

***Dzień pierwszy wizyty studyjnej w Oslo 16 lutego 2024 r.
„Dam sobie radę”***



W dzisiejszych czasach jednym z najważniejszych problemów w naszym życiu jest stres, a także myślenie, że mi się nie uda, że nie poradzę sobie. Czoło tym zagrożeniom postanowiła stawić organizacja TRYG ov Nature, której działalność skupia się na trzech obszarach: metodologii, Nature School i edukacji dorosłych pracujących z młodzieżą. Wyspecjalizowani edukatorzy wchodzą w przestrzeń, w którą ani szkoła, ani rodzice nie mogą już wejść, a ich najważniejszym zadaniem jest słuchanie drugiej osoby, aby jak najlepiej ją poznać, dowiedzieć się czego potrzebuje młodzież, dorośli, następnie zrozumieć problem i znaleźć rozwiązanie. W tym celu stworzyli m.in. Nature School, program bazujący na wykorzystywaniu zmysłów podczas wycieczek terenowych, aby WIDZIEĆ, SŁUCHAĆ I CZUĆ, a później te wrażenia wykorzystać do budowania dobrego samopoczucia w życiu codziennym, zredukować stres i odnaleźć spokój. Jorgen Moland i Simen Skogli, przedstawiciele organizacji, pokazali nam w jaki sposób stwarzają przestrzeń do działania, budują poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i przygotowują swoich podopiecznych do stawiania czoła codziennym wyzwaniom. Dla nich najważniejsze jest to, aby każdy mógł budzić się rano i mówić: „Dam sobie radę” .

Katarzyna Pióro

