



Program Wolnościowy

Freedom I 
and understand!

Program edukacyjny wspierający
reintegrację społeczną osób osadzonych



2024-1-PL01-KA210-ADU-000251324



Program Wolnościowy to nowoczesne narzędzie edukacyjne mające na celu wspierać edukatorów osób dorosłych w przygotowywaniu osób skazanych do wyjścia na wolność. Powstał w ramach projektu Freedom I love and understand (nr 2024-1-PL01-KA210-ADU-000251324), współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ w obszarze Edukacji dorosłych. Partnerstwo realizujące projekt to Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN (lider, Polska) oraz Eurosuccess Consulting (partner merytoryczny, Cypr).

Zespół ekspercki:

Monika Skrzetuska - ekspert ds. pomocy penitencjarnej i postpenitencjarnej, prezes Fundacji Tulipan (Fundacja Tulipan)

Beata Mintus - koordynator merytoryczny, ekspert ds. realizacji projektów międzynarodowych (Fundacja Tulipan)

Weronika Sieg - ekspert ds. pomocy socjalnej, kurator zawodowy (Fundacja Tulipan)

Szymon Grzegorzczuk - ekspert ds. pomocy skazanym, kapelan więzienny (Fundacja Tulipan)

Giorgos Giorgakis - założycielem i dyrektorem zarządzającym Eurosuccess Consulting, a także koordynatorem działań w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego (Eurosuccess Consulting)

Anna Panteli - koordynator merytoryczny, psycholog, instruktorka szkolenia zawodowego osób dorosłych (Eurosuccess Consulting)

Iakovos Stylianou - koordynator zespołu edukatorów w Centralnym Więzieniu w Nikozji (Eurosuccess Consulting)



Ten materiał może być wykorzystywany zgodnie z licencją Creative Commons:
Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe
(CC BY-NC-ND 4.0)



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

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

Spis treści

Wstęp	5
Strategie komunikacyjne w Programie Wolnościowym	7
Strategie komunikacyjne	7
Podstawowe zasady komunikacji w Programie Wolnościowym	8
Metody i techniki pracy	9
MODUŁ 1 - Wskazówki dla edukatora	11
Kogo wspierasz ? Krótki opis grupy odbiorców	12
Postawa i granice - jasno i od początku!	13
Cechy i kompetencje edukatora	13
Edukator oczami praktyków. Co jest ważne w pierwszym kontakcie ze skazanym?	14
Najważniejsze informacje dla edukatora	15
Autoanaliza edukatora	15
Komunikacja ze skazanymi	16
Pozytywne formułowanie komunikatów	16
Reagowanie na konflikt - praktyczny język	18
Checklista edukatora - rytuał przed sesją	19
Dziennik pracy edukatora - ciągłość i refleksja	19
Załączniki do modułu 1	20
MODUŁ 2 - Poznajmy się!	21
Ćwiczenie 1 – Krótki kwestionariusz poznawczy	22
Ćwiczenie 2 – Profil osoby skazanej - Mapa sytuacji	22
Ćwiczenie 3 – Rysunek emocji	23
Ćwiczenie 4 – Koło życia	23
Ćwiczenie 5 – Studium przypadku	24
Zakończenie modułu 2 - ewaluacja w 2 prostych krokach	25
Załączniki do modułu 2	25
MODUŁ 3 - Oczekiwanie osób skazanych	26
Ćwiczenie 1 – Identyfikacja potrzeb „tu i teraz”	27
Ćwiczenie 2 – 5x Dlaczego?	27
Ćwiczenie 3 – Drzewo decyzji	28
Ćwiczenie 4 – Metaplan	28

<u>Zakończenie Modułu 3 - ewaluacja w 2 prostych krokach</u>	29
<u>Załączniki do modułu 3</u>	29
<u>MODUŁ 4 - Analiza środowiska lokalnego</u>	30
<u>Ćwiczenie 1 – Analiza otoczenia lokalnego (Mapa zasobów)</u>	31
<u>Ćwiczenie 2 – Scenki sytuacyjne - szukanie pracy</u>	31
<u>Ćwiczenie 3 – Analiza studium przypadku: sukcesy i porażki reintegracji</u>	32
<u>Ćwiczenie 4 – Opracowanie indywidualnego planu reintegracji</u>	33
<u>Zakończenie Modułu 4 - ewaluacja w 2 prostych krokach</u>	34
<u>Załączniku do modułu 4</u>	34
<u>MODUŁ 5 - Tworzenie Indywidualnego Planu Działania</u>	35
<u>Ćwiczenie 1 – Indywidualny Plan Działania (IPD)</u>	36
<u>Ćwiczenie 2 – Wartości i motywacja – wsparcie Indywidualnego Planu Działania</u>	36
<u>Zakończenie Modułu 5 - ewaluacja w 2 prostych krokach</u>	37
<u>Załączniki do modułu 5</u>	37
<u>MODUŁ 6 - Kultura języka</u>	38
<u>Ćwiczenie 1 – Tabela emocji</u>	39
<u>Ćwiczenie 2 – Tworzenie komunikatu „ja”</u>	40
<u>Ćwiczenie 3 – Parafrazowanie</u>	41
<u>Ćwiczenie 4 – Aktywne słuchanie</u>	42
<u>Ćwiczenie 5 – Rozwijanie słownictwa</u>	43
<u>Zakończenie Modułu 6 - ewaluacja w 2 prostych krokach</u>	44
<u>Załączniki do modułu 6</u>	44
<u>Zakończenie</u>	45
<u>Materiału uzupełniające</u>	46
<u>Darmowe kursy online</u>	46
<u>Spoty i filmy</u>	47
<u>Bibliografia</u>	48



Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce Program Wolnościowy.

Publikacja powstała w ramach międzynarodowego partnerstwa w projekcie Freedom I love and understand (nr 2024-1-PL01-KA210-ADU-000251324), współfinansowanym ze środków Komisji Europejskiej w programie Erasmus+ w obszarze edukacji dorosłych. Partnerstwo koncentrowało się na pracy z grupą wymagającą szczególnego podejścia – osobami skazanymi. W opracowaniu wykorzystano bogate doświadczenia organizacji partnerskich i ich ekspertów: Fundacji Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej Tulipan (Polska) – koordynatora projektu oraz Eurosuccess Consulting (Cypr) – partnera merytorycznego.

Treść Programu jest efektem wspólnej pracy zespołu eksperckiego, obejmującej dwie wizyty studyjne w organizacjach partnerskich (Polska/Cypr), cykliczne spotkania robocze, a także testowanie modelu w jednostkach penitencjarnych w obu krajach.

Współpraca i wymiana doświadczeń pozwoliły stworzyć narzędzie skutecznie przygotowujące osoby skazane do powrotu do społeczeństwa. Program został sprawdzony w praktyce. Wyniki ewaluacji potwierdziły, że jego zastosowanie: wzmacnia motywację, buduje poczucie odpowiedzialności, zwiększa gotowość do świadomego życia po opuszczeniu zakładu karnego.

Jednocześnie stanowi on cenne wsparcie dla specjalistów – edukatorów, wychowawców, psychologów, trenerów i innych osób pracujących z osobami pozbawionymi wolności. Program jest narzędziem pomocnym dla organizacji i instytucji realizujących działania resocjalizacyjne i reintegracyjne.

Całość obejmuje sześć modułów, które krok po kroku prowadzą edukatora i uczestnika przez proces przygotowania do wolności:

- **Moduł 1** – Wskazówki dla edukatora – praktyczne informacje dotyczące planowania pracy, komunikacji i reagowania w trudnych sytuacjach.
- **Moduł 2** – Poznajmy się! – budowanie relacji i zaufania, ćwiczenia wspierające autorefleksję i otwartość.
- **Moduł 3** – Oczekiwania osób skazanych – diagnoza potrzeb i celów z wykorzystaniem prostych narzędzi, takich jak „5 x Dlaczego” czy „Drzewo decyzji”.
- **Moduł 4** – Analiza środowiska lokalnego – przyjrzenie się otoczeniu, w którym uczestnik będzie funkcjonować po wyjściu, z uwzględnieniem zarówno zagrożeń, jak i zasobów.
- **Moduł 5** – Indywidualny Plan Działania – stworzenie konkretnego planu opartego na motywacjach, wartościach i możliwościach uczestnika.
- **Moduł 6** – Kultura języka – rozwój umiejętności komunikacyjnych: wyrażania emocji, aktywnego słuchania i prowadzenia konstruktywnych rozmów.

Każdy moduł zawiera zestaw ćwiczeń, karty pracy oraz narzędzia ewaluacyjne. Program został zaprojektowany uniwersalnie – można go dostosować zarówno do warunków danej jednostki penitencjarnej, jak i do indywidualnych potrzeb uczestnika.

Mamy nadzieję, że Program Wolnościowy sprawi, iż proces przygotowania do życia na wolności stanie się prostszy i bardziej spójny. Zarówno edukator, jak i osoba skazana zyskają pewność, że wykonali wszystko, aby moment wyjścia poza mury więzienia był łatwiejszy, bezpieczniejszy i dawał realne poczucie nowego początku.

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!



Strategie komunikacyjne w Programie Wolnościowym

Z doświadczeń, obserwacji i testowania Programu Wolnościowego w Polsce oraz na Cyprze wiemy jedno: komunikacja to fundament. To ona decyduje, czy program zostanie przeprowadzony z sensem, czy ćwiczenia będą miały wartość i czy uczestnik zaufa edukatorowi. Każde spotkanie, każde działanie i każde narzędzie – od prostych kart pracy po złożone symulacje – zależy od sposobu, w jaki edukator prowadzi rozmowę.

Strategie komunikacyjne

Pierwszy kontakt jest zawsze kluczowy. Edukator powinien okazać empatię i autentyczne zainteresowanie, przeprowadzić wywiad dotyczący sytuacji życiowej uczestnika, zdiagnozować jego potrzeby i wskazać możliwe formy wsparcia. Wszystko to powinno odbywać się w atmosferze szacunku i otwartości. W Programie Wolnościowym szczególną rolę odgrywają:

- Dialog motywujący – pytania otwarte, uważne słuchanie i parafrazy zamiast gotowych rad.
- Jasność i prostota – prosty język, tłumaczenie krok po kroku, unikanie żargonu.
- Bezpieczeństwo emocjonalne – spokojna atmosfera, empatyczne reagowanie na emocje, cisza jako przestrzeń do refleksji.
- Wzmacnianie sprawczości – podkreślanie, że decyzje należą do uczestnika, a każdy krok naprzód to dowód, że zmiana jest możliwa.
- Docenianie postępów – zauważanie wysiłku i pozytywne komentarze, które budują motywację.

- Modelowanie postaw – edukator staje się wzorem konstruktywnej komunikacji i sposobu radzenia sobie z emocjami.
- Praca z emocjami – uczenie rozpoznawania, nazywania i bezpiecznego wyrażania uczuć.
- Elastyczność – dopasowanie metod, języka i tempa do indywidualnych potrzeb.
- Poufność – jasne zasady dyskrecji, które budują zaufanie.

Te strategie są obecne w każdym module programu i przesądzają o skuteczności całego procesu.



Podstawowe zasady komunikacji w Programie Wolnościowym

U podstaw Programu Wolnościowego leżą wartości, które kierują pracą edukatora:

- Słuchanie i komunikacja – aktywne słuchanie, dawanie przestrzeni do wyrażania uczuć, myśli i obaw.
- Poszanowanie wartości osobistych – każdy człowiek zasługuje na szacunek i godność, niezależnie od przeszłości.
- Indywidualne podejście – każda historia jest wyjątkowa i wymaga dopasowanych metod.
- Brak osądzania – rolą edukatora jest wspierać i towarzyszyć, a nie oceniać.

