

2024

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE



stop-klatka

Stowarzyszenie
Praktyków
Dramy

Spis treści

Wstęp	1
Działania profilaktyczne	2
Odnaleźć się w sieci	3
Uwaga! Relacje!	5
Dramą oswajamy konflikty rówieśnicze	6
Edukacja obywatelska	11
Przyszłość zaczyna się dziś	12
Edukacja kulturalna	13
Z książką w walizce	14
Theatre of remembrance	17
Projekty senioralne i międzypokoleniowe	18
Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu	19
WzMOcnieni	21
Młodzież w zmieniającym się świecie	23
Edukacja na rzecz różnorodności	24
Porozmawiaj ze mną o...	25
Szkolenia z działalności gospodarczej	27

WSTĘP

Szanowni Państwo,

z przyjemnością prezentujemy sprawozdanie merytoryczne Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA za rok 2024. Znajdziecie w nim opisy projektów 10 projektów, które realizowałyśmy/liśmy we współpracy ze szkołami, domami kultury, organizacjami pozarządowymi i uczelniami, a także dane dotyczące naszych działań realizowanych przez działalność gospodarczą dla klientów indywidualnych.

Co przełomowego działo się w 2024 roku?

- Stworzyłyśmy i wprowadziłyśmy do sprzedaży dwie publikacje: "40 rozgrzewek dramowych" oraz "Tak, zrobmy to! Przewodnik po tworzeniu narzędzi" dostępne zarówno w formie e-booka jak i papierowej
- Nawiązałyśmy nowe partnerstwa m.in. z gminami, szkołami i organizacjami pozarządowymi
- Promowałyśmy dramę na II Kujawsko-Pomorskim Kongresie Kultury gdzie poprowadziłyśmy warsztat o współpracy międzypokoleniowej
- Rozpoczęłyśmy międzynarodową współpracę w projekcie "Theatre of remembrance"

Dziękujemy zespołowi Stowarzyszenia, wolontariuszom i wolontariuszkom, osobom współpracującym krótko- i długofalowo za zaangażowanie, kreatywność, inicjatywę i niekończącą się energię. Dziękujemy przedstawicielom i przedstawicielkom instytucji partnerskich (szkół, uczelni, domów kultury, organizacji pozarządowych) za wsparcie i otwartość. Dziękujemy grantodawcom za zaufanie i życzliwą współpracę oraz wszystkim naszym członkom i członkiniom za współtworzenie z nami STOP-KLATKI.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą działalnością w 2024 roku.

Jeśli jeszcze tego nie robisz, koniecznie śledź nasze social media - będziesz ze wszystkim na bieżąco!



/praktycydramy



/praktycy_dramy



/@praktycydramy

Zarząd Stowarzyszenia

Małgorzata Winiarek-Kołucka, Agnieszka Buśk, Karolina Sieńkowska



Działania profilaktyczne

Projekty:

- Odnaleźć się w sieci
- Uwaga! Relacje!
- Dramą osławiamy konflikty rówieśnicze

Odnaleźć się w sieci

edycja 2023/2024

Cele:

- rozwijanie umiejętności empatycznej komunikacji rówieśniczej w internecie
- wzmacnianie równowagi między aktywnościami online i offline, wśród uczniów klas 3-5 oraz 6-8 wybranych szkół podstawowych

Działania w projekcie / syntetyczny opis projektu

- profilaktyczne warsztaty dramatyczne z wykorzystaniem techniki "stymulatorów" dla klas 3-5 i 6-8
- opracowanie materiałów edukacyjnych dla nauczycieli
- konsultacje dla wychowawców
- warsztat dla rodziców "Jak rozmawiać z dziećmi o internecie, żeby chcieli z nami rozmawiać?"

Projekt w liczbach

8

klas objętych projektem

168

uczniów biorących udział
w projekcie

35%

uczniów zadeklarowało, że udział w
warsztatach podniósł ich wiedzę o
empatycznej komunikacji

56%

www. grupy wzięło udział wyzwaniu
zachęcającym do zaspokajania
swoich potrzeb offline

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

Odnaleźć się w sieci

edycja 2024/2025

Cele:

- zwiększenie świadomości w zakresie higieny cyfrowej
- rozwijanie umiejętności empatycznej komunikacji w internecie
- budowanie równowagi pomiędzy aktywnościami online i offline

Działania w projekcie / syntetyczny opis projektu :

- dramowe warsztaty profilaktyczne z wykorzystaniem techniki "stymulatorów" dla klas 3-5 i 6-8
- warsztat online dla rodziców i opiekunów "Jak rozmawiać z dziećmi o internecie, żeby chciały z nami rozmawiać?"

