



*„W kryzysie pomaga mi przetrwać zbroja, którą buduję od narodzin. Wykuta jest z miłości matki, siostry, ojczyzna, ze wspomnień, dobrych chwil, pozytywnych słów, wsparcia, które otrzymuję od otaczających mnie ludzi i poczucia wartości wzrastającego podczas rozwijania umiejętności”. Norbert Składzień, 16 lat – zdobywca wyróżnienia.*

## Nasze codzienne moce

Stowarzyszenie Na Rzec Integracji i Rozwoju Społecznego Grono kolejny raz dało wyraz swojemu zaangażowaniu w rozwój społeczny, organizując konkurs plastyczny o nazwie „Siła w Kryzysie: Co Pomaga Nam Przetrwać?”. Pomysł miał na celu promocję Tygodnia Osób Pokrzywdzonych Przepięstwem, który obchodzony jest w lutym. Przypomnijmy, że Stowarzyszenie Grono prowadzi na Dolnym Śląsku Ośrodki dla Osób Pokrzywdzonych Przepięstwami, udzielając im wieloaspektowego wsparcia: prawnego, psychologicznego, psychoterapeutycznego oraz materialnego.

Intencją pomysłodawców konkursu była nie tylko chęć wywołania pozytywnych emocji i skojarzeń, ale przede wszystkim uniknięcie epatowania smutkiem, trudnościami, które sami przeżywamy i które dostrzegamy wokół siebie. Organizatorzy nie chcieli skupiać się na niedoborach pozytywnych emocji czy deprywacji potrzeb, czyli braku możliwości zaspokojenia jakichś potrzeb psychologicznych. Celem było raczej wskazanie na naturalne zasoby, które posiadamy pod ręką, i które mogą stanowić wsparcie w trudnych sytuacjach. Zamiast koncentrować się na negatywnych aspektach życia, postanowili podkreślić pozytywne oraz siłę ludzkiego ducha.

### Różne perspektywy

Mimo krótkiego czasu na przygotowanie, różnorodność powstałych prac okazała się imponująca. Nadesłano 150 prac z dużych i małych miejscowości Dolnego Śląska, między innymi z Wrocławia, Legnicy, Trzebnicy, Zgorzelca, Lubina, Świdnicy, Rudnej, Strzelina, Jeleniej Góry, Środy Śląskiej, Ciepłowa. Niezwykłość konkursu podkreśla również fakt, że wśród uczestników znaleźli się zarówno twórcy najmłodsi, mający zaledwie 6 lat, jak i ci, którzy za sobą mają już lat 76. To wyjątkowy przekrój wiekowy, który podkreśla uniwersalność tematu konkursu oraz jego otwartość na różne doświadczenia i perspektywy życiowe. Prace pochodziły od twórców z różnych środowisk, począwszy od warsztatów terapii zajęciowej przez zakłady karne, ośrodki szkolno-wychowawcze po szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, koła seniorów i indywidualne osoby, które dowiedziały się o konkursie ze strony internetowej lub facebooka. Takie zróżnicowanie kontekstów, z jakich wyłoniły się te prace, ukazało bogactwo ludzkich doświadczeń oraz potencjał artystyczny tkwiący w różnych środowiskach społecznych.

### Liczy się oryginalność, głębia i forma

Komisja konkursowa pod przewodnictwem

animatorki sztuki Niny Stępień miała niełatwe zadanie. Stowarzyszenie było zmuszone o ponad tydzień przesunąć dzień ogłoszenia wyników. Ostatecznie wybór prac konkursowych wyznaczyły kryteria takie jak: oryginalność podejścia do tematu, głębia analizy, forma wyrazu, przejrzystość przekazu, a także słowna prezentacja idei. Prace analizowano w czterech kategoriach wiekowych: 6-10, 11-15, 16-18, a także powyżej 18 roku życia. Było też wielu uczestników, którzy otrzymali wyróżnienia. Najlepsi oprócz dyplomów otrzymali nagrody pieniężne w postaci bonów prezentowych, a wyróżnieni nagrody rzeczowe.

