Prowadzą mnie tam, gdzie jest coś dla nich ważnego i potrzebują, żebyśmy się tym zajęły, porozmawiały, zastanowiły się. I to jest wspaniałe uczucie.

Twoja droga

Nie ma dwóch takich samych dróg. Każda z nas ma swoją drogę i mogą one być podobne, ale to, czego i jak doświadczasz, jest tylko Twoje.

Tylko Ty zatem znasz odpowiedzi na pytanie, czego potrzebujesz na swojej drodze. Być może jest to warsztat WenDo, a może coś zupełnie innego.

Masz sprawczość, wybór, wolność. Zawsze.

Dogoterapia bez tajemnic



Aleksandra Kielkowska

Psycholog, zoopsycholog, dogoterapeuta, wolontariuszka i wiceprezes fundacji Ama Canem. Na co dzień pracuje z młodzieżą jako psycholog szkolny. Psami interesuje się praktycznie od zawsze. Razem z 3-letnim Joyem pracuje jako dogoterapeuta i odwiedza między innymi Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Centrum Zdrowia Psychicznego, Centrum Diagnozy i Terapii Autyzmu NAVICULA i Przedszkole Specjalne.

Czym jest dogoterapia? Najprościej mówiąc, jest to terapia z udziałem psa. Terapeutą jest oczywiście człowiek, to on układa plan, wymyśla najlepsze metody oddziaływania i dotarcia do pacjenta lub pacjentów, zwierzę ma za zadanie pomóc, czasami zburzyć pierwsze mury, czasami przecierać szlaki, motywować do działania i sprawiać, że cała współpraca będzie jak najbardziej przyjemna.

Komu może pomóc dogoterapia? W zasadzie- każdemu! Zajęcia z udziałem psów mogą być kierowane zarówno do dzieci, jak i do dorosłych. Do pojedynczych osób, jak i do całych grup. Do chorych, ale też do zdrowych. Pole do działania jest w zasadzie nieograniczone. Zespoły (terapeuta+ odpowiednio przygotowany pies) mogą prowadzić zajęcia edukacyjne, wspomagać rehabilitację, pomagać w procesie leczenia, poprawiać komfort psychiczny i dbać o dobrostan pacjentów w miejscach, w których czasami ciężko jest chorą walczyć o siebie. Dlaczego to możliwe? Sama obecność psa nie determinuje konkretnych oddziaływań, a raczej otwiera szerzej drzwi i umożliwia terapeutę dotarcie dalej i głębiej. To od jego kompetencji i pomysłów zależy, jak potoczy się spotkanie i na co będzie położony największy nacisk.

Praca z różnymi grupami cechuje się różną specyfiką. Spotkania z dziećmi wymagają np. dostosowania języka i narzędzi do ich możliwości psychofizycznych. Zdrowe dzieci mogą uczestniczyć w spotkaniach dotyczących podstawowych zasad bezpieczeństwa przy psach- uczą się odczytywać ich mowę ciała, rozumieć sygnały wysyłane przez zwierzęta. Dowiadują się, jak wejść w kontakt z psem i kiedy wolno to robić, a kiedy lepiej odpuścić. To też świetna przestrzeń na naukę wrażliwości, empatii i uważności już od najmłodszych lat. Już w przedszkolu dzieci mogą zacząć rozumieć, że psy (i inne zwierzęta oczywiście również) mają swoje potrzeby, odczuwają emocje, komunikują się z ludźmi, mają swoje charaktery i osobowości i należy je szanować. Poznają ich podstawowe potrzeby i widzą, ile dodatkowych obowiązków pojawia się w życiu wraz z pojawieniem się w nim

zwierzaka. Uważam, że bardzo ważne jest, żeby uczyć ludzi rozumieć podstawową mowę ciała psów. Pozwala to nie tylko na lepsze zrozumienie tych zwierząt, ale może również zapobiec wielu naprawdę niebezpiecznym sytuacjom. Psy są stałym elementem ludzkiego świata – czy to w mieście, czy na wsi. Nie da się ich unikać i nigdy nie spotkać. Dzieci powinny wiedzieć, jak się przy nich zachowywać. Smutna prawda jest taka, że często nie wiedzą tego nawet dorośli.