Projekt w liczbach

6
klas objętych projektem

132
uczniów biorących udział
w projekcie

36
godzin zajęć

1
warsztat dla rodziców

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

Uwaga! Relacje!

Cele:

- wzmacnianie wśród uczniów zdolności do samoregulacji, radzenia sobie ze stresem i napięciem
- rozwijanie umiejętności budowania satysfakcjonujących i empatycznych relacji rówieśniczych

Działania w projekcie / syntetyczny opis projektu :

Projekt adresowany był do uczniów i uczennic klas 1-7 z dwóch warszawskich szkół podstawowych. Dla poszczególnych grup wiekowych zrealizowaliśmy różne działania:

- dla czterech klas 1-2: cykl zajęć łączących dramę, mindfulness i porozumienie bez przemocy - podczas których dzieci pracowały nad uważnością, samoregulacją oraz bezpiecznym wyrażaniem emocji i potrzeb;
- dla dziewięciu klas 5-7: 3-godzinne warsztaty psychoedukacyjne skoncentrowane na temacie dobrostanu i konkretnych działaniach oraz technikach, które uczniowie mogą wykorzystać aby zmniejszać odczuwane napięcie i budować swój dobrostan;
- dla dwóch otwartych grup uczniów i uczennic z klas 6-7: pozalekcyjne zajęcia grupowe łączące elementy dramy i NVC - nastawione na wzmacnianie odporności psychicznej (radzenia sobie ze stresem, napięciem, trudnościami w relacjach), oraz rozwijanie umiejętności niezbędnych do budowania własnego dobrostanu i bezpiecznych relacji rówieśniczych.

Projekt w liczbach

13

klas objętych projektem

299

uczniów biorących udział
w projekcie

115

godzin zajęć

100%

nauczycielek zaobserwowało wzrost
w obszarze uważności,
samoregulacji u swoich
podopiecznych

"Gniotki i inne podobne, wykonywaliśmy takie ćwiczenie (z nagrania) rozluźniające ciało było np. rozluźnij brwi, to było mega fajne"
(odpowiedź na pytanie: co pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?)

"Mogę pomyśleć dlaczego czuję złość i spróbować ją sobie wyjaśnić"
(odpowiedź na pytanie: co pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?)

"Mogę napisać list do samego siebie, wyrazić swoje emocje na papierze"
(odpowiedź na pytanie: co pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?)

"Medytacja, oddech, różne gniotki"
(odpowiedź na pytanie: co pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?)

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

Dramą oswajamy konflikty rówieśnicze

edycja 2023/2024

Cele:

- zwiększenie wiedzy i umiejętności dzieci w samodzielnym rozwiązywaniu konfliktów oraz oswajanie uczniów i uczennic z sytuacją konfliktu
- trenowanie komunikacji bez przemocy
- mówienie o swoich emocjach i potrzebach oraz aktywne ćwiczenie rozwiązywania konfliktów na fikcyjnych przykładach z wykorzystaniem technik dramatycznych.
- przekazanie wniosków i rekomendacji do dalszych działań na podstawie zebranych podczas warsztatów obserwacji klasy

Działania w projekcie / syntetyczny opis projektu

- profilaktyczne warsztaty dramatyczne z wykorzystaniem techniki "stymulatorów" dla klas 3-5 i 6-8
- opracowanie materiałów edukacyjnych dla nauczycieli
- konsultacje dla wychowawców
- warsztat dla rodziców "Jak rozmawiać z dziećmi o internecie, żeby chcieli z nami rozmawiać?"

Projekt w liczbach

44

godziny warsztatów

160

uczniów biorących udział
w projekcie

100%

wychowawców zadeklarowało
wzrost umiejętności dzieci do
słuchania innych osób

87%

wychowawców zadeklarowało wzrost
umiejętności dzieci w samodzielnym
rozwiązywaniu konfliktów

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

"Warsztaty bardzo mi się podobały, wniosły dużo dobrego do relacji rówieśniczych w naszej klasie. Panie były świetnie zorganizowane. Zajęcia ciekawe, prowadzone w miłej atmosferze."

