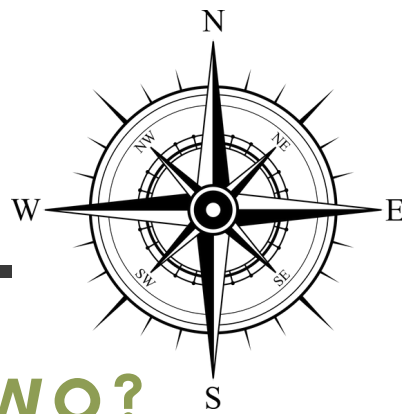


AZYMUT NA ROZWÓJ



CO MOŻE DAĆ CI HARCERSTWO?



O CZYM JEST TEN ARTYKUŁ?

Styl życia nastolatków • Wartościowy czas wolny
• Ideały i wartości • ZHP a rozwój nastolatka

CZAS WOLNY NASTOLATKÓW

W dzisiejszych czasach nastolatki nie spędzają swojego czasu tak różnorodnie jak robiło to poprzednie pokolenie. Rzadkim widokiem są już młodzi ludzie spacerujący czy bawiący się na świeżym powietrzu z rówieśnikami. Styl życia młodych bardzo zmienił się na przestrzeni lat. Przyglądając się ich codzienności, nie ma co się jednak dziwić, że nastolatki nie chce się wychodzić na dwór.

Czy po kilku godzinach wytężonej pracy umysłu w szkole, chce się jeszcze iść na spacer, czy przejażdżkę rowerową? Dzisiaj mamy inne kuszące alternatywy spędzania czasu wolnego. Wolimy leżeć w łóżku i oglądać krótkie filmiki w Internecie, aby się trochę "odmóždzić" - nie tak to jednak działa. Twój mózg wtedy wcale nie odpoczywa.

Badania sugerują, że mózg nie odpoczywa podczas przeglądania mediów społecznościowych, a nawet męczy się jeszcze bardziej z kilku powodów:

- Ciągła dostępność nowych informacji, zdjęć czy wiadomości na platformach społecznościowych skłania użytkowników do ciągłego przetwarzania treści, co utrzymuje aktywność mózgu.
- Niekiedy użytkownicy porównują swoją rzeczywistość z życiem innych prezentowanym w mediach społecznościowych. To porównywanie społeczne może aktywować obszary mózgu odpowiedzialne za samoocenę i emocje.
- Wielokierunkowa natura informacji w mediach społecznościowych, wraz z częstymi zmianami treści, może prowadzić do nadmiernej stymulacji umysłowej, utrzymującej aktywność mózgu nawet w okresach, które pozornie można byłoby uznać za odpoczynek.



**Dlatego tak ważna jest
wiedza na temat tego, w jaki
sposób możemy spędzać
czas wolny w zdrowy i
relaksujący sposób**

WARTOŚCIOWY CZAS WOLNY

Wszystkie powyższe czynniki mogą składać się na to, że mózg pozostaje aktywny podczas przeglądania mediów społecznościowych, co prowadzi do braku pełnego odpoczynku psychicznego.

Spędzanie czasu nastolatków może być wartościowe, gdy skupiają się na różnorodnych aspektach rozwoju, uwzględniając zarówno obszary edukacyjne, społeczne, jak i emocjonalne. Oto kilka sugestii dotyczących różnorodnego spędzania czasu:

Edukacja i Rozwój Intelektualny:


- Czytanie książek spoza programu szkolnego.
- Uczestnictwo w kursach online
- Angażowanie się w projekt naukowy lub artystyczny.