W Programie Wolnościowym strategie komunikacyjne nie są dodatkiem – są kręgosłupem całego modelu. To one sprawiają, że moduły programu działają spójnie i prowadzą uczestnika krok po kroku do celu. Każde

ćwiczenie, każda karta pracy i każde spotkanie edukatora z uczestnikiem jest oparte na komunikacji. To właśnie od sposobu prowadzenia rozmowy zależy, czy narzędzie stanie się skutecznym wsparciem, czy pozostanie jedynie pustą formą. Dlatego tak ważne jest, by edukator pamiętał: Program Wolnościowy daje gotowe rozwiązania, ale ich skuteczność zależy od tego, jak zostaną wykorzystane w praktyce.

Komunikacja – jasna, empatyczna i autentyczna – jest tym elementem, który ożywia cały model i nadaje mu realną moc zmiany.

Stosując strategie komunikacyjne Programu Wolnościowego, edukator nie tylko wypełnia swoje zadanie, a przede wszystkim tworzy przestrzeń, w której uczestnik ma szansę przygotować się do życia na wolności – w sposób świadomy, odpowiedzialny i pełen nadziei.



Metody i techniki pracy

Program Wolnościowy nie opiera się na przypadkowych narzędziach. To spójny zestaw metod, które zostały dobrane tak, aby wspierać refleksję, wzmacniać motywację i przygotować uczestników do praktycznego funkcjonowania po opuszczeniu zakładu karnego. Ich celem jest rozwój odpowiedzialności, poczucia sprawczości oraz umiejętności społecznych i komunikacyjnych - wszystkiego, co potrzebne do życia na wolności.

Metody stosowane w Programie Wolnościowym:

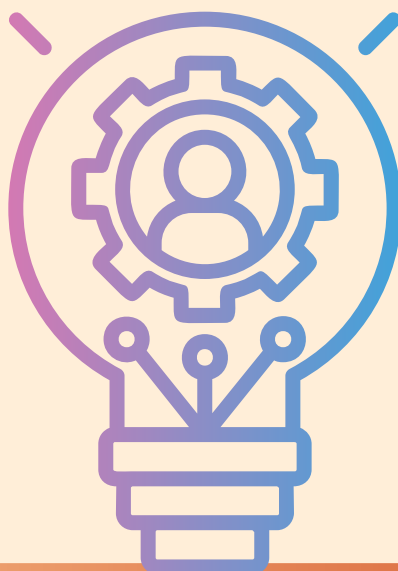
- Indywidualna refleksja – zatrzymanie się nad własnym doświadczeniem i analiza tego, co działa dobrze, a co wymaga zmiany. Ćwiczenia i pytania prowadzą uczestnika do zrozumienia emocji, decyzji i ich konsekwencji. Refleksja wzmacnia poczucie sprawczości i odpowiedzialności za siebie.
- Dialog motywujący – zakłada, że najlepsze powody do zmiany pochodzą od samego uczestnika. Edukator nie ocenia, ale zadaje pytania otwarte, parafrazuje i wzmacnia pozytywne intencje. Dzięki temu skazany przechodzi od wątpliwości do decyzji o działaniu.
- Rozmowa facylitowana – rozmowa prowadzona w sposób uporządkowany i bezpieczny. Edukator kieruje procesem, ale nie narzuca odpowiedzi, dzięki czemu uczestnik samodzielnie dochodzi do wniosków, czując się wysłuchany.
- Dialog oparty na mocnych stronach – skupienie się na zasobach, osiągnięciach i doświadczeniach zamiast wyłącznie na problemach. Taka perspektywa wzmacnia poczucie wartości, nadzieję i wiarę w możliwość zmiany.
- Planowanie we współpracy – cele i działania tworzone wspólnie przez edukatora i uczestnika. Partnerstwo sprawia, że plan jest realistyczny, dopasowany do możliwości i wzmacnia odpowiedzialność za jego realizację.
- Praca z narzędziami wizualnymi – mapy, schematy, formularze i diagramy pomagają porządkować myśli, analizować problemy i krok po kroku planować rozwiązania. Dzięki wizualizacji proces staje się łatwiejszy do zrozumienia i zapamiętania.
- Symulacje i scenki – odtwarzanie sytuacji z życia codziennego, takich jak rozmowa kwalifikacyjna pozwalają przećwiczyć reakcje w bezpiecznych warunkach, uczyć komunikacji i zwiększają pewność siebie.
- Studium przypadku – analiza historii innych osób, zarówno sukcesów, jak i porażek. Uczestnik uczy się rozpoznawać czynniki ryzyka i czynniki wspierające zmianę, a następnie przenosi te wnioski na swoją sytuację.
- Warsztaty i burze mózgów – praca grupowa aktywizuje, pobudza kreatywność i sprzyja dzieleniu się doświadczeniami. Burze mózgów pokazują, że zawsze istnieje więcej niż jedno rozwiązanie.
- Pytania otwarte i pogłębiające – zamiast odpowiedzi „tak/nie”, edukator używa pytań, które skłaniają do myślenia i refleksji. Uczestnik rozwija dzięki temu umiejętność krytycznego spojrzenia na siebie i swoje decyzje.
- Aktywne słuchanie i parafraza – uważne słuchanie i odzwierciedlanie wypowiedzi uczestnika własnymi słowami. Ta technika buduje zaufanie, okazuje szacunek i pozwala upewnić się, że przekaz został dobrze zrozumiany.

- Techniki radzenia sobie z emocjami – ćwiczenia oddechowe, krótkie przerwy, wizualizacje. Pomagają odzyskać spokój, regulować napięcie i unikać impulsywnych reakcji.
- Dziennik refleksji i praca pisemna – zapisywanie myśli i doświadczeń porządkuje je i pogłębia refleksję. Notatki pozwalają też obserwować postępy i doceniać małe kroki w stronę zmiany.
- Modelowanie komunikacji przez edukatora – sposób, w jaki edukator mówi, reaguje i rozwiązuje sytuacje, staje się wzorem dla uczestnika. Dzięki temu skazany uczy się konstruktywnej komunikacji i radzenia sobie z emocjami.
- Wzmacnianie pozytywne – podkreślanie nawet najmniejszych sukcesów motywuje do dalszej pracy. Docenienie wysiłku uczestnika buduje jego poczucie wartości i pokazuje, że zmiana jest możliwa krok po kroku.

Dobór metod i technik w Programie Wolnościowym nie jest przypadkowy. Każda z nich pełni określoną rolę i wszystkie razem tworzą zintegrowany proces, w którym uczestnik:

- uczy się refleksji,
- rozwija komunikację,
- ćwiczy nowe umiejętności w praktyce i stopniowo wprowadza je do swojego codziennego życia.

Edukator, stosując te metody, daje uczestnikowi coś więcej niż wiedzę – daje mu narzędzia, by samodzielnie budował swoje nowe życie. To właśnie połączenie praktycznych ćwiczeń z cierpliwością, empatią i konsekwencją sprawia, że Program Wolnościowy działa i realnie przygotowuje do reintegracji społecznej.





MODUŁ 1 – wskazówki dla edukatorów

Moduł 1 to praktyczne wsparcie dla edukatorów pracujących wewnątrz jednostki penitencjarnej. Pokazuje, jak prowadzić Program Wolnościowy w sposób uporządkowany, oparty na dobrej komunikacji, motywacji i etycznym towarzyszeniu uczestnikom. Uczy, jak angażować osoby skazane, inicjować pozytywne zmiany i prowadzić zajęcia tak, by cały Program Wolnościowy miał spójny i skuteczny przebieg. Dajemy proste narzędzia i jasne zasady pracy z osobami skazanymi — od pierwszego kontaktu, przez komunikację i bezpieczeństwo, po dokumentowanie działań. Fundamentem jest komunikacja: prosta, uważna, wzmacniająca sprawczość.

Edukator po ukończeniu modułu 1 potrafi:

- świadomie rozwijać swoją rolę,
- budować zaufanie i bezpieczeństwo,
- udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej,
- spokojnie reagować na opór i konflikty,
- planować i prowadzić sesje etycznie
- wykorzystywać autorefleksję do doskonalenia praktyki.

Kogo wspierasz? Krótki opis grupy odbiorców

Osoby przygotowujące się do opuszczenia jednostek penitencjarnych stanowią szczególną grupę klientów. W izolacji penitencjarnej działają w środowisku o zwiększonych ograniczeniach: sztywny rytm dnia, regulamin, kontrola, mała przestrzeń prywatna, wysoki poziom napięcia. Często towarzyszą im mieszane emocje (ulga, lęk, złość, smutek), obniżona samoocena, trudności z planowaniem i podejmowaniem decyzji, nieufność wobec osób „z zewnątrz”.



Zdecydowana większość z nich jest przerażona budowaniem nowego życia po opuszczeniu jednostki penitencjarnej, czuje się stygmatyzowana kryminalną przeszłością, etykietą „bandyty”. Na co dzień doświadczają poczucia utraty więzi z rodziną i najbliższymi. Mierzą się ze świadomością skrzywdzenia innych ludzi poprzez popełnienie czynu zabronionego, żalem za utraconym życiem, ograniczeniem styczności z bodźcami sensorycznymi, minimalizacją bezpośrednich kontaktów, zmniejszeniem przestrzeni życiowej, frustracją zaspokojenia wielu potrzeb (np. bezpieczeństwa, afiliacji, autonomii).

kazani niejednokrotnie charakteryzują się syndromem „wyuczonej bezradności”, brakiem umiejętności podejmowania decyzji i elastycznego reagowania w sytuacjach trudnych. Wynikiem izolacji jest także często obniżona samoocena, mniejsza odporność psychiczna, brak perspektyw życiowych czy nasilenie zachowań agresywnych. Osadzeni rzadko mogą liczyć na wsparcie rodziny czy znajomych spoza dysfunkcyjnego, kryminogennego środowiska.

Skutki długotrwałej izolacji są zatem źródłem zaburzeń adaptacyjnych i utrudniają efektywne funkcjonowanie w społeczeństwie.

Jednakże sami recydywiści przyznają, że pozytywna readaptacja społeczna więźnia jest jak najbardziej możliwa i zależy od odpowiedniej postawy skazanego, jak również od wsparcia osób bliskich i instytucji posiadających wiedzę i możliwości podjęcia się takiej pomocy. Podkreślają, że etap przygotowujący do wolności ma duży wpływ na ich pierwsze kroki na wolności.



Wniosek dla edukatora: najpierw buduj bezpieczną relację, mów prosto, pracuj w małych, realnych krokach i zapraszaj do współdecydowania.

Jak to zrobić w praktyce?

- **Ubiór i zachowanie** - neutralne; postawa otwarta, bez gestów dominujących.
- **Język** - prosty, bez żargonu; tłumacz krok po kroku, używaj przykładów.
- **Pytania - otwarte** „Czy chcesz uczestniczyć w Programie Wolnościowym?”, „Czego obawiasz się na wolności?”.
- **Sprawdzanie zrozumienia** - poproś o podsumowanie ustaleń w słowach uczestnika. Sprawdzanie zrozumienia polega na tym, aby poprosić uczestnika o podsumowanie ustaleń własnymi słowami, a po każdej dłuższej wypowiedzi samodzielnie podsumować najważniejsze punkty i zapytać, czy wszystko jest jasne oraz jak uczestnik (skazany) rozumie przekazane informacje.
- **Granice i bezpieczeństwo** - wyjaśnij zasady, ramy poufności i ograniczenia regulaminowe; bądź asertywny/a i dbaj o własne bezpieczeństwo.
- **Konsekwencja** - nie składaj obietnic bez pokrycia, jeżeli nie jesteś przekonany o swojej skuteczności („sprawdzę i wrócę z odpowiedzią”, „załatwię”).

Postawa i granice - jasno i od początku!

- Zakres kompetencji - powiedz, co możesz zrobić w ramach programu, a czego nie możesz i dlaczego - regulamin, procedury. Jeśli coś leży poza Twoimi możliwościami, wskaż konkretną ścieżkę w jednostce (np. dział, osoba kontaktowa).
- Współdecydowanie - plan ustalacie wspólnie — to zwiększa odpowiedzialność i sprawczość skazanego.
- Realizm - małe, osiągalne kroki dostosowane do grafiku i ograniczeń jednostki.
- Asertywność i współpraca - dbasz o zasady i bezpieczeństwo obu stron, zachowujesz profesjonalny dystans, współpracujesz z personelem SW bez naruszania zaufania uczestnika.