"Osoby prowadzące miały duże doświadczenie, zarówno w zakresie prowadzenia warsztatów z daną grupą wiekową (klasy 1-2) jak i w poruszanej tematykę (emocje, potrzeby, konflikty rówieśnicze). Zastosowane metody były atrakcyjne dla dzieci i ułatwiały im przyswajanie wiedzy na temat emocji i konfliktów. Większość uczestników angażowała się w proponowane ćwiczenia, zwłaszcza w scenki z pacynkami, w których sami mogli poszukiwać rozwiązań sytuacji konfliktowych. "

Dramą oswajamy konflikty rówieśnicze

edycja 2024/2025

Cele:

- zwiększenie wiedzy i umiejętności dzieci w samodzielnym rozwiązywaniu konfliktów oraz oswajanie uczniów i uczennic z sytuacją konfliktu
- trenowanie komunikacji bez przemocy, mówienie o swoich emocjach i potrzebach oraz aktywne ćwiczenie rozwiązywania konfliktów na fikcyjnych przykładach z wykorzystaniem technik dramatycznych.
- diagnoza potrzeb klasy poprzedzająca warsztaty
- przekazanie wniosków i rekomendacji do dalszych działań na podstawie zebranych podczas warsztatów obserwacji klasy

Działania w projekcie:

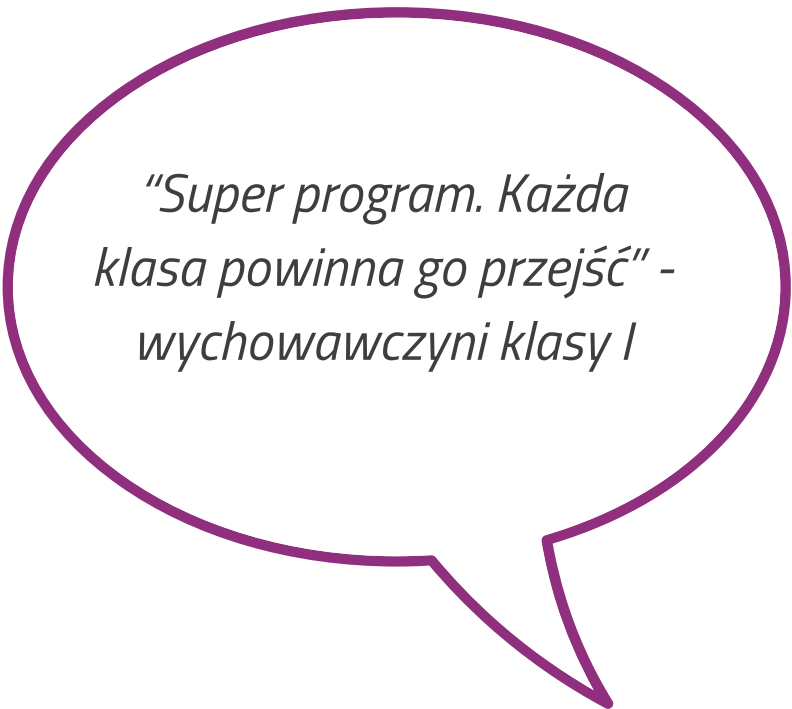
- konsultacje z wychowawcami w celu dostosowania warsztatów do potrzeb klasy i przekazania rekomendacji do dalszej pracy w klasie po zakończeniu warsztatów
- 6-godzinne warsztaty podzielone na 3 spotkania (3 razy 2 godziny lekcyjne) w każdej klasie objętej programem dotyczących konfliktu oraz uczące uczniów i uczennice sposobów rozmowy w konflikcie opartych na NVC.
- przeprowadzenie spotkań interaktywnych w formie escape roomu edukacyjnego dotyczącego rozwiązywania konfliktów

Projekt w liczbach



Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa



*"Super program. Każda
klasa powinna go przejść" -
wychowawczyni klasy I*



*"Mamy dużo konfliktów,
fajnie, że o nich mówimy" -
uczeń klasy II*



Edukacja obywatelska

Projekty: • Przyszłość zaczyna się dziś

Przyszłość zaczyna się dziś

Cele:

- uwrażliwienie młodych ludzi na problemy związane z niewłaściwym gospodarowaniem wody i śmieci przez człowieka
- uświadomienie młodym osobom faktu, że nasze codzienne, dzisiejsze wybory mają wpływ na to, w jakim świecie będziemy żyć za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat

Działania w projekcie:

- przeprowadzenie warsztatów ekologicznych w klasach II-V szkoły podstawowej łącznie w ramach projektu w 2024 roku odbyło się 10 dwugodzinnych warsztatów prowadzonych przez dwie trenerki dramy.
- wybranie przez uczniów i uczennice eko-wyzwania, które są gotowi wdrożyć w swoje codzienne funkcjonowanie, tak aby przeciwdziałać degradacji środowiska naturalnego; podarowanie każdej klasie plakatu w formie A3 z propozycjami eko-wyzwań.