### Najważniejsze: rodzina, przyjaciele, bliskość

Każdy uczestnik otrzymał certyfikat uznania za wkład artystyczny w wystawę. Co ciekawe, wszystkie nadesłane prace można było pogrupować wokół konkretnych kategorii tematycznych. Najczęściej powtarzającymi się motywami okazały się: rodzina, relacje z najbliższymi ludźmi, troska o innych, wzajemność, pomocna dłoń matki, przytulenie, bliskość drugiej osoby, obecność przyjaciół, spędzanie czasu z bliskimi, bycie zauważonym.

Wielu autorów podkreśliło znaczenie społecznej wspólnoty i wzajemnego wsparcia w trudnych chwilach. Wskazało na to, że budowanie więzi międzyludzkich oraz współpraca są kluczowymi czynnikami umożliwiającymi przetrwanie i pokonywanie przeciwności. Jednym słowem wszystko to, co stanowi antidotum na samotność i pustkę.

Na drugim miejscu znalazła się twórcza aktywność i hobby: malowanie, projektowanie, słuchanie muzyki, rozwiązywanie łamigłówek, fotografia. Twórczość może leczyć psychikę, ponieważ umożliwia wyrażenie emocji, przetwarzanie trudnych doświadczeń, spełnienie potrzeby ekspresji, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz zajęcie umysłu, co przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

### Zwierzęta, natura, sport – koją i leczą

Nieoczekiwaniu, na wysokim miejscu znalazło się w tej kategorii czytanie, zdeklasowało na przykład granie na komputerze, które przedstawione zostało jedynie na dwóch ze 150 prac. Obcowanie ze zwierzętami (głaskanie, przytulanie, opiekowanie się nimi, spaceracja, spacerki) zasługuje na szczególne miejsce. Koty, psy, konie to główni bohaterowie prac z kategorii wiekowej najmłodszych twórców i jeden z silniejszych i powtarzających się w

pracach. Obrazy te potwierdzają wagę relacji międzygatunkowych w procesie leczenia i wzajemnego wspierania się. Uczucia kierowane przez dzieci do zwierząt są silne, są okazją do bezpiecznego przywiązania i stworzenia bliskiej relacji, w której uruchamia się wiele pozytywnych procesów i emocji. Zwierzęta osławiają lęki, pozwalają na bliskość, na wyłączność. Dzieci nie potrafią w sposób biegły mówić o swoich potrzebach i pragnieniach, w ich pracach zwierzęta mogą być również symbolem pewnych cech lub wartości, które pragną odnaleźć w relacjach międzyludzkich, jak: lojalność, bezwarunkowa miłość, czy też akceptacja. Kolejne miejsca zajęły prace nawiązujące do różnorodnych formy aktywności, jak: obcowanie z naturą, sport, praktyki religijne czy też spędzanie czasu w zaciszu własnego pokoju, rozumianego jako bezpieczny azyl.

### Nie dać się przeciwnościom

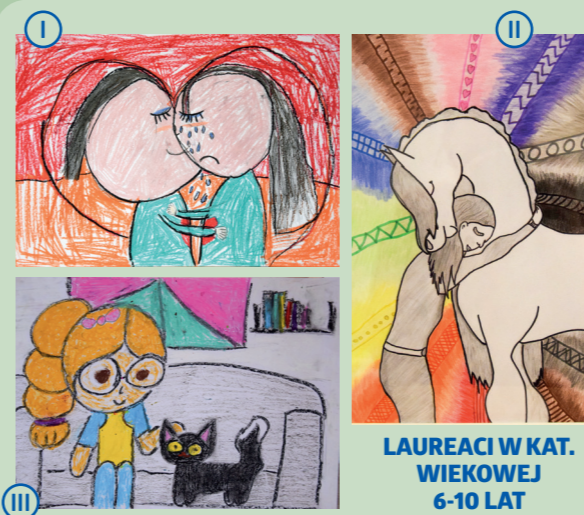
Konkurs „Siła w Kryzysie: Co Pomaga Nam Przetrwać” nie tylko był wyrazem artystycznych umiejętności uczestników, ale również stał się platformą do refleksji nad ludzką wytrzymałością i zdolnością do przystosowania się w obliczu przeciwności losu. To wydarzenie, które inspiruje do dyskusji na temat tego, co naprawdę stanowi podstawę naszej siły w trudnych sytuacjach oraz jak możemy sobie nawzajem pomagać i się wspierać.