Cechy i kompetencje edukatora

- wysoka odporność psychiczna i samoświadomość,
- umiejętność radzenia sobie z agresją i napięciem,
- empatia połączona z asertywnością,
- cierpliwość i konsekwencja,
- rozwiązywanie konfliktów i praca z oporem,
- doświadczenie w pracy warsztatowej z osobami wykluczonymi/zagrożonymi wykluczeniem,
- dyskrecja i etyka,
- kreatywność i elastyczność reagowania,
- poczucie humoru.

Uwaga praktyczna: Wyżej wymienione cechy nie są „listą wymagań” - to kierunek rozwoju. W module wspieramy je narzędziami: autoanalizą, checklistą, dziennikiem pracy i scenariuszami językowymi.



Edukator oczami praktyków. Co jest ważne w pierwszym kontakcie ze skazanym?

Autentyczność

Autentyczność jest podstawą pracy ze skazanym, szczerość i otwartość są bardzo potrzebne w trafnej diagnozie potrzeb. Warto rozmawiać o potrzebach, planach i realnych działaniach, mających przynieść korzyść obu stronom. Świadomość rzeczywistych potrzeb ma bardzo istotne znaczenie.

Atmosfera

Zadbaj o przewidywalne, bezpieczne warunki spotkań. Na starcie preferuj prace indywidualne; grupy wprowadzaj stopniowo i po rozpoznaniu relacji (subkultury, konflikty, zależności). Sprawdzaj, czy potencjalni uczestnicy grup nie są skonfliktowani — bezpieczeństwo jest ważniejsze niż tempo.

Bezpieczeństwo i racjonalizm

Dbaj o granice kontaktu i własną higienę pracy (czas, dostępność, zasady komunikacji). Wspólnie ustalajcie kanały kontaktu i terminy zgodne z regulaminem. Pamiętaj: empatia ≠ dostępność 24/7. Jasne ramy zwiększają zaufanie i powagę procesu.

Elastyczne podejście

Jednostka to środowisko obarczone ograniczeniami (grafik, konwoje, decyzje administracyjne). Zmieniaj formę pracy, gdy trzeba: zamień rozmowę na proste ćwiczenie, wstaw przerwę, wykorzystaj narzędzie wizualne. Cel jest ważniejszy niż „idealny” scenariusz.

Odpowiednie przygotowanie

Znaj reguły jednostki, podstawy języka więziennego, różnice między oddziałami, trybami i procedurami. Wiedz, jakie programy, szkolenia i zasoby są dostępne „tu i teraz” oraz co może być dostępne na etapie przygotowania do wyjścia.

Miej gotową mapę kierowań (wewnątrz jednostki i partnerów np. organizacje pozarządowe, które pomagają w pierwszych krokach na wolności).

Zrozumienie

Słuchaj bez osądu, doceniaj wysiłek i małe postępy. Korzystaj np. z dialogu motywującego. Jeśli jednak czujesz, że to nie Twoja specjalizacja — uczciwie wskaż innego specjalistę. Uczciwość buduje autorytet.

Motywacja

Odwołuj się do realnych przykładów skutecznej zmiany (anonimowo, bez szczegółów wrażliwych). Wspólnie z uczestnikiem szukaj odpowiedzi: „Co by musiało się zmienić, żeby to miało sens?”.

Docenienie

Wielu skazanych ma niską samoocenę. Zauważaj wysiłek, nie tylko wynik. Krótkie komunikaty („Dobra robota”, „To był ważny krok”) działają jak „paliwo” do kolejnych działań.

Gotowość do współpracy (sieć wsparcia)

Pracuj zespołowo: psycholog, wychowawca, doradca zawodowy, kurator, współpracujące NGO. Ustal wspólne cele i jasne przekierowania, by unikać „odbijania”. To szczególnie ważne w momencie przejścia między jednostką a wolnością.

Czas

To proces, nie sprint. Liczą się drobne zwycięstwa i konsekwencja. Zmieniaj metody, gdy nie działają; wracaj do celu głównego i modyfikuj kroki.

Najważniejsze informacje dla edukatora

- **Komunikacja to fundament** - ten sam arkusz lub ta sama scenka zadziała różnie w zależności od sposobu rozmowy.
- **Małe, realne kroki** - mniej deklaracji - więcej wykonalnych działań.
- **Konsekwencja i granice** - jasne zasady, żadnych obietnic bez pokrycia.
- **Współdecydowanie** - plan tworzony razem to większa odpowiedzialność i motywacja.
- **Bezpieczeństwo i prostota** - jasny język, przewidywalna struktura, poufność w granicach prawa i regulaminu.
- **Doceniaj wysiłek** - nawet najmniejsze postępy budują zmianę.
- **Samoświadomość edukatora** - dbaj o siebie: autoanaliza, checklista, dziennik - to zwiększa skuteczność i odporność.
- **Profil kompetencyjny** - rezyliencja, empatia + asertywność, praca z oporem i konfliktem, dyskrecja, elastyczność, kreatywność, poczucie humoru.

Program Wolnościowy zadziała wtedy gdy stosujesz go jasno, konsekwentnie i z empatią. Ten moduł daje Ci język, ramy i narzędzia - resztę wzmacniasz swoją postawą i codzienną praktyką.

Autoanaliza edukatora

Narzędzie do identyfikacji i refleksji nad własnymi wartościami, stylem pracy, czynnikami wyzwalającymi emocje oraz osobistymi granicami. Rekomenduje się jego wykorzystanie na początku programu, w sposób cykliczny (np. raz w miesiącu), a także po szczególnie wymagających sesjach. Regularne stosowanie arkusza wspiera rozwój samoświadomości oraz sprzyja utrzymaniu bardziej stabilnych i adekwatnych reakcji w sytuacjach napięcia.



Przebieg:

1. Wypełnij arkusz M1_H1 Arkusz autoanalizy edukatora,
2. Nazwij mocne strony/ograniczenia/ „wyzwalacze”
3. Wróć do arkusza, gdy tego potrzebujesz - jako narzędzia refleksji i samoregulacji.

Komunikacja ze skazanymi

Musisz być świadomy/a różnych sytuacji, które mogą mieć miejsce i przygotować się na możliwość ich wystąpienia. Tym samym, musisz być przygotowany/a na konfrontacje i niepokojące zachowania, które skazany może wykazywać. Weź pod uwagę, że osoba zgłaszająca się o pomoc może być zmęczona trudnymi doświadczeniami długiej izolacji, a także zmagać się z problemami związanymi z odzyskaniem niezależności. Osoba może Cię nie słuchać, być natarczywa, agresywna, może wymuszać zaspokojenie swoich potrzeb, być ospała, zrezygnowana czy mocno napięta emocjonalnie. Żeby skutecznie radzić sobie w takich sytuacjach musisz wykazać się niebywałą wyrozumiałością i cierpliwością.

- **NIE** wychodź poza swoje kompetencje.
- **NIE** zaczynaj od negatywów.
- **NIE** pouczaj.
- **NIE** ulegaj trudnym emocjom.
- **NIE** spoufalaj się.



Pozytywne formułowanie komunikatów

W pracy edukatora i specjalisty wspierającego osoby przygotowujące się do opuszczenia zakładu karnego niezwykle ważna jest uważność na sposób komunikacji. Istnieje dwanaście charakterystycznych błędów, określanych mianem „brudnej dwunastki Gordona”, które mogą znacząco utrudniać budowanie relacji i zaufania. Warto je poznać i świadomie unikać.

- **Krytykowanie, ocenianie, obwinianie.** Wytykanie błędów i potknięć demotywuje, zniechęca do działania i zwiększa ryzyko agresji.
- **Przezywanie, etykietowanie.** Określanie kogoś mianem „kryminalisty” i patrzenie przez pryzmat przeszłości wzbudza wrogość i niechęć.
- **Analizowanie, interpretowanie, diagnozowanie.** Stawianie diagnozy bez odpowiednich kompetencji nie tylko źle wygląda w oczach rozmówcy, ale może też wyrządzić krzywdę.
- **Chwalenie, ocenianie, zgadzanie się.** Pochwała połączona z oceną bywa odbierana jako manipulacja. Może wywołać nieufność, a nawet reakcję zaprzeczenia.

- **Rozkazywanie, kierowanie, dowodzenie.**

Ton rozkazujący bywa potrzebny w sytuacjach kryzysowych, ale na dłuższą metę należy dążyć do wspólnego wypracowywania rozwiązań.

- **Groźenie.** Zastraszanie osłabia relację i motywację. Lepsze efekty przynosi wskazywanie pozytywnych konsekwencji zmian.
- **Moralizowanie, głoszenie kazań.** Zwroty typu „powinieneś” stawiają edukatora w roli rodzica, budząc opór i niechęć.
- **Przesłuchiwanie, wypytywanie.** Zadawanie zbyt wielu pytań naraz lub wkraczanie w intymność tworzy atmosferę przesłuchania, a nie współpracy.
- **Doradzanie, sugerowanie.** Udzielanie rad bez znajomości całej sytuacji może przynieść więcej szkody niż pożytku. Zanim doradzisz – poznaj kontekst.
- **Unikanie, odwracanie uwagi, ignorowanie.** Pomijanie perspektywy rozmówcy świadczy o braku aktywnego słuchania i utrudnia budowanie relacji.
- **Logiczne rozumowanie.** Silne emocje blokują odbiór racjonalnych argumentów. Zanim zaczniesz tłumaczyć, zaakceptuj stan emocjonalny rozmówcy.
- **Uspokajanie, pocieszanie.** Formułki typu „nie martw się” unieważniają uczucia drugiej osoby. Ważniejsze jest empatyczne wsparcie i uznanie jej emocji.

Warto w komunikacji ze skazanym stosować zwroty, takie jak:

- Jeśli dobrze zrozumiałam/-em...,
- Z tego co Pan/Pani mówi rozumiem, że...,
- Zatem twierdzi Pan/Pani, że...,
- Czy dobrze rozumiem, że...,
- Inaczej mówiąc...,
- To znaczy, że...,
- Proszę podać mi przykład...,
- Rozumiem, że jest to dla Pana/Pani ważne, ale do czego Pan zamierza...,
- Proszę mi powiedzieć, co jest najistotniejsze w tym wszystkim dla Pani/Pana...,
- Co Pani/Pan przez to rozumie...?,
- Proszę powiedzieć mi więcej na ten temat...,
- Co to dla Pani/Pana znaczy?



Reagowanie na konflikt - praktyczny język

Musisz być świadomy/a różnych sytuacji, które mogą mieć miejsce i przygotować się na możliwość ich wystąpienia. Tym samym, musisz być przygotowany/a na konfrontacje i niepokojące zachowania, które skazany może wykazywać. Weź pod uwagę, że osoba zgłaszająca się o pomoc może być zmęczona trudnymi doświadczeniami długiej izolacji, a także zmagać się z problemami związanymi z odzyskaniem niezależności. Osoba może Cię nie słuchać, być natarczywa, agresywna, może wymuszać zaspokojenie swoich potrzeb, być ospała, zrezygnowana czy mocno napięta emocjonalnie. Żeby skutecznie radzić sobie w takich sytuacjach musisz wykazać się niebywałą wyrozumiałością i cierpliwością.

Techniki i stwierdzenia przydatne w komunikacji z osobą wzburzoną.

Dostrojenie się do osoby zdenerwowanej.

- Wygląda pan/pani na bardzo zdenerwowanego/ą. W czym mogę pomóc?
- Widzę, że jest pan/pani zdenerwowany/a.

Zadawaj pytania prowadzące do rozwiązania sprawy. Stosuj następujące zwroty:

- Będę mogła lepiej panu/pani pomóc, jeżeli uzyskam odpowiedź na kilka pytań (...)
- Niech mi pan/pani opowie co się wydarzyło?
- Proszę opowiedzieć krok po kroku co się wydarzyło, aby pomóc mi lepiej zrozumieć tę sytuację.