Projekt w liczbach

10

warsztatów dla klas

200

uczniów biorących udział
w projekcie

20

godzin warsztatów

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa



Edukacja kulturalna

- Projekty:**
- Z książką w walizce
 - Theatre of remembrance

Z książką w walizce

edycja 2023/2024

Cele:

- rozwijanie czytelnictwa,
- kształtowanie kultury czytelniczej uczniów
- promowanie wartościowych utworów literackich podejmujących ważne dla dzieci i młodzieży tematy
- przełamywanie stereotypów dotyczących książek i ludzi
- podnoszenie kluczowych umiejętności społecznych
- rozwijanie postaw twórczych wśród uczniów klas IV-VII ze szkół podstawowych objętych programem poprzez różnorodne działania literackie, dramowe, teatralne i plastyczne.

Działania w projekcie:

- Cykl 5 2-godzinnych warsztatów inspirowanych literaturą dla 3 klas III, które opierały się na twórczej pracy ze zróżnicowanymi gatunkowo tekstami literackimi dopasowanymi do potrzeb i możliwości interpretacyjnych dzieci. Tekst literacki był dla nas punktem wyjścia do dyskusji i twórczych działań (m.in. dramowych) inspirowanych tematyką bądź formą konkretnego utworu.

Projekt w liczbach

6

klas biorących udział w projekcie

60

godzin warsztatów

2

szkoły biorące udział w projekcie

Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

Z książką w walizce

edycja 2024/2025

Cele:

- rozwijanie czytelnictwa,
- kształtowanie kultury czytelniczej uczniów i uczennic,
- promowanie wartościowych utworów literackich podejmujących ważne dla dzieci i młodzieży tematy
- rozwijanie kompetencji kluczowej jaką jest komunikacja w języku ojczystym (definiowana jako zdolność wyrażania i interpretowania pojęć, myśli, uczuć, faktów i opinii w mowie i piśmie) a także świadomości i ekspresji kulturalnej.

Działania w projekcie:

- Cykl 5 2-godzinnych warsztatów inspirowanych literaturą dla 3 klas III, które opierały się na twórczej pracy ze zróżnicowanymi gatunkowo tekstami literackimi dopasowanymi do potrzeb i możliwości interpretacyjnych dzieci. Tekst literacki był dla nas punktem wyjścia do dyskusji i twórczych działań (m.in. dramatycznych) inspirowanych tematyką bądź formą konkretnego utworu.

Projekt w liczbach



Grantodawca:

Biuro Edukacji m.st. Warszawa

"Wszystkie proponowane tematy, ćwiczenia i książki były dla dzieci czymś nowym i bardzo ciekawym. Uczniowie rozmawiali między zajęciami o poznanych książkach"

"Bardzo cenne było połączenie różnych form pracy: opowieści, zabaw integracyjnych, ćwiczeń dramowych, elementów multimedialnych"

"Dzieciom podobała się technika dramy, elementy ruchowe na każdych zajęciach"

Theatre of remembrance

Cele:

- stworzenie sieci organizacji teatralnych, które wymieniają się i dzielą praktykami artystycznymi w celu przekazywania i upamiętniania historii II wojny światowej i Holokaustu w całej Europie.
- powstanie w każdym z krajów łącznie 2 spektakle na bazie wywiadów z seniorami(świadkami II wojny światowej), które pokazują różne europejskie narracje i perspektywy dotyczące II wojny światowej.
- zorganizowanie 20 przedstawień teatralnych upamiętniających wydarzenia II wojny światowej w 10 europejskich miastach
- stworzenie sieci online między młodzieżą, która będzie wymieniać się najlepszymi praktykami teatralnymi i wiedzą na temat pamięci o II wojnie światowej i Holokauście.