Obecność psów na takich spotkaniach pozwala łatwiej nawiązać kontakt, ułatwia dzieciom otwarcie się, umożliwia przećwiczenie nowych umiejętności w praktyce a także daje im dużo radości i ciepła. Psy ułatwiają dzieciom zapamiętanie informacji ponieważ wzbudzają ogrom pozytywnych emocji. Emocjonalne skojarzenia bardzo ułatwiają naukę.

Oczywiście edukacja o psach to nie jedyna forma pracy z dziećmi. Psy mogą wspierać dzieci w procesie nauki. Fundacja Ama Canem, w której działam, organizowała „poczytanki” – spotkania, na których dzieci czytały psom książki. Czerpały z tego ogrom radości, jednocześnie ćwicząc czytanie na głos, dykcję, skupienie a także panowanie nad emocjami - psy reagują przecież na krzyki, nagłe ruchy czy wysokie pobudzenie. Jeśli miały spokojnie słuchać bajek, dzieci musiały stworzyć im do tego odpowiednie warunki.

W pracy z dziećmi chorymi lub z dziećmi z niepełnosprawnościami psi terapeuci również wspaniale się spisują. Potrafią wspierać rehabilitację poprzez “wymuszenie” na dzieciach pewnych ruchów, np. po to, żeby mogły pogłaskać sierść, trzymać w rękach smycz, nakarmić psa. Taka forma pracy jest zdecydowanie przyjemniejsza niż suche powtarzanie ćwiczeń z rehabilitantem. Pacjenci angażują się zdecydowanie bardziej, chcą się bardziej starać i łatwiej jest im zmotywować się do wysiłku. Ale pomoc przy tych czysto fizycznych aspektach walki z chorobą to nie jedyna możliwość.

Pracuję w zespole z flat coated retrieverem – Joyem. Kupiłam go w hodowli specjalizującej się w dogoterapii – jego mama również pracowała w ten sposób, inne psy uczestniczące w jego wychowaniu także. Wybierając imię dla Niego spodziewałam się, że będzie wnosił radość całym sobą. Nie myliłam się. Wybór psa, który będzie otwarty, pewny siebie,



Joy z prezentem od wdzięcznych pacjentów

towarzyski i odważny, który będzie dobrze radził sobie z nowymi sytuacjami i ze stresem, to już połowa sukcesu.

Odwiedzamy szpitalne oddziały dziecięce – obecnie onkologię i psychiatrię. Inne zespoły przychodzą też między innymi na ortopedię. Wszędzie psy przynoszą ze sobą powiew radości, oderwania od trudnych chwil. Razem z nimi pojawia się uśmiech, relaks, chwila wytchnienia. Dzieci robią sobie z nimi zdjęcia, głaszczą, karmią, ćwiczą proste sztuczki, bawią się. Rozmawiają i otwierają się. Rodzice myślami przenoszą się gdzie indziej – wracają do domów, opowiadają o swoich zwierzętach. Patrzą na dzieci i czerpią garściami z tych odwiedzin. Czasami walczą o nasze odwiedziny jak lwy, zwłaszcza, jeśli ich dzieci są w izolatkach o zastrzonych procedurach i nie możemy do nich zajrzeć. Takie rozmowy są trudne, czasami dosłownie łamią serce. Odwiedziny psa w takim miejscu często realnie wpływają na przebieg leczenia. Zmienia się motywacja, wzrasta chęć do starania się. Psychika odgrywa tu naprawdę ważną rolę. Jak ważną? Przyjechaliliśmy kiedyś do małego dziecka, pacjenta oddziału onkologicznego, żeby Go pożegnać. Rodzice bardzo o to prosili. Spieszyliliśmy się, awaryjnie umawialiśmy



Joy dostał kolejny dowód wdzięczności

spotkanie, bo nie pozostało na nie już wiele czasu. Zdażyliśmy. Weszłam z Joyem do izolatki. To były bardzo trudne odwiedziny, nie tylko dla mnie, ale też dla psa. Spędziliśmy tam dosłownie kilka minut. Chłopiec był słaby, szybko się męczył. Ale kilka dni później dostałam telefon z pytaniem, czy możemy przyjechać jeszcze raz? Po naszej ostatniej wizycie nastąpiła poprawa! Pacjent zaczął więcej rozmawiać, zaczęło mu się chcieć cokolwiek robić! „Kupiliśmy” w ten sposób 2 tygodnie. Dla mnie było to niesamowite. Bardzo trudne, oczywiście. Ale niesamowite. Te psy naprawdę dokonują cudów.