Rozwój Umiejętności Praktycznych:

- Nauka gotowania,
- Rozwój umiejętności rzemieślniczych.
- Wolontariat w społeczności lokalnej.
- Majsterkowanie

Aktywność Fizyczna:

- Uprawianie sportów lub uczestnictwo w drużynach szkolnych.
- Eksploracja różnych form aktywności fizycznej, takich jak taniec czy joga.
- Krótkie spacery



Spacer na świeżym powietrzu umożliwia głębsze oddychanie i dostarczenie organizmowi większej ilości tlenu. To może pomóc w relaksie i poprawie koncentracji. Kontakt z naturą, zieleń i świeże powietrze działają uspokajająco i redukują stres. Aktywność fizyczna, bliskość z przyrodą i odpoczynek od ekranów mogą przyczynić się do poprawy nastroju i ogólnego dobrego samopoczucia.

Twórczość i Sztuka:

- Eksperymentowanie z różnymi formami sztuki, np. rysunek, muzyka, czy pisanie.
- Uczestnictwo w zajęciach artystycznych lub kulturalnych.
- Wyjście do kina lub teatru

Samorozwój i Refleksja:

- Prowadzenie dziennika lub bloga, gdzie można wyrażać myśli i uczucia.
- Uczestnictwo w warsztatach rozwoju osobistego.
- Stawianie sobie celów i pracowanie nad ich osiągnięciem.

Technologia:

- Kreowanie treści online z pozytywnym przesłaniem.
- Rozwijanie umiejętności programistycznych lub projektowania.
- Fotografowanie
- Gra w strategiczne, edukujące gry

Wartościowy czas spędzony przez nastolatka powinien uwzględniać równowagę między różnymi obszarami życia. Jednak kluczowe jest również dopasowanie aktywności do zainteresowań i indywidualnych potrzeb

danego nastolatka - czasami odpoczynek przed ekranem, np. podczas oglądania relaksującego filmu czy czytania e-booka, może być akceptowalną formą relaksu. Niemniej jednak, regularne włączanie innych aktywności do codzienności może przynieść liczne korzyści zdrowotne i psychologiczne.

Można zatem samodzielnie próbować nowych form spędzania czasu wolnego, albo przyłączyć się do pewnych grup lub organizacji, które zapewniają różnorodność aktywności. Jedną z takich organizacji na pewno znasz. Jest to właśnie ZHP. To wspaniała przestrzeń do nauki nowych, ciekawych i przydatnych umiejętności. Harcerstwo działa już od ponad 100 lat i wciąż przyciąga młodych ludzi swoimi możliwościami oraz ideałami.

IDEAŁY I WARTOŚCI SCOUTINGU

Skauting od początku swojego istnienia miał głównie na celu fizyczne, intelektualne, kulturowe i moralne wychowanie młodzieży. Zgodnie z wizją założyciela, Roberta Baden-Powella, celem tego wychowania było kształtowanie wartości, które sprawią, że młodzi ludzie staną się zdrowymi, pełnymi życia obywatelami. Główną ideą było również nauczanie służby społecznej, co miało szczególne znaczenie dla Polski w pierwszych latach istnienia ruchu skautowego. W tamtym czasie kraj był pod zaborami, a społeczeństwo potrzebowało nowego pokolenia, gotowego do odbudowy Polski i wzbudzenia nadziei na lepszą przyszłość.

Harcerze mieli pełnić funkcję kogoś w rodzaju "współczesnych rycerzy", co jest widoczne na przykładzie punktu 5. Prawa Harcerskiego. Oczekiwano od nich wytrwałości, odwagi i gotowości do poświęceń zarówno dla ojczyzny, jak i przyjaciół. Umiejętności kształtowane w u pierwszych skautów, takie jak udzielanie pomocy sanitarnej, obsługa broni i ogólne przygotowanie wojskowe, były ściśle związane z gotowością do służby dla ojczyzny. Warto jednak podkreślić, że ruch harcerski nie miał i nie ma charakteru militarnego. Niemniej jednak, zgodnie z pierwotną wizją Roberta Baden-Powella, jednym z jego założeń było kształtowanie przyszłych żołnierzy.