Unikaj zwrotów, mogących powodować eskalację złości, np.:

- Proszę pana/pani, musi pan/pani (...)
- Niech się pan/pani tak nie wkurza.
- Proszę pana/pani, takie są zasady, nic z tym nie zrobię.
- Jest pan/pani w błędzie.

Staraj się przekształcić wrogość osoby w pozytywne emocje, poprzez skłonienie do współpracy:

- Zobaczmy, co możemy wspólnie zrobić.
- Wiem, że jest pan/pani zdenerwowana, ale cieszę się, że mogę z panem/panią współpracować w rozwiązaniu tej sprawy.
- Zróbmy tak (...)
- To jest najlepsza rzecz, jaką możemy zrobić.
- Proszę mi powiedzieć, co się stało.
- Oto jak postąpimy, krok po kroku.

Kiedy pracujesz ze skazanym zawsze pamiętaj o swoim bezpieczeństwie. Zachowaj czujność. Upewnij się, że wszystkie Wasze ustalenia są zrozumiałe. Tak jak kilkakrotnie wcześniej było to wskazane – bądź asertywny/a!



Checklista edukatora - rytuał przed sesją

M1_H2_Checklista edukatora (przed każdą sesją)

Krótki rytuał przygotowawczy, którego celem jest świadome ustawienie intencji, sprawdzenie stanu emocjonalnego oraz zapewnienie gotowości praktycznej do pracy. Stosowana przed każdą sesją (2–3 minuty), wspiera koncentrację, ułatwia zarządzanie czasem i energią oraz zwiększa spójność działań. Jej nadrzędnym celem jest utrzymanie równowagi, klarowności celu i pełnej gotowości do prowadzenia procesu edukacyjnego.

Przebieg:

- Określ cel sesji – zapisz jedno zdanie (np. Wsparcie w ustalaniu priorytetów reintegracyjnych).
- Samoocena emocjonalna – oceń swój stan w skali 1–5, dokończ zdania: Dziś czuję się..., Potrzebuję....
- Lista gotowości – przejrzyj punkty praktyczne (tak/nie). Jeśli coś wymaga poprawy, zapisz, co może pomóc.



Dziennik pracy edukatora - ciągłość i refleksja

M1_H3_Dziennik pracy edukatora

To narzędzie do systematycznego dokumentowania ustaleń, obserwacji reakcji i zmian w poziomie zaangażowania uczestnika, a także do planowania kolejnych kroków i refleksji nad własnym stylem prowadzenia. Zaleca się jego uzupełnianie po każdej sesji (krótka notatka do pół strony) oraz comiesięczny przegląd wpisów. Regularne prowadzenie dziennika zapewnia ciągłość procesu, umożliwia śledzenie postępów oraz ułatwia dostosowywanie metod do indywidualnych potrzeb skazanego.

Jak korzystać?

- Informacje ogólne – na początku pracy wpisz najważniejsze informacje dotyczące miejsca odbywania sesji, skazanego, etc.
- Karty sesji – jedna strona na spotkanie: realizowany moduł, reakcje, zmiany w zaangażowaniu i potrzebach.
- Postępy i trudności – notuj przełomy i wyzwania, aby planować kolejne kroki.
- Refleksje i rekomendacje – po każdej sesji zapisz spostrzeżenia dotyczące procesu i własnej roli.

Załączniki do modułu 1



M1_H1 Arkusz autoanalizy - narzędzie do samooceny i refleksji, stworzone w celu przygotowania Cię emocjonalnie i zawodowo do prowadzenia Programu Wolnościowego w środowisku penitencjarnym.

M1_H2 Checklista – ta lista kontrolna wspiera Twoje codzienne przygotowanie – zarówno emocjonalne, jak i praktyczne – przed każdą sesją. Pomaga Ci określić priorytety, ocenić swój stan emocjonalny oraz upewnić się, że jesteś gotowy(-a) do prowadzenia zajęć z uważnością i strukturą.

M1_H3 Dziennik Pracy Edukatora – uporządkowane narzędzie do dokumentowania sesji, monitorowania zaangażowania skazanych oraz refleksji nad własnym stylem prowadzenia zajęć. Wspiera ciągłość pracy, osobistą odpowiedzialność edukatora i dostosowywanie metod do potrzeb uczestników w całym przebiegu programu.





MODUŁ 2 – Poznajmy się!

Moduł służy budowaniu zaufania i szacunku oraz lepszemu poznaniu sytuacji życiowej i emocjonalnej osób skazanych. Proste narzędzia — Mapa sytuacji, Rysunek emocji, Koło życia, Studium przypadku — pomagają nazwać emocje, odkryć zasoby i wyznaczyć obszary wymagające wsparcia. Edukator stosuje aktywne słuchanie, pytania otwarte i indywidualne podejście, by wspierać skazanych w budowaniu poczucia sprawczości i planowaniu przyszłości po wyjściu z zakładu karnego.

Edukator po ukończeniu modułu 2 potrafi:

- Zapoznać się z sytuacją skazanego i szybko zebrać kluczowe informacje „przed-w trakcie-po” (Mapa Sytuacji, Koło Życia, Rysunek Emocji, krótkie Studium Przypadku).
- Rozpocząć proces wsparcia do wolności i jasno zakomunikować pracę „krok po kroku”.
- Ustalić 1-2 realne cele „na teraz” możliwe do zrobienia w warunkach izolacyjnych.
- Rozpoznać sytuację życiową i emocjonalną- nazwać zasoby, potrzeby, bariery- bez oceniania.
- Analizować wspólnie ze skazanym priorytety pracy i uzasadnić, od czego zaczynacie.
- Przełożyć cele na działanie - zaplanować 1 konkretny krok (co? kto? do kiedy?) i termin sprawdzenia postępu.
- Budować klimat zaufania i bezpieczeństwa
- Udokumentować wnioski krótką notatką w Dzienniku Pracy Edukatora.

Osoba skazana po ukończeniu modułu 2 potrafi:

- Krótko opowiedzieć swoją sytuację „przed - teraz - po” (na bazie Mapy Sytuacji i Koła Życia).
- Nazwać emocje i napięcia oraz zastosować prostą technikę uspokojenia (np. rysunek/oddech).
- Wskazać własne zasoby i obszary do zmiany.
- Wyrażać potrzeby jasno i spokojnie, bez oskarżeń (prosty komunikat).
- Wybrać 1-2 realistyczne cele i powiedzieć, dlaczego są ważne.
- Ustalić pierwszy konkretny krok: co zrobi, z kim i do kiedy.
- Rozmawiać spokojniej i jaśniej: słuchać, dopytywać, podsumowywać własnymi słowami.
- Zabrać ze sobą krótkie podsumowanie (1 strona: sytuacja, priorytety, pierwszy krok) jako podstawę do dalszej pracy.
- Czuć większą sprawczość i gotowość do kontynuowania programu.

Pamiętaj

- Zaczynaj od krótkiego celu spotkania i prostych zasad (poufność w granicach regulaminu, jasny język).
- Akceptuj ciszę i emocje; nie przyspieszaj tempa.
- Zbieraj tylko niezbędne dane, bez ocen.
- Kończ małym krokiem: „co zabierasz z tego spotkania?”.

Ćwiczenie 1 – Krótki kwestionariusz poznawczy

Cel ćwiczenia: Wstępne poznanie postawy skazanego, jego motywacji i wcześniejszych doświadczeń z podobnymi programami. Pozwala ocenić zasadność dalszego udziału i sposób zachęcania do uczestnictwa.

Przebieg:

1. Edukator przedstawia siebie, organizację i jasno wyjaśnia cel programu.
2. Przekazuje krótki kwestionariusz (M2_H1 Ćwiczenie 1 Kwestionariusz) z pytaniami wprowadzającymi.
3. Zadaje pytania, sprawdzając rozumienie programu i gotowość do udziału.
4. Zachęca uczestnika do swobodnych wypowiedzi i opinii.
5. Razem analizują odpowiedzi i ustalają zasadność kontynuacji.



Załącznik:

M2_H1 Ćwiczenie 1 Kwestionariusz.

Ćwiczenie 2 – Profil osoby skazanej - Mapa sytuacji

Cel ćwiczenia: Stworzenie profilu skazanego poprzez zebranie informacji o jego życiu przed, w trakcie i po odbyciu kary. Ułatwia zrozumienie sytuacji społecznej i emocjonalnej oraz planowanie działań resocjalizacyjnych.

Przebieg:

1. Edukator jasno określa cel rozmowy.
2. Przedstawia narzędzie pracy Mapa sytuacji (M2_H2 Ćwiczenie 2 Mapa sytuacji) i jego zastosowanie.
3. Prowadzi rozmowę z użyciem pytań otwartych, zachęcając do refleksji.
4. Aktywnie słucha, notuje kluczowe informacje, nie ocenia.
5. Razem ze skazanym podsumowuje wnioski, wskazuje obszary do pracy i planuje kolejne kroki.



Załącznik:

M2_H2 Ćwiczenie 2 Mapa sytuacji

Ćwiczenie 3 – Rysunek emocji

Cel ćwiczenia: Umożliwienie skazanemu rozładowania napięcia i wyrażenia emocji w sposób niewerbalny. Ćwiczenie sprzyja otwarciu na rozmowę i przełamywaniu barier emocjonalnych.



Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia cel – rysunek ma charakter relaksacyjny, nie podlega ocenie.
2. Skazany może narysować dowolny obraz lub kształt, który najlepiej oddaje jego stan emocjonalny.
3. Kolory, które wybiera skazany symbolizują różne emocje i nastroje (np. czerwony – silne emocje, zielony – spokój, czarny – lęk).
4. Skazany omawia rysunek, wskazując powody wyboru kolorów i skojarzenia.
5. Edukator podkreśla, że nie chodzi o sztukę, lecz o komunikację i rozładowanie napięcia; zachęca do powtarzania ćwiczenia w trakcie programu.
6. Edukator powinien zapoznać się z materiałami dotyczącymi analizy rysunków oraz symboliką kolorów, aby lepiej interpretować wyniki.

Ćwiczenie 4 – Koło życia

Cel ćwiczenia: Refleksja nad dotychczasowym życiem, ocena poziomu satysfakcji w kluczowych obszarach oraz wyznaczenie celów rozwojowych.

Przebieg:

1. Edukator przedstawia narzędzie Koło życia (M2_H3 Ćwiczenie 4 Koło życia) i jego cel.
2. Skazany ocenia w skali 1–10 satysfakcję w poszczególnych sferach (np. finanse, rodzina, zdrowie, praca, relacje, rozwój osobisty).
3. Edukator pomaga zinterpretować wyniki – wskazuje mocne strony i obszary wymagające poprawy.
4. Skazany wybiera 1–2 obszary do zmiany i określa możliwe działania (np. nauka zawodu, planowanie finansów, aktywność fizyczna).
5. Edukator podkreśla znaczenie małych kroków i zachęca do ustalenia pierwszych działań możliwych do podjęcia.



Załącznik:

M2_H3 Ćwiczenie 4 Koło życia

Ćwiczenie 5 – Studium przypadku

Cel ćwiczenia: Pogłębione poznanie sytuacji skazanego poprzez analizę jego doświadczeń, trudności i sposobów radzenia sobie. Ćwiczenie pomaga wskazać kluczowe problemy oraz obszary wymagające wsparcia.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia cel studium przypadku, zapewnia o poufności i podkreśla, że rozmowa nie ma charakteru oceniającego.
Studium przypadku - metoda, która polega na analizowaniu opisów wybranych, konkretnych zdarzeń z jakiejś dziedziny. Wiedza uzyskana dzięki analizie przypadku może posłużyć do lepszego zrozumienia zjawisk podobnych do zjawiska analizowanego- i na podstawie tego do ulepszenia realnych działań.
2. Rozmowa opiera się na pytaniach otwartych dotyczących:
 - źródeł problemów i ich wpływu na życie i relacje,
 - prób radzenia sobie i szukania pomocy,
 - świadomości trudności i czynników je nasilających,
 - strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
 - motywacji, celów i planów na przyszłość.
3. Przykłady pytań otwartych znajdziesz w załączniku M2_H4_Ćwiczenie 5 Studium przypadku.
4. Edukator analizuje odpowiedzi, identyfikuje kluczowe problemy i strategie działania. Wspólnie ze skazanym ustala obszary priorytetowe oraz pierwsze kroki rozwojowe, ewentualnie wskazuje dodatkowe formy wsparcia.