Wsparcie zespołów jest też wspaniałym uzupełnieniem terapii dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu. Od wielu lat współpracujemy ze specjalistycznym ośrodkiem, w którym regularnie w planie zajęć figuruje również dogoterapia. Psy pomagają tam przełamywać pewne bariery, uczą uważności, nieco zmuszają do nawiązywania kontaktów społecznych z ich przewodnikami. Uczestniczą w przeróżnych oddziaływaniach terapeutycznych – zarówno tych, które dotyczą kompetencji miękkich i społecznych (np. nauka zwracania uwagi na emocje, komunikacji), jak i bardziej ścisłych umiejętności (np. liczenia,

naprawdę! poprzez rozkładania dywaników w kształcie psich łapek i umieszczanie na nich odpowiedniej ilości przysmaków dla psa). Jak mówiłam, ogranicza nas tylko wyobraźnia. Psy pomagają również przełamywać lęki przed psami właśnie, pomagają wykształcać prawidłowe zachowania i odruchy w kontakcie ze zwierzętami, zauważać ich potrzeby.

Nie sposób wymienić wszystkich miejsc, w których specjalnie przygotowane psy, wykonując swoją pracę, zmieniają świat na odrobinę lepszy. Wspomnę tylko jeszcze, że pracujemy także w przedszkolach (również specjalnych i integracyjnych), w domach opieki dla seniorów, w placówkach oświatowych. Fundacyjne psy odwiedziły np. fundację Anny Dymnej, były zaangażowane w zbiórki dla WOŚP-u, brały czynny udział w przeróżnych imprezach okolicznościowych: hubertusach, piknikach rodzinnych, odwiedziły radio, telewizję, a nawet gabinet wojewody łódzkiego. Wszędzie wносиły uśmiech, ciepło i radość.

Zdjęcia z archiwum autorki.



Choreo – pierwotny język duszy



Małgorzata Świt
Studencka konsultantka
w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

Zapraszam ponownie do opowieści o rzeczach, które warto robić, nawet jeśli uważamy, że robimy je tak sobie. Było już o muzykowaniu, rysowaniu, pisaniu. Dzisiaj będzie o kolejnej aktywności, którą można, albo podziwiać w wykonaniu innych, albo oddać się jej osobiście i z tego czerpać przyjemność.

Jeśli przyrównalibyśmy bieganie do prozy, to taniec będzie poezją. Są takie rodzaje prozy, które nie angażują emocjonalnie (i nie mam tu na myśli tylko instrukcji obsługi). Co prawda istnieją też i wiersze, które są po prostu sprawne technicznie, jednak najbardziej oddziałuje na nas taka poezja, która jest manifestacją świata wewnętrznego autora. Podobnie taniec, może być popisem wirtuozerii osiągniętej dzięki tysiącom godzin morderczego treningu, ale może także odsłaniać, oprócz kunsztu, po prostu wrażliwość tańczącego. Bardziej niż doskonałe pokazy choreograficzne zsynchronizowanych ze sobą idealnych postaci wpływa na mnie widok autentycznego człowieka tańczącego tak, jakby nikt na niego nie patrzył. Ta osoba nie jest idealna. Bywa niemłoda, czasem



Ilustracja: Adobe Stock



Bal osób głuchoniewidomych. Z archiwum Agnieszki Majnusz

nieporadna. Jest za to wolna i właśnie w tym momencie w pełni połączona ze swoim ciałem. Nie korzysta z żadnej uprzednio opracowanej choreografii. Nie przejmuje się tym, czy postawi niewłaściwy krok. Taki tancerz nie tylko sam czerpie siłę i samoakceptację z doświadczania ruchu, ale także nie pozostawia potencjalnego widza obojętnym wobec tego, czego ten widz jest świadkiem. Choćby nawet doświadczał psychicznego dyskomfortu, wręcz zażenowania obserwując „nieporadnego” tancerza, odczucie to otwiera drzwi do uświadomienia sobie mocy własnej niedoskonałości.

Co nam robi taniec?