Wystawa jest okazją do zgromadzenia cennych spostrzeżeń i aktywizujących refleksji na temat ludzkiej zdolności do przetrwania i rozwoju w obliczu wyzwań. Zawarte w pracach idee nie zawsze są nowością. Przyglądając się im, możemy odnieść wrażenie, że bardzo jesteśmy do siebie podobni, że praca nad bezcennymi wewnętrznymi zasobami jest ważna i na co dzień potrzebna.

### Jak wyzwolić własne zasoby siły

Wystawę można oglądać od odwołania w Okręgowym Ośrodku Pomocy Pokrzywdzonym Przepięstwem w Legnicy przy Placu Słowiańskim (wejście od ulicy Skarbka), w godzinach funkcjonowania Ośrodka.

W związku z wystawą, organizatorzy zapraszają wszystkich zainteresowanych, zwłaszcza dzieci i młodzież, na bezpłatne warsztaty psychologiczne, podczas których poruszany będzie temat wewnętrznych zasobów siły. Będziemy rozwijać samoświadomość dotyczącą tego, co dla każdego z nas jest ważne i skuteczne w walce z przeciwnościami losu. Celem warsztatów jest skierowanie, zwrócenie uwagi na właściwe i pożądane sposoby radzenia sobie z kryzysami.



LAUREACI W KAT. WIEKOWEJ 6-10 LAT

I miejsce - Agata Troszczyńska (7 l.)  
II miejsce - Natalia Młodnicka (10 l.)  
III miejsce - Alicja Malawska (8 l.)

WYRÓŻNIENIE: Melania Czachórska, Magdalena Fałara, Kornelia Gajewska, Kornel Grad, Aleksander Jesionek, Kacper Mielnik, Antonina Musiał, Zosia Polus, Maja Przybułska, Weronika Staniszevska, Amelia Szarek, Pola Wardach, Lara Wcisło.



LAUREACI W KAT. WIEKOWEJ 11-15 LAT

I miejsce - Rafał Markowski (15 l.)  
II miejsce - Alicja Suwaj (12 l.)  
III miejsce - Sara Ullrich (14 l.)

WYRÓŻNIENIE: Natalia Baranowska, Małgosia Gisterek, Oliwia Grochowina, Mikołaj Hornik, Hanna Kulisiewicz, Ewa Omelko, Justyna Ornat, Mateusz Palczyński, Małgorzata Penar, Julia Pietrza, Szymon Trzmiel, Kamila Witek, Sandra Witkowska.



LAUREACI W KAT. WIEKOWEJ 16-18 LAT

I miejsce - Alicja Janik (16 l.)  
II miejsce - Szymon Choiński (17 l.)  
III miejsce - Adrian Garski (16 l.)  
WYRÓŻNIENIE: Norbert Składzień



LAUREACI W KAT. WIEKOWEJ POWYŻEJ 18 ROKU ŻYCIA

I miejsce - Anna Maciejewska (65 l.)  
II miejsce (ex aequo) - Małgorzata Palonek (48 l.),  
Barbara Zalewska (74 l.)  
III miejsce - Daria Sapa (55 l.)

WYRÓŻNIENIE: Marcin Baran, Robert Blond, Urszula Boduszek, Adam Bonisławski, Dariusz Brenkus, Kinga Groch, Patrycja Igielska, Kamil Jarosławski, Dorota Kasprzak-Suwaj, Piotr Król, Bożena Małachowska, Piotr Penasiewicz, Czesława Śliwińska, Kamila Żółkiewska.