Załącznik:

M2_H4_Ćwiczenie 5 Studium przypadku

Zakończenie modułu 2 - ewaluacja w 2 prostych krokach

1. M2_H5_Skazany - Uczestnik wypełnia krótką ankietę (skala 1–5) i ocenia: wiedzę, zaangażowanie, zrozumienie materiału.
2. M2_H6_Edukator - Edukator robi krótkie notatki o zaangażowaniu, aktywności i reakcjach uczestnika oraz zapisuje 1–2 wnioski i rekomendacje „na teraz”.

Krótko porównujecie obie ewaluacje, ustalacie 1 konkretny krok do następnego spotkania (co? kto? do kiedy?) i zrob wpis w Dzienniku Pracy Edukatora.

Ewaluacja wspiera, nie „ocenia” człowieka. Niskie wyniki to sygnał, gdzie pomóc.



Załączniki do modułu 2

M2_H1_Cwiczenie 1 Kwestionariusz – to narzędzie służy do zebrania podstawowych informacji o osobie skazanej. Umożliwia edukatorowi ocenę zasadności kontynuowania dalszych etapów programu. Może również wskazać, w jaki sposób skutecznie zmotywować skazanego do dalszej pracy oraz określić poziom jego motywacji do uczestnictwa w programie.

M2_H2_Cwiczenie 2 Mapa sytuacji - to narzędzie, które służy edukatorowi do zebrania kluczowych informacji na temat życia skazanego w trzech kluczowych etapach: przed, w trakcie i po odbyciu kary pozbawienia wolności. Jego celem jest stworzenie pełnego obrazu sytuacji społecznej, rodzinnej i zawodowej skazanego oraz zrozumienie jego potrzeb i możliwości. Dodatkowo do tabeli dołączono zestaw pytań pomocniczych do tego ćwiczenia.

M2_H3_Cwiczenie 4 Koło życia - diagram w formie koła podzielonego na osiem równych części, z zaznaczoną skalą od 1 do 10 w każdej strefie. Miejsce na krótkie notatki przy każdym obszarze, w którym skazany może zapisać swoje refleksje i pomysły na poprawę.

M2_H4_Cwiczenie 5 Studium przypadku – Zbiór pytań otwartych, które mają charakter pomocniczy. Nie ma konieczności zadawania ich wszystkich w trakcie jednej sesji. Na podstawie własnych obserwacji oraz zidentyfikowanych trudności wybierz te, które pozwolą pogłębić proces zrozumienia i ułatwią zaplanowanie adekwatnych form wsparcia.



MODUŁ 3 – Oczekiwania osób skazanych

Ten moduł jest momentem przełomowym: uczestnik uczy się zamieniać swoje ogólne oczekiwania na konkretne, realne cele i pierwsze kroki. To, co jeszcze chwilę temu było marzeniem, zaczyna nabierać kształtu planu działania. Rolą edukatora jest towarzyszenie w tym procesie — bez oceniania, bez poprawiania, ale z cierpliwością, spokojem i przekonaniem, że każdy krok ma znaczenie. Wielu skazanych ma poczucie bezradności. Mogą powtarzać, że „nic się nie da zrobić”. Ten moduł przełamuje takie myślenie: pokazuje, że zawsze można znaleźć choćby najmniejszy krok, od którego warto zacząć.

Edukator po ukończeniu modułu 3 potrafi:

- Prowadzić rozmowę tak, by skazany sam nazwał swoje potrzeby i cele (prosty język, pytania otwarte).
- Wzmacniać sprawczość i odpowiedzialność: od deklaracji do małych wykonalnych kroków.
- Rozpoznawać sygnały postawy roszczeniowej / bezradności i reagować spokojnie, konstruktywnie.
- Łączyć cele z ofertą jednostki (zajęcia, szkolenia, wsparcie) i porządkować je w plan działań.
- Dokumentować ustalenia krótką notatką i planować kontynuację.

Osoba skazana po ukończeniu modułu 3 potrafi:

- Jasno powiedzieć, czego potrzebuje „tu i teraz” i dlaczego to ważne.
- Doprecyzować motywację (5×Dlaczego) i wybrać 1–2 cele realistyczne.
- Porównać różne ścieżki (Drzewo decyzji), przewidzieć skutki i wybrać najbezpieczniejszą.
- Ułożyć prosty metaplan: problem → jak jest → jak ma być → dlaczego nie jest → co dalej.
- Zapisać pierwszy konkretny krok z terminem i osobą wspierającą.

Pamiętaj



1. Rozpocznij spotkanie krótkim komunikatem: „Dziś wybieramy cel i pierwszy krok.” W trakcie sesji korzystaj z jednego narzędzia (maksymalnie dwóch).
2. Każdą część pracy kończ pytaniem: „Co zrobisz jako pierwsze?”
3. Notuj wyłącznie słowa-klucze, unikaj tworzenia długich protokołów.
4. Kieruj się zasadą: mniej pisania, więcej pytań – istotne jest, aby skazany sam formułował swoje potrzeby.
5. Gdy pojawiają się stwierdzenia typu: „nie mogę” czy „nie da się”, zatrzymaj proces i wspólnie poszukajcie alternatywy.
6. Nie przyspieszaj wyboru celu – kluczowe jest, aby decyzja należała do skazanego, a nie wynikała z Twojej propozycji.

Ćwiczenie 1 – Identyfikacja potrzeb „tu i teraz”

Cel ćwiczenia: Pomoc skazanemu w rozpoznaniu aktualnych potrzeb oraz nauka ich wyrażania w sposób konstruktywny. Ćwiczenie stanowi wstęp do rozwijania komunikacji asertywnej i budowania zdrowszych relacji.

Przebieg:

1. Edukator przypomina cel spotkania i zasady pracy.
2. Przedstawia narzędzie – Tabelę potrzeb (M3_H1_Ćwiczenie 1_Tabela potrzeb).
3. Rozmowa opiera się na pytaniach otwartych dotyczących szacunku, akceptacji i wsparcia (dostępne w załączniku M3_H1_Ćwiczenie 1_Tabela potrzeb).
4. Edukator aktywnie słucha, zapisując kluczowe informacje bez oceniania.
5. Podsumowanie – wspólne wskazanie, jak świadomość potrzeb wspiera komunikację, rozwój i planowanie przyszłości.



Załącznik:

M3_H1_Ćwiczenie 1_Tabela potrzeb

Ćwiczenie 2 – 5× Dlaczego?

Cel ćwiczenia - Pomoc skazanemu w doprecyzowaniu celu i odkryciu głębszej motywacji poprzez stopniowe zadawanie pytań pogłębiających.

Przebieg:

1. Skazany zapisuje swój cel w 1 zdaniu.
2. Zadajesz kolejne „dlaczego?” (naturalnie, 3–5 razy).
3. Zapisuj krótki ciąg odpowiedzi.
4. Wspólnie nazwijcie cel źródłowy, do którego będziecie wracać.

Wskazówka dla edukatora: Pamiętaj, że czasem skazany zatrzyma się na drugim „dlaczego” - to też jest w porządku. Nie rób z tego przesłuchania, raczej ciekawą rozmowę.

Przykład. Cel określony przez skazanego na początku: „Chcę znaleźć stałą pracę po wyjściu z zakładu karnego.”

- Dlaczego? – „Bo potrzebuję pieniędzy, żeby się utrzymać.”
- Dlaczego to ważne? – „Bo nie chcę być zależny od innych.”
- Dlaczego to dla ciebie istotne? – „Bo kiedy byłem zależny, czułem się bezsilny i upokorzony.”
- Dlaczego chcesz uniknąć tego uczucia? – „Bo wtedy podejmowałem złe decyzje.”
- Dlaczego chcesz uniknąć złych decyzji? – „Bo chcę żyć spokojnie i nie wrócić do więzienia.”

Cel źródłowy: „Chcę żyć spokojnie, samodzielnie i nie wrócić do więzienia.”

Ćwiczenie 3 – Drzewo decyzji

Cel ćwiczenia: Rozwój umiejętności analizowania różnych dróg działania, przewidywania konsekwencji i podejmowania świadomych decyzji sprzyjających zmianie i unikaniu powrotu do przestępczości.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia znaczenie ćwiczenia w kontekście planowania przyszłości.
2. Skazany na karcie pracy (M3_H2_Ćwiczenie 3_Drzewo Decyzji) zapisuje cel główny (określony w poprzednim ćwiczeniu).
3. Wskazuje możliwe drogi jego realizacji.
4. Analizuje potencjalne skutki każdej opcji – pozytywne i negatywne.
5. Ocena wykonalności i ewentualnych trudności wraz ze sposobami ich pokonania.
6. Wybór najbardziej realnej i bezpiecznej ścieżki.



Załącznik:

M3_H2_Ćwiczenie 3_Drzewo Decyzji

Wskazówka dla edukatora: To ćwiczenie bywa trudne, bo wymaga myślenia o konsekwencjach. Możesz pomóc, pytając: „A co się stanie, jeśli...?” – ale nie sugeruj odpowiedzi.

Ćwiczenie 4 - Metaplan

Cel ćwiczenia: Uporządkowanie myślenia wokół wybranego problemu, sprecyzowanie realnych celów i określenie działań potrzebnych do ich osiągnięcia i utrzymania.

Przebieg:

1. Edukator przedstawia diagram metaplanu (M3_H3_Ćwiczenie 4_wzór metaplanu) z pięcioma polami:
 - o Problem,
 - o Jak jest? (obecna sytuacja),
 - o Jak powinno być? (pożądany stan),
 - o Dlaczego nie jest tak, jak powinno być? (przyczyny),
 - o Co dalej? (konkretne działania).
2. Edukator wspiera refleksję pytaniami pogłębiającymi, które są dostępne w załączniku M3_H3_Ćwiczenie 4_wzór metaplanu.
3. Skazany uzupełnia metaplan i wraz z edukatorem formułuje wstępny plan działania.



Załącznik:

M3_H3_Ćwiczenie 4_wzór metaplanu

Zakończenie Modułu 3 - ewaluacja w 2 prostych krokach



M3_H4_Ewaluacja_Skazany – Każda osoba skazana ocenia swoje postępy po zakończeniu modułu, wykorzystując prostą skalę (od 1 do 5) do oceny swojej wiedzy, zaangażowania i poziomu zrozumienia materiału.

M3_H5_Ewaluacja_Karta_observacji_dla_educatora – Krótkie notatki edukatora dotyczące zaangażowania uczestnika w dany moduł, jego aktywności i reakcji na treści edukacyjne.



Załączniki do modułu 3



M3_H1_Ćwiczenie_1_Tabela_potrzeb - narzędzie wspierające edukatora w zebraniu informacji o tym, jak osoba skazana definiuje swoje potrzeby w obszarach: szacunek, akceptacja i wsparcie. Pomaga lepiej zrozumieć perspektywę uczestnika, nawet jeśli różni się ona od punktu widzenia prowadzącego. Handout zawiera również zestaw pytań pomocniczych, ułatwiających rozmowę i formułowanie odpowiedzi.

M3_H2_Ćwiczenie_3_Drzewo_decyzji – narzędzie w formie diagramu, które wspiera osobę skazaną w analizie możliwych dróg prowadzących do realizacji określonego celu. Na górze formularza znajduje się miejsce na zapisanie celu głównego, poniżej – przestrzeń na wskazanie dostępnych ścieżek, a pod każdą z nich – pola na notatki, pomysły oraz refleksje uczestnika dotyczące potencjalnych konsekwencji, ryzyk i szans. Ułatwia logiczne porządkowanie myśli i podejmowanie świadomych, przemyślanych decyzji.