Działania w projekcie:

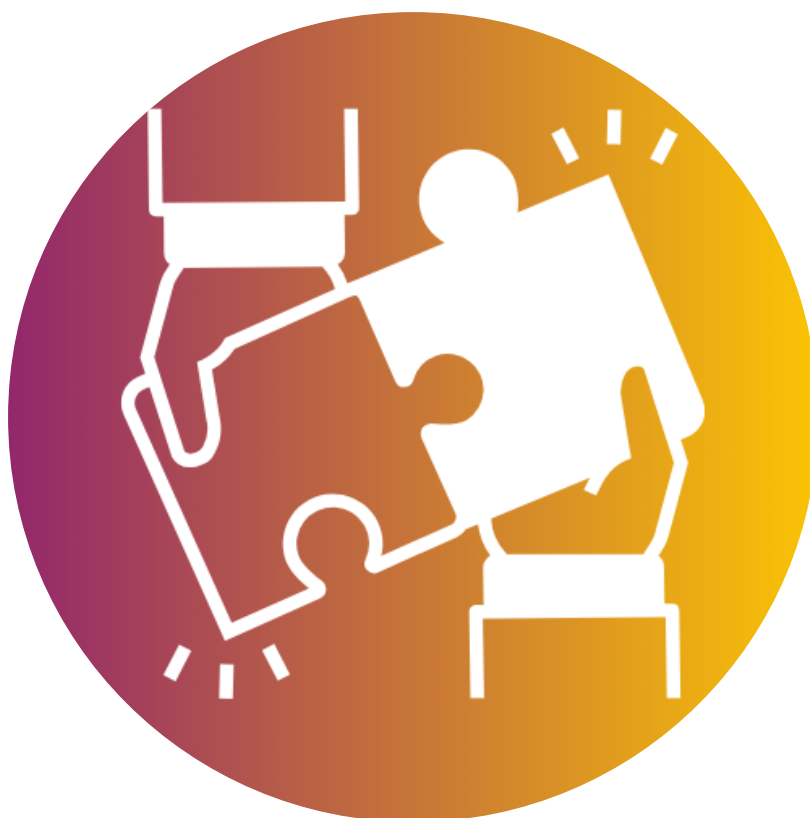
- warsztaty dla młodzieży
- przeprowadzenie wywiadów ze świadkami i świadkiniami II wojny światowej
- stworzenie na podstawie wywiadów spektaklu z młodzieżą
- spotkania międzynarodowe online dla osób tworzących spektakl
- regularne spotkania online organizacji teatralnych współprowadzących projekt
- wizyty studyjne u partnerów projektu

Projekt w liczbach



Grantodawca:

Komisja Europejska



Projekty senioralne i międzypokoleniowe

Projekty:

- Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu
- wzMOCnieni – Innowacyjny program osiągnięcia dobrostanu w wieku senioralnym
- Młodzież w zmieniającym się świecie

Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu

Cele:

Budowanie dialogu międzypokoleniowego wśród osób ze społeczności miasta Marki poprzez:

- wzajemne poznanie się członków grup z różnych pokoleń;
- budowanie atmosfery zaufania w relacji młodzież-seniorzy;
- szukanie możliwości komunikacji pomiędzy sobą i wyrażania się w twórczym działaniu dramowo-teatralnym oraz literackim;
- przyjrzenie się podczas ćwiczeń dramowych temu, co wspiera budowanie dobrych relacji międzypokoleniowych, a co je utrudnia;
- wspólne szukanie sposobów na to, jak można wykorzystać różnicę wieku i w czym obie grupy mogą sobie pomóc;
- przełamywanie stereotypów dotyczących starości oraz "współczesnej" młodzieży.

Działania w projekcie:

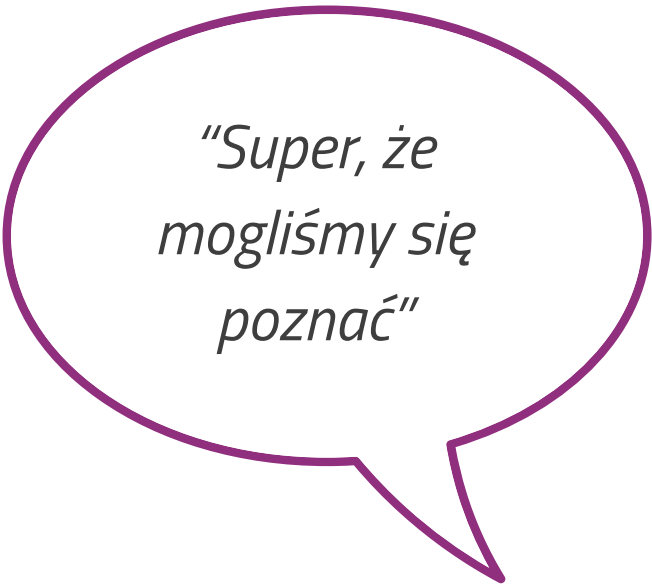
- cykl pięciu warsztatów dramowych, w których udział wzięli mareccy seniorzy oraz młodzież z Zespołu Szkół nr 1 w Markach.
- zapoznanie osób uczestniczących z różnymi ćwiczeniami dramowymi i twórczymi.
- powstanie 4 mini-kampanii społecznych przełamujących stereotypy dotyczące wieku.