Jeśli lubisz tańczyć, to dobrze wiesz dlaczego. Wiesz też, jak lubisz tańczyć i przy jakiej muzyce. Czy jest to taniec tzw. „towarzyski”, z ustalonym schematem kroków, dzięki któremu możesz na przykład przełamać lody podczas imprezy, a może improwizacja, kiedy poruszasz się tak, jak czujesz? A może po prostu wolisz podziwiać pokazy tańca czy widowiska baletowe ze swojego fotela?

Nawet gdybyśmy mieli się skupić tylko na fizycznych zaletach tańca, i tak będzie ich dużo. Tańczące ciało staje się silniejsze, bardziej gibkie i skoczne. Poprawia się jego wydolność i koordynacja. Ale to dopiero początek. Od tego, że taniec pomaga rozładować napięcie możemy miękko przejść do bardziej duchowych aspektów tej aktywności.

Taniec to język uniwersalny pozwalający interpretować emocje zakodowane w muzyce i odzwierciedlać te odczuwane przez tancerza. Umożliwia pokazanie naszego świata wewnętrznego i naszej relacji ze światem zewnętrznym. To taka aktywność, w której ciało wchodzi w symbiozę z psychiką. A dokładnie, to nasza głowa przypomina sobie o istnieniu naszego ciała. Ciało jest przekaźnikiem emocji, dlatego dzięki tańcowi możemy uczyć się lepiej je rozumieć. Stąd terapeutyczne działanie tańca oraz jego duchowy wymiar. Ale okazuje się, że dzięki tańcowi, nie tylko ciało odnajduje drogę do umysłu, ale prawa półkula mózgu spotyka się z lewą i wspólnie zaczynają tworzyć nową jakość. W tańcu możemy przekraczać siebie. Dotyczy to zwłaszcza osób uważanych za

„nieśmiała”. Takie określenie było częścią mojej tożsamości, kiedy byłam dzieckiem. Na co dzień brakowało mi pewności siebie. Jednak kiedy na szkolnej lub kolonijnej dyskotekce zabrzmiała jakaś piosenka, którą lubiłam, cała ta niepewność zniknęła. Po prostu tańczyłam tak, jak lubiłam. I nie interesowało mnie, czy ktoś na mnie patrzy i co o mnie myśli.

Taniec a szczególne potrzeby

W powszechnym rozumieniu, taniec to holistyczna dyscyplina, która spotyka się na skrzyżowaniu dźwięku, przestrzeni i motoryki. Do tych trzech wymiarów dodajmy jeszcze wymiar duchowy, o którym wcześniej wspomniałam, oraz poznawczy (zapamiętywanie sekwencji ruchów). Jako taki, taniec wydaje się wykluczać zarówno osoby nie

dysponujące zmysłem wzroku, te, które nie słyszą, jak i te, które mają jakąś niepełnosprawność ruchową. Z kolei taniec, w ramach którego należy nauczyć się na pamięć tzw. „układów”, może być trudny dla osób doświadczających trudności natury psychicznej lub dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. I tutaj okazuje się, że niewiele jeszcze wiemy. Bo ile jest potrzeb, tyle jest sposobów na taniec.

Choreoterapia, czyli terapia tańcem to dziedzina wykorzystywana w pracy z osobami z różnego typu szczególnymi potrzebami. Taniec sprawdza się w terapii osób z trudnościami poznawczymi, przystosowawczymi, przy ADHD, czy w autyzmie. Może pomagać leczyć zaburzenia emocjonalne i stany depresyjne, a to dlatego, że pobudza organizm do produkcji endorfin. Jest przeżyciem

Taniec w grupie daje poczucie połączenia

Taniec towarzyszy człowiekowi od załazków cywilizacji. W pierwotnych wspólnotach pełnił funkcje rytualne, potem religijne. Nadal daje poczucie przynależności i wspólnoty. Takie właściwości ma np. chorea, czyli taniec w kręgu, w którym wszyscy uczestnicy są równie ważni, zjednoczeni poprzez wspólną, prostą choreografię.



Bal osób głuchoniewidomych. Z archiwum Agnieszki Majnusz

transformatywnym dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. W ich przypadku taniec może wspierać interakcje społeczne oraz wpływać na zwiększenie świadomości własnego ciała.

Taniec towarzyski, z kolei, jest ważny szczególnie dla osób starszych. Udział w wydarzeniach tanecznych daje tym osobom poczucie wspólnoty i możliwość kontaktu z drugim człowiekiem, w tym kontaktu fizycznego, którego często im brakuje, a który jest lekarstwem na ból i samotność.