M3_H3_Ćwiczenie_4_Wzór_metaplanu – diagram składający się z pięciu pól odpowiadających kluczowym etapom analizy: problem, obecny stan, stan pożądany, przyczyny trudności oraz możliwe rozwiązania. Narzędzie wspiera uczestnika w przejrzystym sformułowaniu planu działania.





MODUŁ 4 – Analiza środowiska lokalnego

Moduł wspiera skazanych w zrozumieniu roli środowiska lokalnego w procesie readaptacji społecznej. Dzięki ćwiczeniom takim jak mapowanie środowiska, scenki sytuacyjne czy analiza przypadków uczestnicy uczą się identyfikować zasoby społeczności, korzystać z sieci wsparcia i budować indywidualny plan reintegracji. Moduł rozwija umiejętności komunikacyjne, rozwiązywania problemów i autorefleksji, niezbędne do funkcjonowania po opuszczeniu zakładu karnego.

Edukator po ukończeniu modułu 4 potrafi:

- rozpoznawać czynniki społeczne i środowiskowe wpływające na reintegrację,
- stosować narzędzia mapowania i analizy w pracy indywidualnej,
- rozwijać kompetencje w prowadzeniu rozmów wspierających i mentoringu.

Osoba skazana po ukończeniu modułu 4 potrafi:

- identyfikować elementy lokalnego środowiska ważne dla reintegracji
- ocenić dostępność instytucji i programów wsparcia,
- rozumieć rolę rodziny i sieci społecznych,
- tworzyć własne strategie budowania systemu wsparcia po wyjściu.

Pamiętaj 

Zwracaj uwagę aby skazany nie skupiał się wyłącznie na zagrożeniach. Pomóż mu odkrywać także zasoby i możliwości - to one dają nadzieję i realny punkt zaczepienia na wolności

Ćwiczenie 1 – Analiza otoczenia lokalnego (Mapa zasobów)

Cel ćwiczenia: Pomoc skazanemu w rozpoznaniu kluczowych zasobów społecznych i stworzeniu indywidualnej mapy wsparcia ułatwiającej reintegrację po wyjściu na wolność.



Załącznik:

M4_H1_Ćwiczenie 1 Arkusz mapowania zasobów

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia znaczenie świadomości otoczenia i roli systemów wsparcia oraz przedstawia narzędzie pracy Arkusz mapowania zasobów (M4_H1_Ćwiczenie 1 Arkusz mapowania zasobów).
2. Edukator przedstawia schemat mapy: centralne „JA” otoczone kategoriami (mieszkanie, praca, zdrowie, pomoc prawna, edukacja, rodzina i sieci społeczne).
3. Skazany tworzy własną mapę, wpisując przy każdej kategorii 2–3 instytucje, osoby lub usługi, które mogą być pomocne po opuszczeniu zakładu karnego.
4. Wspólnie omawiają priorytety i potencjalne trudności (np. dostępność instytucji, alternatywy).
5. Podsumowanie – wskazanie trzech najważniejszych zasobów i plan działań przygotowujących do ich wykorzystania..

Ćwiczenie 2 – Scenki sytuacyjne - szukanie pracy

Rozwijanie umiejętności komunikacji i rozwiązywania problemów związanych z reintegracją, np. podczas rozmów z pracodawcą czy urzędem pracy.

Ważne: Skazani nie muszą odgrywać ról. Jeśli to budzi opór lub dyskomfort, edukator może zamiast tego omówić przykładowe dialogi i wspólnie analizować możliwe reakcje.



Załącznik:

M4_H2_Ćwiczenie 2 Arkusz scenariuszy

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia cel ćwiczenia i przedstawia scenariusze rozmów dostępne w załączniku M4_H2_Ćwiczenie 2 Arkusz scenariuszy (wizyta w urzędzie pracy oraz rozmowa z pracodawcą).
2. Uczestnik zapoznaje się z przygotowanymi dialogami i omawia je razem z edukatorem – co mogłoby zadziałać, co sprawia trudność.
3. Wspólna analiza obejmuje:
 - które pytania są najtrudniejsze,
 - jak odpowiedzieć konstruktywnie,
 - jak zachować spokój i wiarygodność.
4. Sesja refleksyjna – wskazanie mocnych stron, obszarów do poprawy i wniosków do zastosowania w przyszłości.
5. Skazany zapisuje 2–3 rzeczy, których nauczył się oraz jeden osobisty cel do przećwiczenia przed wyjściem (np. przygotowanie sposobu mówienia o swojej przeszłości).

Ćwiczenie 3 – Analiza studium przypadku: sukcesy i porażki reintegracji

Cel ćwiczenia: Zrozumienie czynników sprzyjających lub utrudniających reintegrację poprzez analizę dwóch historii – jednej zakończonej sukcesem, drugiej niepowodzeniem. Ćwiczenie zachęca do refleksji i przeniesienia wniosków na własne życie.

Przebieg:

1. Edukator podkreśla, że powrót do życia na wolności jest trudnym procesem i zaprasza do refleksji nad tym, co pomaga, a co przeszkadza w reintegracji. Pytania otwierające:
 - Co twoim zdaniem jest najtrudniejsze po wyjściu z więzienia?
 - Jakie sytuacje mogą wspierać, a jakie utrudniać nowy start?
2. Lektura przypadków – uczestnik otrzymuje dwie historie:
 - Andrzej – przykład udanej reintegracji (M4 H3 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Andrzej).
 - Eugeniusz – przykład niepowodzenia (M4 H4 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Eugeniusz).
 - Zadanie dla skazanego: zaznaczyć/ wskazać fragmenty, które wydają się kluczowe z perspektywy udanej i nieudanej integracji.
3. Analiza przypadków – skazany z pomocą edukatora wypełnia Arkusz analizy studium przypadku (M4 H5 Ćwiczenie 3 Arkusz analizy studium przypadku).
4. Podsumowanie – edukator dokonuje podsumowania ćwiczenia, a następnie pyta uczestnika, czy dostrzega w przedstawionych historiach elementy zbieżne z własnymi doświadczeniami oraz które aspekty były dla niego najbardziej zaskakujące.



Załącznik:

- M4 H3 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Andrzej (sukces)
- M4 H4 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Eugeniusz (porażka)
- M4 H5 Ćwiczenie 3 Arkusz analizy studium przypadku

Ćwiczenie 4 – Opracowanie indywidualnego planu reintegracji

Cel ćwiczenia: Wsparcie osoby osadzonej w stworzeniu realistycznego planu reintegracji, opartego na mocnych stronach, przewidywanych trudnościach i dostępnych systemach wsparcia. Ćwiczenie wzmacnia poczucie sprawczości i przygotowania do życia po zwolnieniu.

Przebieg:

1. Edukator podkreśla, że reintegracja zaczyna się jeszcze w zakładzie karnym i zależy od decyzji podejmowanych tu i teraz.
2. Edukator przedstawia narzędzie pracy Arkusz burzy mózgów (M4_H6_Ćwiczenie 4 Arkusz burza mózgów: wyzwania i rozwiązania). Skazany zapisuje swoje mocne strony, potencjalne trudności i możliwe rozwiązania. Edukator może podać przykład (np. wyzwanie: brak pracy → możliwe rozwiązanie: kontakt z urzędem pracy, udział w kursie).
3. Przegląd zasobów lokalnych – edukator przedstawia przygotowaną przez siebie wcześniej listę instytucji wsparcia i zachęca uczestnika do określenia pierwszych kroków po opuszczeniu jednostki penitencjarnej, wskazania osób lub instytucji, które mogą udzielić pomocy, a następnie wybrania co najmniej trzech zasobów i wpisania ich do indywidualnego planu.
4. Tworzenie planu reintegracji - uczestnik uzupełnia sekcje Indywidualnego Planu Reintegracji (M4_H7_Ćwiczenie 4 Szablon indywidualnego planu reintegracji), obejmującego cele osobiste (takie jak mieszkanie, praca czy relacje rodzinne), identyfikację wyzwań wraz z możliwymi rozwiązaniami, działania podejmowane przed opuszczeniem jednostki, działania planowane po wyjściu oraz elementy sieci wsparcia.
5. Edukator zachęca skazanego do wskazania najważniejszego elementu w opracowanym planie oraz do określenia zmian, na które jest już gotowy w chwili obecnej.



Załącznik:

- M4_H6_Ćwiczenie 4 Arkusz burza mózgów: wyzwania i rozwiązania
- M4_H7_Ćwiczenie 4 Szablon indywidualnego planu reintegracji

Zakończenie Modułu 4 – ewaluacja w 2 prostych krokach



·M4_H8 Ewaluacja Skazany – Każda osoba skazana ocenia swoje postępy po zakończeniu modułu, wykorzystując prostą skalę (od 1 do 5) do oceny swojej wiedzy, zaangażowania i poziomu zrozumienia materiału

·M4_H9 Ewaluacja Karta obserwacji dla edukatora – Krótkie notatki edukatora dotyczące zaangażowania uczestnika w dany moduł, jego aktywności i reakcji na treści edukacyjne.



Załączniki do modułu 4



M4_H1 Ćwiczenie 1 Arkusz mapowania zasobów - Narzędzie zawiera centralne koło („JA”), sześć kategorii zasobów oraz miejsce na wpisanie odpowiednich kontaktów, instytucji i usług. Osoba osadzona może korzystać z arkusza jako narzędzia planistycznego i pomocniczego przez cały okres trwania programu reintegracyjnego.

M4_H2 Ćwiczenie 2 Arkusz scenariuszy odgrywania ról - Dokument zawiera przykładowe kwestie dialogowe oraz pytania do refleksji po scenkach. Wspiera proces uczenia się poprzez symulację sytuacji z życia po opuszczeniu zakładu karnego.

M4_H3 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Andrzej - Historia udanej reintegracji, ukazująca działania i decyzje, które doprowadziły do pozytywnego powrotu do społeczeństwa.

M4_H4 Ćwiczenie 3 Studium przypadku Eugeniusz - Przykład nieudanej reintegracji, pokazujący błędy, przeszkody i brak wsparcia, które przyczyniły się do powrotu do systemu penitencjarnego.

M4_H5 Ćwiczenie 3 Arkusz analizy studium przypadku - Arkusz prowadzi osobę osadzoną przez kluczowe pytania, które łączą treść studium przypadku z jej osobistymi celami, decyzjami i postawą wobec reintegracji.

M4_H6 Ćwiczenie 4 Arkusz Burza mózgów – wyzwania i rozwiązania - Wykorzystywany w Kroku 2 jako ćwiczenie wspierające autorefleksję przed opracowaniem planu reintegracji. Pomaga w identyfikacji mocnych stron, trudności oraz możliwych form wsparcia.

M4_H7 Ćwiczenie 4 Szablon Indywidualnego Planu Reintegracji - Strukturalny arkusz prowadzący osobę osadzoną przez proces wyznaczania celów, analizy wyzwań, planowania działań przed i po opuszczeniu zakładu karnego oraz wskazywania kluczowych elementów sieci wsparcia.





MODUŁ 5 – Tworzenie Indywidualnego Planu Działania

Moduł wspiera osobę osadzoną w przygotowaniu planu działania przed i po wyjściu na wolność. Obejmuje wyznaczanie celów, analizę barier i wskazanie rozwiązań w obszarach: praca, mieszkanie, zdrowie, edukacja, rodzina, zobowiązania prawne i rozwój osobisty. Edukator towarzyszy w procesie planowania, wykorzystując rozmowę, refleksję i arkusze pracy, aby wzmacniać poczucie sprawczości i odpowiedzialności za przyszłość.

Osoba skazana po ukończeniu modułu 5 potrafi:

- Opracować własny, spersonalizowany Indywidualny Plan Działania (IPD).
- Rozbić duże cele na mniejsze, konkretne i możliwe do wykonania kroki.
- Zrozumieć, jak ważne są osobiste wartości i wewnętrzna motywacja w procesie zmiany.
- Budować poczucie sprawczości i odpowiedzialności za swoją przyszłość.
- Stworzyć własny punkt odniesienia, do którego można wracać w chwilach trudności.