Projekt w liczbach

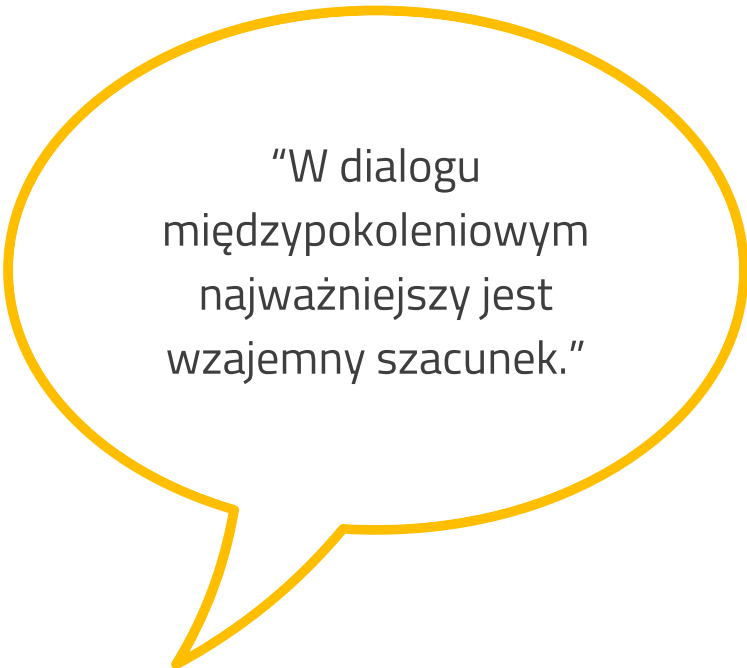


Grantodawca:

Miasto Marki



*"Super, że
mogliśmy się
poznać"*



"W dialogu
międzypokoleniowym
najważniejszy jest
wzajemny szacunek."

wzMOCnieni – Innowacyjny program osiągania dobrostanu w wieku senioralnym”

realizowany w roli partnera

Cele:

- wypracowanie programu łączącego różne metody pracy z ciałem, umysłem i duchem (opartego m.in. na teorii poliwalnej, modelu rezyliencji, wzmacniania poczucia sprawczości)
- osiągnięcie przez uczestników poczucia bezpieczeństwa, równowagi emocjonalnej, obniżenie stanu stresu i lęku
- docelowo osiągnięcie pełnego dobrostanu i sprawności psychospołecznej przez uczestników

Działania w projekcie:

Projekt dwuletni, w 2024 r.:

- szkolenia metodyczne z ostatecznej wersji programu dla osób pracujących z grupami seniorskimi oraz przygotowującymi się do tej pracy
- konferencja podsumowująca program
- wydanie ostatecznej wersji narzędziownika dla osób pracujących w rolach edukatorskich

Projekt w liczbach

32

osoby objęte
szkoleniem metodycznym

50

osób uczestniczących
w konferencji

1

narzędziownik dla osób
pracujących z seniorami

Grantodawca:

Program Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG

"Chciałam wziąć udział w zajęciach ponieważ, po śmierci męża potrzebuję zwiększyć swoje pozytywne emocje. Potrafić się cieszyć życiem. Mniej się martwić."

"Naładowały mnie te warsztaty. Biorę dla siebie zarówno narzędzia do pracy z seniorami, jak też wzmocnienie własnego dobrostanu."