Pomyślmy także o traumie zagnieżdżającej się w ciele człowieka. Nawet instynkt podpowiada nam, że wytańczenie napięcia i cierpienia ma prawdopodobnie większą moc niż ograniczenie się do opowiadania o tych emocjach w gabinecie psychologa.

Taniec okazuje się być także metodą rehabilitacji przy uszkodzeniach narządów ruchu, a nawet dla osób na wózkach, które mogą sunąć po parkiecie, jednocześnie wykonując szerokie spektrum tanecznych figur kreślonych przy pomocy ruchów ramion, dłoni czy głowy. Te gesty mają potencjał uwalniania tancerzy od bólu, pozwalają im także widzieć własne emocje.

Wszyscy rozumiemy taniec jako poruszanie się przy dźwiękach utworu muzycznego, najlepiej z silnie zaznaczonym rytmem. Wtedy ruch jest rytmiczny. Ale jeśli tańczyć należy do muzyki, to co z osobami głuchymi? Przyjęło się myśleć, że taniec nie jest dla nich, bo jak tańczyć nie słysząc muzyki? Okazuje się, że takie myślenie wynika z naszych ograniczeń w postrzeganiu rzeczywistości. Istnieje taniec, który nie podlega dynamice i rytmowi akompaniamentu muzycznego. Taniec bez muzyki. Może on opierać się na energii grupy albo być formą indywidualnej ekspresji. Wyrażanie uczuć i emocji czy opowiadanie historii poprzez ruch, gest i mimikę jest bliskie osobom głuchym. To coś więcej niż komunikacja werbalna. Stąd istnienie poezji migowej, postrzeganej przez osoby słyszące jako swoista pantomima. Osoby Głuche także mogą i czasem nawet lubią tańczyć, choć to doświadczenie różni się od doświadczenia osób słyszących. Ucząc się układów tanecznych, potrzebują więcej czasu na przyswojenie rytmu. Polegają przy tym na naśladowaniu innych, na wzroku i pamięci mięśniowej. Mogą jednak także polegać na swojej własnej kreatywności i ekspresji. Jeśli chodzi



Ilustracja: Adobe Stock

o odczuwanie tonów, zwłaszcza tych niskich, za pośrednictwem podłoża, to wbrew obiegowej opinii, nie zawsze jest to możliwe.

Choreoterapia sprawdza się także jako metoda pomagająca osobom niewidomym radzić sobie z nieporadnością ruchową, w zakresie mimiki, czy z wadami postawy. Osoby niewidome od dzieciństwa zmagają się nie tylko bezpośrednio ze swoją odmiennością sensoryczną, ale w efekcie z brakiem wiary w siebie, neurotyzmem czy męczliwością. Dzięki zajęciom prowadzonym przez terapeutę osoby niewidome mogą rozwijać swoje zasoby psychofizyczne: poszerzać zakres swoich ruchów, polepszać orientację przestrzenną i koordynację. Uczą się stąpać na palcach, wykonywać wyrzuty rąk i nóg, poruszać głową i wreszcie uczą się mimiki, która także jest elementem tańca. Te umiejętności pozwalają im wyrażać całą gamę emocji w pozawerbalny sposób.

Podczas takiej praktyki osoby niewidome potrzebują prowadzenia w bliskim kontakcie z drugą osobą, która da im poczucie bezpieczeństwa. Dzięki temu znajdują radość w realizacji naturalnej potrzeby ruchu, poszerzają pamięć kinestetyczną, co pomaga im zyskać większą kontrolę nad ciałem, a przez to bardziej akceptować siebie dzięki tej wyższej formie komunikacji, jaką jest ekspresja ruchowa.

Mając świadomość wszystkich powyższych zalet tańca, trzeba jednak być przygotowanym na to, że dla wielu osób taniec pozostaje mocno niekomfortową aktywnością, możliwą do zniesienia tylko po kilku „głębszych”. Do tańca można pewnie kogoś zmusić. Tylko po co?

Kultura Wrażliwa

„Brzydkie Kaczętko” w Teatrze Pinokio w Łodzi

Teatr Pinokio w Łodzi zaprasza wszystkich, którzy mają co najmniej 6 lat na przedstawienie "Brzydkie Kaczętko" na podstawie baśni Hansa Christiana Andersena.