Edukator po ukończeniu modułu 5 potrafi:

- Prowadzić indywidualne rozmowy i wspólnie z uczestnikiem tworzyć Indywidualny Plan Działania.
- Stosować dialog motywujący i zadawać pytania skłaniające do refleksji, aby wzmacniać poczucie odpowiedzialności i sprawczości.
- Pomagać w przekładaniu wartości i motywacji uczestnika na konkretne cele i działania.
- Łączyć planowanie praktycznych kroków z budowaniem nadziei i poczucia sensu.

Ćwiczenie 1 – Indywidualny Plan Działania (IPD)

Cel ćwiczenia: Skazany opracowuje realistyczny plan działania, obejmujący priorytety, cele, pierwsze kroki oraz sieć wsparcia.

Przebieg:

1. Analiza refleksji, celów i działań z poprzednich modułów.
2. Skazany wypełnienie arkusz Indywidualnego Planu Działania (M5_H1_Ćwiczenie 1 Indywidualny Plan Działania) z pomocą edukatora, krok po kroku.
3. Podsumowanie i nadanie planowi własnej nazwy (np. Mój Plan Wolności), aby wzmocnić poczucie odpowiedzialności i sprawczości.



Załącznik:

M5_H1_Ćwiczenie 1 Indywidualny Plan Działania

Ćwiczenie 2 – Wartości i motywacja – wsparcie Indywidualnego Planu Działania

Cel ćwiczenia: Skazany wzmacnia poczucie sensu i wewnętrzną motywację, łącząc Indywidualny Plan Działania z własnymi wartościami i źródłami siły. Ćwiczenie może zamykać proces planowania lub stanowić punkt odniesienia w trudnych momentach.

Przebieg:

1. Edukator podsumowuje dotychczasową pracę i zaprasza do refleksji nad tym, dlaczego Indywidualny Plan Działania ma znaczenie.
2. Skazany wspólnie z edukatorem wypełnia arkusz Wartości i motywacja (M5_H2_Ćwiczenie 2 Wartości i motywacja), zapisując swoje źródła siły i motywacji, priorytety oraz osobistą wiadomość do siebie.



Załącznik:

M5_H2_Ćwiczenie 2 Wartości i motywacja

Zakończenie Modułu 5 - ewaluacja w 2 prostych krokach



M5_H3 Ewaluacja Skazany – każda osoba skazana ocenia swoje postępy po zakończeniu modułu, wykorzystując prostą skalę (od 1 do 5) do oceny swojej wiedzy, zaangażowania i poziomu zrozumienia materiału

·M5_H4 Ewaluacja Karta obserwacji dla edukatora – krótkie notatki edukatora dotyczące zaangażowania uczestnika w dany moduł, jego aktywności i reakcji na treści edukacyjne.



Załączniki do modułu 5



M5_H1 Ćwiczenie 1 Indywidualny Plan Działania - ustrukturyzowany arkusz pracy zawierający cele skazanego, harmonogram działań, pierwsze kroki, sieć wsparcia oraz potrzebne zasoby związane z procesem reintegracji.

M5_H2 Ćwiczenie 2 Karta refleksji – Wartości i motywacja - arkusz wspierający skazanego w eksplorowaniu osobistych wartości, źródeł siły oraz motywacji. Zawiera krótkie pytania refleksyjne oraz miejsce na osobistą wiadomość do samego siebie.





MODUŁ 6 - Kultura języka

Moduł rozwija umiejętność świadomej i konstruktywnej komunikacji u osób skazanych. Ćwiczenia praktyczne wspierają rozpoznawanie emocji, wyrażanie potrzeb i doskonalenie stylu wypowiedzi. Uczestnicy uczą się odróżniać style komunikacji (asertywny, agresywny, uległy), stosować komunikaty „ja”, parafrazować i aktywnie słuchać. Moduł przygotowuje do skutecznego porozumiewania się w relacjach osobistych i w kontaktach z instytucjami po opuszczeniu zakładu karnego.

Po ukończeniu modułu 6 osoba skazana potrafi:

- Rozpoznawać style komunikacji i ich konsekwencje.
- Stosować komunikat „ja” oraz techniki asertywnego wyrażania emocji i potrzeb.
- Parafrazować i aktywnie słuchać, zadając wspierające pytania.
- Dostosowywać język do odbiorcy i sytuacji.
- Zastępować agresję lub manipulację językiem szacunku i współpracy.
- Rozpoznać wpływ komunikacji na relacje i funkcjonowanie po opuszczeniu zakładu karnego.

Po ukończeniu modułu 6 edukator potrafi:

- Prowadzić zajęcia dostosowane do poziomu komunikacyjnego osób skazanych.
- Wyjaśnić trzy style komunikacji – asertywny, agresywny i uległy.
- Uczyc asertywności i wspierać zmianę niekonstruktywnych wzorców.
- Modelować właściwe zachowania komunikacyjne, używając jasnego i szanującego języka.
- Stosować aktywne słuchanie, parafrazowanie i komunikat „ja”.
- Reagować na trudne emocje, dbając o bezpieczeństwo uczestników.
- Indywidualnie wspierać rozwój umiejętności komunikacyjnych w różnych kontekstach społecznych.

Ćwiczenie 1 – Tabela emocji

Cel ćwiczenia: Rozpoznawanie stylów komunikacji (asertywnego, agresywnego, uległego), związanych z nimi emocji i konsekwencji dla relacji.

Przebieg:

1. Edukator omawia ze skazanym trzy style komunikacji, podając ich główne cechy:
 - Agresywny – głośny, narzucający, prowadzi do konfliktów i izolacji.
 - Uległy – rezygnacja z potrzeb, unikanie konfrontacji, poczucie bezsilności.
 - Asertywny – jasne, spokojne wyrażanie siebie z poszanowaniem zdania innych osób, budowanie relacji opartych na zaufaniu.
2. Edukator prezentuje załącznik do ćwiczenia Tabelę emocji (M6_H1_Ćwiczenie 1_Tabela emocji) jako narzędzie do przyporządkowywania zachowań i emocji.
3. Skazany dokonuje analizy przykładowych sytuacji, przyporządkowując im odpowiadające style komunikacji oraz towarzyszące emocje. Edukator może skorzystać z dwóch wersji Tabeli emocji: pierwsza polega na wycięciu i uporządkowaniu elementów według schematu sytuacja–odpowiedź–emocja–styl komunikacji, druga zaś zakłada samodzielne wpisanie przez uczestnika właściwego stylu komunikacji do opisanej sytuacji.
4. Edukator może odwołać się do kwestii związanych z emocjami towarzyszącymi skazanemu w kontaktach z innymi ludźmi oraz ze stylem komunikacji, który pojawia się u niego najczęściej i jego konsekwencjami.
5. Skazany określa swój dominujący styl komunikacji, a edukator podkreśla znaczenie asertywności jako najbardziej konstruktywnego sposobu porozumiewania się.



Załącznik:

M6_H1_Ćwiczenie 1_Tabela emocji

Ćwiczenie 2 – Tworzenie komunikatu „ja”



Załącznik:

M6_H2_Ćwiczenie 2_Komunikat ja

Cel ćwiczenia: Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji, potrzeb i opinii w sposób jasny, spokojny i nieobwiniający. Skazany uczy się stosować komunikat „ja”, który wspiera konstruktywną rozmowę i ogranicza ryzyko konfliktu.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia, czym jest komunikat „ja”.
 - Komunikat „ja” to sposób mówienia, w którym osoba opisuje własne uczucia i potrzeby zamiast oceniać czy obwiniać innych (np. „Czuję złość, gdy przerywasz mi w trakcie rozmowy, bo potrzebuję być wysłuchany”, zamiast: „Ty nigdy mnie nie słuchasz”).
2. Skazany otrzymuje zestaw elementów komunikatu (sytuacja, emocja, potrzeba, propozycja) znajdujący się w załączniku M6_H2_Ćwiczenie 2_Komunikat ja i układa je w logiczną całość.
3. Edukator wspiera uczestnika, korzystając z pytań pomocniczych ukierunkowanych na identyfikację emocji związanych z daną sytuacją oraz na doprecyzowanie treści, jakie uczestnik chciałby przekazać.
4. Skazany omawia utworzony komunikat i jego możliwy odbiór.
5. Na zakończenie formułuje własny komunikat „ja”, odnosząc się do rzeczywistej sytuacji z życia codziennego.

Ćwiczenie 3 – Parafrazowanie

Cel ćwiczenia: Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania poprzez parafrazowanie wypowiedzi rozmówcy. Technika ta wspiera lepsze zrozumienie drugiej osoby, okazuje uwagę i szacunek, a także pomaga w budowaniu relacji i rozwiązywaniu konfliktów.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia, czym jest parafrazowanie.
 - Parafraza to powtórzenie wypowiedzi rozmówcy własnymi słowami, z zachowaniem sensu i uwzględnieniem emocji. Nie chodzi o dosłowne powtarzanie, lecz o oddanie intencji i pokazanie, że rozmówca został wysłuchany.
2. Edukator podaje przykład:
3. Skazany: „Jestem zestresowany, bo nie wiem, co będę robił po wyjściu z zakładu karnego.”
4. Edukator (parafraza): „Martwisz się, bo nie masz pewności, jak poradzisz sobie po wyjściu na wolność.”
5. Skazany otrzymuje zestaw krótkich wypowiedzi (z załącznika M6_H3 Ćwiczenie 3 Parafrazy) i formułuje własne parafrazy, dbając o zachowanie sensu, emocji i odpowiedniego tonu.
6. Edukator omawia ze skazanym, które rodzaje parafrazy były łatwiejsze, a które trudniejsze, i zachęca do wskazania sytuacji, w których ta technika może być przydatna.
7. Na zakończenie edukator podkreśla, że parafrazowanie buduje zaufanie i zmniejsza ryzyko nieporozumień – zarówno w zakładzie karnym, jak i po wyjściu na wolność.



Załącznik:

M6_H3 Ćwiczenie 3 Parafrazy

Ćwiczenie 4 – Aktywne słuchanie



Załącznik:

- M6_H4_Ćwiczenie 4 Aktywne słuchanie Edukator
- M6_H5_Ćwiczenie 4 Aktywne słuchanie Skazany

Cel ćwiczenia: Rozwijanie umiejętności świadomego słuchania, które wzmacnia zaufanie, ułatwia zrozumienie rozmówcy i wspiera budowanie relacji.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia, czym jest aktywne słuchanie.
 - Aktywne słuchanie - pełne skupienie na rozmówcy, kontakt wzrokowy, sygnały niewerbalne, parafraza, pytania doprecyzowujące. Podkreśla, że to słuchanie „z głową i sercem”.
2. Skazany bierze udział w krótkiej rozmowie o swoich planach na przyszłość. Edukator ćwiczy aktywne słuchanie, stosując parafrazę i pytania otwarte, a następnie następuje zamiana ról.
3. W kolejnej części edukator i skazany pracują z przykładowymi scenariuszami rozmów (z załączników M6_H4_Ćwiczenie 4_Edukator i M6_H5_Ćwiczenie 4_Skazany). Skazany ćwiczy stosowanie technik: utrzymywanie kontaktu wzrokowego, parafrazowanie, zadawanie pytań otwartych, używanie krótkich sygnałów („rozumiem”, „słucham”).
4. Po każdej rozmowie edukator udziela informacji zwrotnej – wskazuje mocne strony i elementy do poprawy.
5. Na zakończenie edukator podkreśla, że aktywne słuchanie ułatwia rozwiązywanie konfliktów i poprawia relacje zarówno w zakładzie karnym, jak i po wyjściu na wolność.

Ćwiczenie 5 – Rozwijanie słownictwa

Cel ćwiczenia: Rozwijanie umiejętności precyzyjnego wyrażania myśli, emocji i potrzeb, unikania agresji słownej i uproszczeń, a także dostosowywania języka do sytuacji i rozmówcy.

