

W dniach 12 -22 marca 2023 nasz polski zespół uczestniczył w projekcie organizacji Abroadship pod tytułem „Aware Thinker II”, który odbywał się w Ashford w Wielkiej Brytanii. Świadome myślenie oznacza rozpoznawanie i rozumienie swoich emocji, a także podejmowanie działań mających na celu polepszenie funkcjonowania w społeczeństwie. Aby rozwijać nasze umiejętności i inteligencję emocjonalną nauczyliśmy się budowania relacji, współpracy oraz akceptacji drugiej osoby i jej punktu widzenia. W tworzeniu bezpiecznego środowiska pomagało nam ustalenie zasad, stawianie granic, komunikowanie się bez użycia przemocy, wyrażanie opinii w swoim własnym imieniu oraz otwarte artykułowanie niezadowolenia.

Podczas naszych sesji warsztatowych każdego dnia skupialiśmy się na zgłębianiu innego rodzaju świadomości samego siebie. Wśród najważniejszych należy wspomnieć świadomość emocjonalną, świadomość odpowiedzialności i świadomość społeczną. Użytecznymi narzędziami do realizacji naszych celów były aktywności oparte o pracę z muzyką, tańcem, rysunkiem, medytacją, dyskusją, kontaktem fizycznym, grami psychologicznymi oraz zaufaniem. Dzięki nim mieliśmy możliwość spojrzenia w głąb siebie oraz lepszego poznania innych uczestników projektu. Esencją każdego dnia była sesja „Cichego Koła”, którego ideą jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni na wyrażanie emocji, obaw oraz podzielenie się swoimi doświadczeniami bez narażenia na bycie skrytykowanym lub ocenionym. Cokolwiek zostało powiedziane w Kole, pozostaje pomiędzy uczestnikami projektu, ponieważ ta przestrzeń powinna gwarantować także dyskrecję.

Każdego dnia przystępowaliśmy też do przygotowywania autorskiego festiwalu pt „My precious ASHLOV community festival”, z mottem przewodnim: HAKUNA MATATA, który odbył się szóstego dnia projektu. Był on finalną reprezentacją naszej współpracy jako małe społeczeństwo. Dzięki podziałowi zadań, każdy mógł zaangażować się zgodnie ze swoimi predyspozycjami i zainteresowaniami w przygotowanie wydarzenia. Różnorodność naszej grupy pozwoliła nam na organizację następujących aktywności: „Blind Dancing”, opowiadanie średniowiecznych historii, kierowana medytacja, jam session, karaoke, wróżenie z kart, „Blind Dating”, energetyzujące aktywności, wspólne rysowanie, improwizacje teatralne oraz sesja grupowego masażu.

Festiwal skierowany był głównie do uczestników naszego projektu, ale udało nam się zaprosić do niektórych aktywności także osoby z innych wymian młodzieżowych oraz pracowników ośrodka.

Podczas tych kilku dni nauczyliśmy się wiele o sobie i innych, pogłęбилиśmy naszą empatię, poznaliśmy kilka nowych metod warsztatowych i na własne oczy obserwowaliśmy proces kreowania społeczeństwa spośród osób z różnych państw i kultur. Szczególnie cenna dla naszej grupy okazała się praktyka doskonalenia wypowiedzi tak, aby mówić w swoim własnym imieniu bez podświadomego wpływania na sposób myślenia innych członków zespołu.

Zapamiętamy ten czas jako wyjątkową okazję do poznania wartościowych i inteligentnych ludzi, próbowania nowych rzeczy, wychodzenia ze swojej strefy komfortu oraz odkrywania siebie. W wolnym czasie mogliśmy także eksplorować okoliczne angielskie miejscowości i atrakcje. W naszych głowach pozostaje jednak jedno pytanie, które skłoniło nas do autorefleksji: „Czy wierzysz swoim myślom?”.