Ruch harcerski nie skupiał się jedynie na kształtowaniu patriotów czy wzorowych obywateli. Priorytetem był wszechstronny rozwój młodzieży oraz ich przygotowanie do życia społecznego i zawodowego. Zdaniem Baden-Powella, skauting polegał na pobudzaniu ambicji, chęci do nauki dla osobistego rozwoju oraz stawianiu sobie wyzwań.

Harcerzy edukowano także w kwestiach moralności, opierając się na zasadach Prawa i Przyrzeczenia Harcerskiego, a pojęcie służby rozumiano jako pomoc potrzebującym oraz oddanie wszystkim bliźnim.

Miłość do natury była fundamentalną wartością ruchu harcerskiego, a kontakt z nią nie tylko pobudzał wyobraźnię, ale również rozwijał intelekt.



ZHP A ROZWÓJ MŁODZIEŻY



Wyjątkowość harcerstwa polega na tym, że łączy te wszystkie ideały z możliwością różnorodnego spędzania czasu wolnego i nauką nowych umiejętności.

Na zbiórkach czy biwakach, harcerze spędzają czas pośród zieleni, uczą się posługiwać mapą, poznają tajniki survivalu, majsterkują, rozwijają się artystycznie. Wiele zajęć odbywa się w około 6 osobowych grupach, nazywanych zastępami. Taki system pracy pomaga młodzieży uczyć się współpracy, nawet pomimo różnic indywidualnych. Każdy harcerz jest ważny i może coś wnieść do działania zastępu. Na jego czele stoi zastępowy, który kształtuje umiejętności kierowania zespołem.

W drużynie czy w zastępie, harcerze mogą stać się częścią wspólnoty. Ideą tych grup jest wzbudzanie wzajemnego zaufania i budowanie poczucia braterstwa. Dzieci i nastolatki mogą znaleźć tu przyjaźń, która z pewnością przyczynia się do ogólnego dobrostanu jednostki.

Podczas wakacji lub ferii zimowych harcerze wyjeżdżają na obozy czy zimowiska. Mają okazję zwiedzić ciekawe miejsca i stać się coraz bardziej samodzielny ludźmi. Stają się również bardziej pewni siebie i zaradni dzięki temu, że stawiają sobie coraz to nowe cele i wyzwania.

Trzeba podkreślić, że harcerstwo nie wygląda już tak samo, jak dawniej – harcerze nie są przygotowywani do służby wojskowej. Pojęcie służby rozumiane jest już w inny sposób. Członkowie ZHP biorą udział w różnych akcjach charytatywnych lub działają dla lokalnego społeczeństwa i przyrody.

Kadra harcerska ma na uwadze konkretne potrzeby każdego nastolatka i umożliwia mu rozwój we własnym tempie.





ZHP TO ODPOWIEDNIA PRZESTRZEŃ DO ROZWOJU DZIECI I MŁODZIEŻY

PODSUMOWANIE

Podsumowując, harcerstwo od początku swojego istnienia miało zapewnić młodzieży wszechstronne pole do indywidualnego i społecznego rozwoju. Poprzez różnorodne aktywności, zbiórki, biwaki i obozy, harcerstwo stawiało sobie za zadanie przekazywanie wartości i umiejętności, rozwijanie samodyscypliny oraz zachęcanie do samokształcenia.

Nadrzędnym celem harcerstwa jest wspieranie rozwoju intelektualnego, moralnego i fizycznego dzieci i młodzieży. Działania te mają na celu kształtowanie jednostek gotowych do samodzielnego myślenia, podejmowania decyzji oraz aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie. Harcerstwo odgrywa rolę nie tylko w edukacji, ale również w kształtowaniu charakteru i postaw obywatelskich, tworząc fundament dla pełnowartościowego życia.

Pwd. Aleksandra Fecyk - instruktorka ZHP,
drużynowa, studentka psychologii na
Uniwersytecie SWPS