Przedstawienie w reżyserii Bartosza Kurowskiego, stanowi rzetelne, a momentami także bardzo zabawne przeniesienie na scenę popularnej historii opracowanej w konwencję teatru formy – lalek i masek. Barwne i przerysowane formy zwracają uwagę odbiorcy, natomiast dialogi kierunkują ją na ważne sprawy, jakie Hans Christian Andersen przybliżył dzieciom – to kategorie tolerancji i akceptacji, a także prawo do szacunku oraz poszukiwania własnej drogi i miejsca dla siebie.

Produkcja jest realizowana w ramach Ogólnopolskiego Konkursu „Kultura Wrażliwa” – do grona autorów/autorek przedstawienia teatralnego zaproszono osoby z alternatywną

motoryką, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i osoby neuroróżnorodne. Razem z aktorami /aktorkami Teatru Pinokio w Łodzi wprowadzają one nową wartość i jakość do sztuk performatywnych ukierunkowanych na widza najmłodszego i dorastającego, otwierając je na nowe sposoby odbierania i pojmowania teatru. Nierozdzielnymi elementami przedstawienia teatralnego są bowiem język prosty, audiodeskrypcja i tłumaczenie na Polski Język Migowy.

Do zobaczenia! Do usłyszenia w Teatrze Pinokio!

Fot. Mateusz Dziworski





REŻYSERIA I ADAPTACJA: BARTOSZ KUROWSKI
SCENOGRAFIA: MATEUSZ MIROWSKI
MUZYKA: LUKASZ MATUSZYK
CHOREOGRAFIA: TATIANA CHOLEWA
EDUKACJA: MARTA MAGALSKA
AUDIODESKRYPCJA: DANUTA KOŁACZEK

TŁUMACZENIE PJM: ZUZANNA GIERAS
KONSULTACJA JĘZYKA PROSTEGO:
AGNIESZKA BIENIAS
PIOTR JĘDRZEJSKI
ANNA WIECZOREK



BRZYDKIE KACZĄTKO

NA PODSTAWIE TEKSTU
H.CH.ANDERSENA

AUTORZY_RKI PLAKATU:
PIOTR, NADIA, MARCEL,
DENYS, JAGODA, IGOR, MARCEL,
SZYMON, ANDŻELIKA, WERONIKA,
KAROLINA, KACPER, BARTŁOMIEJ
UCZNIOWIE I UCZENNICE ZE SZKOŁY
PODSTAWOWEJ SPECJALNEJ
NR 176 W ŁODZI

AKTORZY_RKI:

LUKASZ BATKO
HANNA MATUSIAK
PIOTR OSAK
NATALIA WIECIECH

GOŚCINNIE:
WIKTORIA CYMER
LUKASZ DERENDARZ
ANNA DZIEDUSZYCKA
JOANNA PUCHAŁA



WSPÓLNIE Z WYKONAWCZĄ PRACOWNICZĄ GRUPĄ ARTYSTYCZNĄ WRAZEM Z WYKONAWCZĄ PRACOWNICZĄ GRUPĄ ARTYSTYCZNĄ WRAZEM Z WYKONAWCZĄ PRACOWNICZĄ GRUPĄ ARTYSTYCZNĄ

DOPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
W RAMACH DOŁĄCZONYCH KONKURSU „KULTURA WRAZEM” PROGRAMU „WSPARCIE INICJATYWY”

TEATR PINDO W ŁODZI, JEST MIEJSCEM INSTYTUCJA KULTURY
WSPÓLNIE Z WYKONAWCZĄ PRACOWNICZĄ GRUPĄ ARTYSTYCZNĄ WRAZEM Z WYKONAWCZĄ PRACOWNICZĄ GRUPĄ ARTYSTYCZNĄ

Autorzy/autorki plakatu: Uczniowie i uczennice SPS 176 w Łodzi/ Mateusz Dziworski

Motyl w zimie

czyli przypowieść o (nie)odpowiedzialnym wsparciu

Oto motyl. Motyl składa się ze skrzydeł. Grzeje się w słońcu, spija słodki nektar, jest piękny. Jest także symbolem przemiany duchowej, wolności i szczęścia. Wyposażony w mechaniczne skrzydło stał się nieoficjalnym logo BON Politechniki Łódzkiej. Także do mnie osobiście przemawia symbolika odrodzenia ucieleśniana przez fazy motylego życia. I właśnie mnie przydarzyło się coś takiego..., drobnego, nieznaczącego. A jednak, symbolicznego.