Przebieg:

1. Edukator wyjaśnia znaczenie rozwijania słownictwa w codziennych relacjach. Na rozgrzewkę skazany szuka synonimów (słowa bliskoznaczne) i antonimów (przeciwieństwa) dla wybranego słowa.
2. Skazany ćwiczy różne sposoby wyrażania emocji (np. „jestem zły” → „jestem rozdrażniony” / „jestem zdenerwowany”).
3. Następnie skazany opisuje wybrany przed edukatora przedmiot lub sytuację w trzech stylach: potocznym, poetyckim i oficjalnym.
4. Kolejnym punktem ćwiczenia jest praca z krótkimi scenariuszami (z załącznika M6_H6_Ćwiczenie 5_Rozwijanie słownictwa) – skazany formułuje wypowiedzi w różnych sytuacjach życiowych, np. rozmowa w urzędzie, prośba o pomoc, rozmowa kwalifikacyjna.
5. Edukator podkreśla, jak zmiana słów i tonu głosu może wpływać na odbiór wypowiedzi. Skazany uczy się formułować neutralne i konstruktywne zdania zamiast emocjonalnych, np. „Mam tego dość!” → „Potrzebuję przerwy, bo jestem zmęczony tą sytuacją.”



Załącznik:

M6_H6_Ćwiczenie 5_Rozwijanie słownictwa

Zakończenie Modułu 6 - ewaluacja w 2 prostych krokach

M6_H7_Ewaluacja_Skazany – Każda osoba skazana ocenia swoje postępy po zakończeniu modułu, wykorzystując prostą skalę (od 1 do 5) do oceny swojej wiedzy, zaangażowania i poziomu zrozumienia materiału

M6_H8_Ewaluacja_Karta obserwacji dla edukatora – Krótkie notatki edukatora dotyczące zaangażowania uczestnika w dany moduł, jego aktywności i reakcji na treści edukacyjne.

Załączniki do modułu 6

M6_H1_Ćwiczenie 1 Tabela emocji – Materiał do ćwiczeń w formie tabeli pomagający w identyfikacji stylów komunikacji i odkrywaniu idących za nimi emocji

M6_H2_Ćwiczenie 2 Komunikat ja – Materiał do wycinania przez edukatora, by powstały puzzle hasłowe dla skazanego, mające na celu wyedukowanie komunikatu „ja” w różnych sytuacjach

M6_H3_Ćwiczenie 3 Parafrazy - Materiał pomocniczy dla skazanego służący nauce parafrazowania wypowiedzi rozmówców w różnych sytuacjach życiowych. Handout zawiera proste i realistyczne przykłady wypowiedzi, na które skazany ma odpowiedzieć własną parafrazą, zachowując sens, intencję i ton oryginalnej wypowiedzi. Ćwiczenie rozwija umiejętności aktywnego słuchania, empatii i skutecznej komunikacji.

M6_H4_Ćwiczenie 4 Aktywne słuchanie Edukator - Materiał pomocniczy dla edukatora zawierający szczegółowe scenariusze rozmów do ćwiczenia aktywnego słuchania. Każdy scenariusz opisuje kontekst sytuacji, wskazuje rolę edukatora oraz podaje przykładowe kwestie do odegrania. Handout umożliwia prowadzenie realistycznych ćwiczeń komunikacyjnych oraz ułatwia obserwację i udzielanie informacji zwrotnej uczestnikowi.

M6_H5_Ćwiczenie 4 Aktywne słuchanie Skazany - Materiał pomocniczy dla uczestnika ćwiczenia (skazanego), zawierający opis sytuacji rozmów oraz instrukcje dotyczące stosowania technik aktywnego słuchania. Handout wskazuje, na czym należy się skupić podczas rozmowy: utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, parafrazowaniu, zadawaniu pytań otwartych i stosowaniu sygnałów werbalnych. Celem materiału jest wsparcie uczestnika w świadomym rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych.

M6_H6_Ćwiczenie 5 Rozwijanie słownictwa - Materiał pomocniczy wspierający rozwój umiejętności wyrażania emocji, potrzeb i opinii w sposób spokojny, uprzejmy i różnorodny językowo. Załącznik zawiera scenariusze sytuacyjne, w których uczestnik ćwiczy formułowanie odpowiedzi na emocjonalne lub nieeleganckie wypowiedzi rozmówcy, ucząc się budowania konstruktywnych i kulturalnych reakcji.



Zakończenie

Dziękujemy za zapoznanie się z Programem Wolnościowym. Mamy nadzieję, że przygotowane materiały okażą się wsparciem w pracy ze skazanymi oraz przyczynią się do ich skuteczniejszego przygotowania do życia na wolności.

Wierzmy, że inwestując w drugą szansę dla człowieka, zabezpieczamy nie tylko jego przyszłość, ale także całe społeczeństwo – zmniejszając ryzyko powrotu do przestępczości i wzmacniając poczucie bezpieczeństwa.

Ostatecznym celem Programu Wolnościowego jest nie tylko przygotowanie do opuszczenia zakładu karnego, ale także wzmocnienie wiary w siebie i w to, że możliwe jest życie w zgodzie z wartościami, w poczuciu godności i odpowiedzialności. To inwestycja w przyszłość, w której każdy uczestnik ma szansę odzyskać wolność nie tylko w sensie prawnym, ale także osobistym i społecznym.

Razem możemy więcej - dając drugą szansę i budując bezpieczniejsze jutro.





Materiały uzupełniające

Wyjść na prostą (Fundacja Tulipan, 2017) - Publikacja o programach pomocowych realizowanych w woj. zachodniopomorskim, skierowanych do osób wykluczonych społecznie – zwłaszcza byłych skazanych i ich rodzin.
<https://fundacjatulipan.com/wp-content/uploads/2017/12/Ostateczna.pdf>

Vademecum pracy dla skazanych (Fundacja Tulipan, 2017) - Podręcznik przygotowujący osadzonych do poruszania się po rynku pracy. Uczy przełamywania poczucia bezradności, odkrywania własnych zasobów i nastawienia na aktywne poszukiwanie zatrudnienia.
<https://fundacjatulipan.com/wp-content/uploads/2017/10/Vademecum-Pracy.pdf>

Zmieniam się dla siebie (Fundacja Tulipan, 2019) - Publikacja motywacyjna zachęcająca skazanych do zmiany życia, budowania pewności siebie i radzenia sobie z presją oraz trudnymi emocjami.
<https://fundacjatulipan.pl/wp-content/uploads/2019/09/Zmieniam-si%C4%99-dla-siebie.pdf>

Razem możemy więcej! / Together we can do more! (Fundacja Tulipan, Erasmus+, 2024) - Poradnik Erasmus+ prezentujący model pracy z byłymi skazanymi i ich rodzinami, opracowany z partnerami z Polski i Niemiec. Skierowany do edukatorów dorosłych, zawiera praktyczne wskazówki i narzędzia.
<https://fundacjatulipan.pl/wp-content/uploads/2024/03/Fundacja-TULIPAN-Razem-mo%C5%BCemy-wi%C4%99cej.pdf>



Darmowe kursy online

E-kursyonline – Resocjalizacja - Darmowy kurs wprowadzający do resocjalizacji.
https://ekursyonline.pl/resocjalizacja/?utm_source=chatgpt.com

E-kursyonline – Resocjalizacja i wiktyologia - Kurs o diagnozie i profilaktyce społecznej.
https://ekursyonline.pl/resocjalizacja-i-wiktyologia/?utm_source=chatgpt.com

Kurs online projektu Erasmus+ Komunikacja bez granic – kurs rozwijający kompetencje w pracy z osobami w procesie readaptacji społecznej. Łączy dialog motywujący (wg Rollnicka i Millera) z narzędziami coachingu, ucząc strategii partnerstwa, akceptacji i współczucia we wspieraniu resocjalizacji.
<https://szkolenia.zafos.pl/course/view.php?id=5>





Spoty i filmy

Wolność bez barier – film o sile zmiany i znaczeniu wsparcia w procesie resocjalizacji.

https://www.youtube.com/watch?v=_aOs92WlsQw&t=146s

Jesteście skazani, ale nie potępieni... – refleksyjny spot o nadziei i nowym początku.

<https://www.youtube.com/watch?v=dbA6XGto6oM&t=5s>

Prawda... nie zawsze jest widoczna – film o ukrytej przemocy („w białych rękawiczkach”).

https://www.youtube.com/watch?v=UhXfPmVLq_w

Spójrz na mnie... jeszcze raz – film o stygmatyzacji kobiet skazanych i bezdomnych, w tym matek z dziećmi.

https://www.youtube.com/watch?v=b-GFkyr_UXI

Nie skreślam. Pomagam! – dwa spoty motywacyjne o wsparciu i drugim początku.

<https://www.youtube.com/watch?v=LfcknaEE2FU>
<https://www.youtube.com/watch?v=NpXWYYWOR7s>

Rozmowa ze skazanym – przygotowującym się do wolności – świadectwo osoby przed wyjściem na wolność.

https://www.youtube.com/watch?v=F2kk_mGM4QA

Rozmowa ze skazanym na dożywocie – refleksje i doświadczenia osoby odbywającej karę dożywotniego pozbawienia wolności.

<https://www.youtube.com/watch?v=fFWOnBCwIl0>



Bibliografia

- Andrews, D. A., & Bonta, J. (2010). The psychology of criminal conduct (5th ed.). New Providence, NJ: LexisNexis.
- Arreola, L. C., Mabbayad, D. S. D., Pilar, N. M. D., Bosito, R. R., Corpuz, J. C., & Galumba, J. B. K. (2024). Lived experiences of ex-offenders in their reintegration in the community. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(08), 498–512. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/lived-experiences-of-ex-offenders-in-their-reintegration-in-the-community/>
- Chojecka, J., & Muskała, M. (2021). Uwarunkowania gotowości do resocjalizacji. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. https://www.researchgate.net/publication/352024955_Uwarunkowania_gotowosci_do_resocjalizacji
- Cullen, F. T., & Jonson, C. L. (2017). *Correctional theory: Context and consequences* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Czapów, Cz., & Jedlewski, S. (1971). *Pedagogika resocjalizacyjna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Górny, M. (Red.). (2017). *Nowe wyzwania w pracy penitencjarnej i postpenitencjarnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Konopczyński, M. (2014). *Resocjalizacja kreatywna. Twórcze metody w pracy ze skazanymi*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Liu, H., Chan, H. C. O., & Leung, C. (2022). The post-release living inventory for ex-prisoners (PORLI-ex): Development and validation. *Frontiers in Psychology*, 13, 1001817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1001817>
- Mahlangu, G., Kekwaletswe, R., & Mncube, V. (2023). Offender eLearning: A systematic literature review on rehabilitation and reintegration in correctional services. *Cogent Education*, 10(1), 2246706. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2246706>
- Mancino, M. A. (2025). Rehabilitating futures: Assessing the effects of correctional education on post-release outcomes. *Crime, Law and Social Change*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.clsr.2025.100692>
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McNeill, F. (2012). Four forms of 'offender' rehabilitation: Towards an interdisciplinary perspective. *Legal and Criminological Psychology*, 17(1), 18–36. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8333.2011.02039.x>
- Mourão, A., Lopes, A., & Gonçalves, R. A. (2025). Beyond recidivism: A systematic review exploring alternative outcomes in offender rehabilitation. *Criminal Justice and Behavior*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00938548251335322>
- Szymanowska, A. (2012). *Powrót skazanych do społeczeństwa. Problemy readaptacji społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Urban, B. (2008). *Resocjalizacja. Teoria i praktyka pedagogiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ward, T., & Maruna, S. (2007). *Rehabilitation: Beyond the risk paradigm*. London: Routledge.





Program Wolnościowy

Freedom I 
and understand!

Program edukacyjny wspierający
reintegrację społeczną osób osadzonych



2024-1-PL01-KA210-ADU-000251324