Młodzież w zmieniającym się świecie

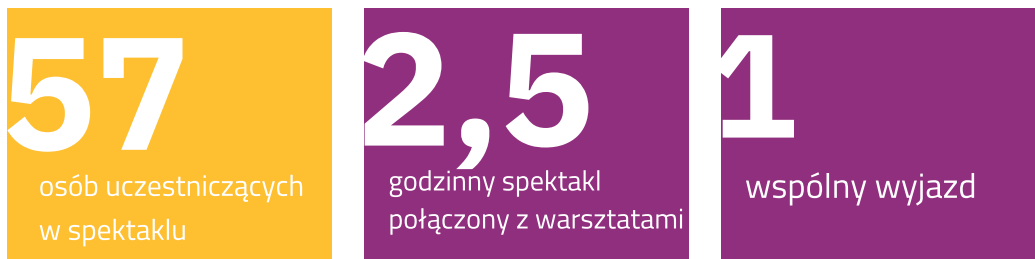
Cele:

Rozpoczęcie dialogu dot. życia młodzieży w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu w międzypokoleniowej grupie z miasta Marki.

Działania w projekcie:

- udział grupy międzypokoleniowej w spektaklu Teatru Rozmaitości pt. "2030" wraz z interaktywną dyskusją po spektaklu

Projekt w liczbach



Grantodawca:

Miasto Marki



Edukacja na rzecz różnorodności

Projekty:

- Porozmawiaj ze mną o...

Porozmawiaj ze mną o...

Cele:

- upowszechnianie wiedzy na temat praw człowieka i korzyści płynących z różnorodności społecznej wśród osób mieszkających w Warszawie
- przeciwdziałanie dyskryminacji, nierównemu traktowaniu i mowie nienawiści

Działania w projekcie:

- stworzenie trzech scenariuszy warsztatów dla uczniów i uczennic klas 5-8 :
 - "Porozmawiaj ze mną o niepełnosprawności",
 - "Porozmawiaj ze mną o neuroróżnorodności"
 - "Porozmawiaj ze mną o islamie i migracji"
- siedem 3-godzinnych warsztatów w szkołach podstawowych w Warszawie z udziałem zaproszonych gości; warsztaty opierały się na dramowym wprowadzeniu do danego tematu oraz na późniejszym spotkaniu z gościem lub gościnią

Projekt w liczbach

7

klas biorących udział
w projekcie

3

osoby eksperckie
zaproszone do tworzenia
warsztatów

87%

osób uczestniczących
zyskała większą
świadomość tego, jak może
wyglądać życie osoby z
niepełnosprawnością,
muzułmanina lub
muzułamanki z doś.
migranckim, osoby
neuroatypowej

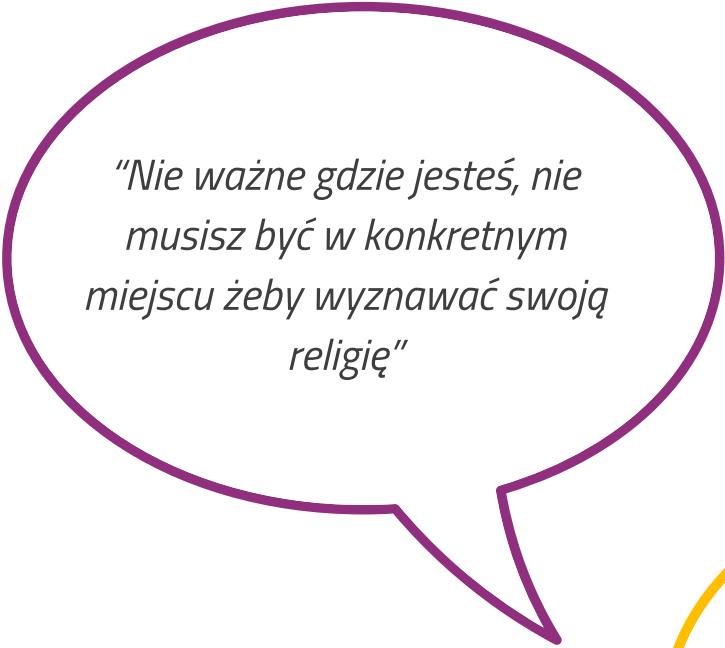
60%

osób uczestniczących po
warsztatach potrafiła
wskazać korzyści
wynikające z różnorodności
społecznej