Grudzień. Skorzystałam z tego, że można i kupiłam sobie kwiat brokułu. Brokuł spędził kilka dni w lodówce. W dniu, w którym miał być ugotowany, prosto na kuchenny blat wypadła z niego podmarznięta gąsienica. Pod wpływem ciepła ożyła. Według jej gąsienicowej logiki nastąpił właśnie koniec zimy. Właściwie mogłabym tę gąsienicę wyrzucić przez okno albo spuścić z wodą w toalecie, lecz zamiast tego umieściłam ją w słoiku wraz z kawałkiem kapusty i brokułu oczywiście. Słoik przykryłam troskliwie podziurawioną zakrętką.

Kiedy gąsienica łapczywie pożerała kapustę, ja udałam się po poradę do Google. Wróciłam z informacją, że miałam do czynienia z bielinkiem rzepnikiem, pospolitym szkodnikiem i pogromcą warzyw kapustnych.

Słoik z gąsienicą wylądował na okiennym parapecie, a ja poczułam się odpowiedzialna za życie, które uratowałam. Jeszcze kilka razy zaglądałam do słoika próbując dokarmiać gąsienicę, ale ona była coraz mniej zainteresowana posiłkiem, a może po prostu uznała, że w tym lokalu gastronomicznym jest tylko jeden sposób na przetrwanie – zapaść w letarg. Kiedy po kilku dniach zajrzałam do słoika, gąsienica tkwiła nieruchomo przyklejona do szkła. Inna. Jakby kanciasta. Miałam głupią nadzieję, że w tej formie prześpi smacznie i Boże Narodzenie i Walentynki i ostatnie zimowe chłody.

Na wszelki wypadek nie zaglądałam do słoika aż do Trzech Króli. Bo przecież, kiedy się czegoś nie widzi, to tak, jakby tego nie było. A ja wolałam, żeby nie było ciągu dalszego. Kiedy wreszcie zebrałam się na odwagę, zobaczyłam, że kanciasta skorupka, w którą zmieniła się gąsienica jest pusta. Chwilę potem dostrzegłam szamocące się pod pokrywką białe skrzydełka.

Fot. Iwona Gaworska



Znowu wertowanie Internetu. Co zrobić? Przeżyje? Czym go karmić? A może jednak zapadnie w zimowy sen? Przeniosłam motyla do większego naczynia, które w dalszym ciągu trudno było nazwać wolierą. Nie było mowy o wypuszczeniu motyla w mieszkaniu. To mogło być atrakcyjne jedynie dla mojej kotki – i to tylko przez jakiś czas...

Włożyłam do słoja owoce, kwiaty, wodę z cukrem i łyżeczkę miodu. Zamknęłam naczynie i postawiłam w najciemniejszym i najchłodniejszym kącie parapetu z nadzieją, że nawet jeśli motyl nie zahibernuje do wiosny, to chociaż nie będzie się rozpaczliwie miotał. Mimo to, kiedy tylko zbliżałam się do okna, miałam wrażenie, że słyszę trzepotanie małych skrzydełek. Ale motyl przysiadł na łożycie wewnątrz swojego małego więzienia i tak pozostawał w bezruchu. Aż wreszcie spadł. I tak go znalazłam. Na dnie słoja. Przeżył tam może dwa tygodnie. Podobno tyle trwa motyle życie. Przetrwał jako gąsienica, odrodził się z poczwarki, aby dożyć swoich dni zamknięty w słoju. Nie pomogłam mu, choć takim impulsem się kierowałam dokarmiając go.

Wynosząc motyla na dwór, poczułam coś na kształt ulgi. Spoczął na trawniku u stóp mojej odratowanej bożonarodzeniowej choinki. Dziwnie wyglądał na tle topniejącego śniegu. Nie był szczególnie piękny. Pospolity bielinek. A jednak motyl.
@chrymusalis

Czy chcesz o tym porozmawiać?

Bezpłatne
wsparcie psy-
chologiczne
dla studentów
i pracowników PŁ

Umów się do
psychologa

tel: 42 631 38 87
bon@adm.p.lodz.pl
Budynek A30



B&N



Politechnika Łódźska



Akademickie
centrum
zaufania