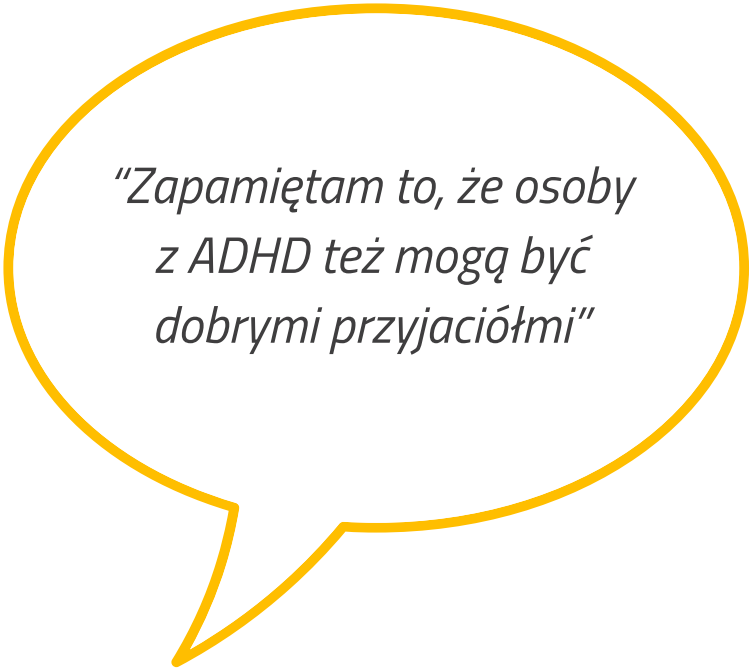
Grantodawca:

M. st. Warszawa, operator: Fundacja Miasto Otwarte

Cytaty uczestników



"Nie ważne gdzie jesteś, nie musisz być w konkretnym miejscu żeby wyznawać swoją religię"



"Zapamiętam to, że osoby z ADHD też mogą być dobrymi przyjaciółmi"

SZKOLENIA I PRODUKTY Z DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

Nazwa szkolenia otwartego	Miasto	Liczba osób
Szkoła Dramy Stosowanej I stopnia	Warszawa	20
Szkoła Dramy Stosowanej II stopnia	Warszawa	8
Drama w pracy z dziećmi	Warszawa	11

Organizacje, z którymi współpracowaliśmy w ramach działalności gospodarczej (nabywcy usług) w 2024 r.:

- FUNDACJA AMF NASZA DROGA
- Stowarzyszenie Trenerskie Organizacji Pozarządowych
- Szkoła Podstawowa nr 2 im. św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Podkowie Leśnej
- Dom Kultury "Włochy" w Warszawie
- Niepubliczna Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego Gdańskiego Klubu Sportowego GEDANIA 1922
- Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego
- Niepubliczna Szkoła Podstawowa Praxis
- Klub Inteligencji Katolickiej
- Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu
- Fundacja Pole Dialogu
- UNHCR Przedstawicielstwo w Polsce
- Szkoła Podstawowa nr 204 w Warszawie
- Akademia Szczęśliwego Dziecka sp. zoo
- Szkoła Podstawowa nr 140 w Warszawie

Publikacje:

"Tak, zróbmy to"

W 2024 r. powstała publikacja „Tak, zróbmy to! Przewodnik po tworzeniu narzędzi dramowych” opracowana przez Kamillę Gryszel i Agnieszkę Buśk. Zawiera ona nasze materiały dot. tworzenia trzech głównych technik dramowych: Fotografii, Stymulatorów i Kart Ról. W publikacji znalazły się:

- wskazówki dotyczące struktury warsztatu dramowego,
- opisy Fotografii, Stymulatorów i Kart Ról (ich przebiegu oraz ich istotnych elementów, na które warto zwrócić uwagę jako osoba prowadząca),
- szablony do samodzielnego projektowania światów fikcyjnych i narzędzi dramowych.

W 2024 r. sprzedaliśmy 27 egzemplarzy publikacji.

<https://stop-klatka.org.pl/tak-zrobmy-to/>

"40 Rozgrzewek Dramowych"

W 2024 r. powstała publikacja "40 rozgrzewek dramowych", która zawiera opis czterdziestu gier i ćwiczeń. Ćwiczenia te można zastosować do: wprowadzenia tematu zajęć, podniesienia energii, wyciszenia, przygotowania do wchodzenia w role, rozwijania twórczego myślenia i wspierania integracji grupowej. Przy niektórych ćwiczeniach - poza ich opisem - znajdują się linki lub qr kody do nagrań.

W 2024 r. sprzedaliśmy 150 egzemplarzy publikacji.

https://stop-klatka.org.pl/40_rozgrzewek_dramowych/