Saugios erdvės koliažas

Mokymosi tikslai

- Didinti informuotumą apie psichikos sveikatą.
- Skatinti prevenciją ir ugdyti atsparumą.
- Apibrėžti ir sukurti saugią erdvę dalyviams.
- Ugdyti kūrybinę saviraišką.
- Tobulinti įveikos strategijas ir tyrinėti savipagalbos praktikas.
- Skatinti sąmoningumą.

Dalyviai

Šios dirbtuvės (veikla) tinka **14-19 metų** amžiaus asmenims, tačiau jos veiksmingiausios, kai dalyviai yra panašaus amžiaus, pavyzdžiui, 1**4-16 arba 17-19 metų** jaunuoliai. Užsiėmimas yra universalus ir gali būti pritaikytas tiek mažoms, tiek didesnėms grupėms. Būtina atsižvelgti į tai, kad, esant didesniam dalyvių skaičiui, dalijimosi etapui gali prireikti papildomo laiko. Optimali 1,5 valandos trukmės užsiėmimui **idealiai tinka 6-15 dalyvių grupė**. Šis užsiėmimas puikiai tinka kaip ledlaužio veikla nepažįstamų žmonių grupėms, tačiau jį galima pritaikyti ir dalyviams, kurie jau seniai pažįsta vieni kitus.

Reikalingos priemonės

Veiklai reikia įvairių laikraščių, žurnalų ir papildomų medžiagų, pavyzdžiui: tekstilės, gamtoje randamų elementų, sėklų ar smulkių daiktų. Turėkite žirkles, klijų, rašiklius ir pieštukus. Rekomenduojama paleisti foninę muziką, kad sukurtumėte palankią atmosferą dalyviams susitelkti į save ir pasidalinti savo jausmais. Geriausia būtų pasirinkti patalpą su kėdėmis ir stalais, kad užsiėmimo metu dalyviams būtų patogu.

Dirbtuvių (veiklos) trukmė

Kad dalyviai labiau įsitrauktų, suteikite jiems ne mažiau kaip **30 minučių** laiko kūriniui sukurti. Atsižvelgdami į susipažinimo ir dalijimosi etapus, veiklai skirkite ne mažiau kaip valandą. Jei įmanoma, rekomenduojame skirti **1,5 valandos**, kad būtų galima įgyti išsamesnės ir turiningesnės patirties.

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH

Dirbtuvių (veiklos) aprašymas

1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“: greitas žaidimas, skirtas suteikti energijos ir įtraukti dalyvius.

Pavyzdys: **„mūsų muzika“** - suformuokite ratą aplink stalus ir paprašykite dalyvių, kad sukryžiavę delnus su kaimynais, padėtų juos ant stalo. Užduotis paprasta: jie turi bakstelėti į stalą tokia tvarka, kokia yra jų delnai. Jei kas nors bakstelės du kartus iš eilės, jie turi pakeisti kryptį.

2 Apšilimo veikla:

Pasirinkite veiklą, skatinančią dalyvius sutelkti dėmesį į save.

Pavyzdys: dalyviams suteikite erdvės ir paprašykite jų po vieną surasti savo vietą, pavaizduojant daiktą ar gyvūną, kuris šiandien jiems teikia paguodą. Juos gali pavaizduoti lengvais judesiais arba tapti statulomis, taip pat gali užmegzti ryšį vienas su kitu, o pagrindinis tikslas - laimė ir komfortas. Kai visi bus „paveikslėlyje“, apeikite aplink ir paprašykite kiekvieno dalyvio pasidalinti, kas jie yra ir ką jie daro.

3 Koliažo kūrimas

Paprašykite dalyvių susirasti savo vietas prie stalų ir parūpinkite jiems visą veiklai reikiamas medžiagas bei priemones.

Veiklą pristatykite taip:
„Dabar kviečiu jus pagalvoti apie savo saugią erdvę (galite aptarti, ką reiškia saugi erdvė) ir sukurti ją naudodami ant stalo esančias priemones ir medžiagas. Galite naudoti viską, ką norite, pagrindinis tikslas - sukurti meno kūrinį, kuris įkūnytų viską, kas jus daro laimingu, kas suteikia jaukumo, atsipalaidavimo jausmą ir padeda sumažinti stresą. Baigę savo meno kūrinį, surengsime parodą ir kartu apžiūrėsime visus kūrinius“.
Kai dalyviai supras instrukcijas, paleiskite muziką ir leiskite jiems būti kūrybingiems. Kai kiekvienas užbaigs savo kūrinį, paprašykite jų padėti jį kur nors kambaryje ir pakvieskite pirmąjį savanorį pradėti dalijimąsi. Su visa komanda apeikite aplink, prašydami kūrėjų pasidalinti savo idėjomis apie saugią erdvę. Po kiekvieno paveikslėlio paskatinkite kitus užduoti klausimus arba pasidalinti panašiais jausmais ar patirtimi, taip skatindami pozityvų bendravimą ir empatiją.

4 Apibendrinimas

Dirbtuvių (veiklos) pabaigoje atlikite refleksiją, kad išsiaiškintumėte dalyvių jausmus ir išvadas iš užsiėmimo.

Pavyzdys: refleksijai diskusija - paprašykite dalyvių susėsti ir užduokite jiems šiuos klausimus, leiskite jiems pasisakyti:

1. Kaip jautėtės užsiėmimo metu?
2. Ką sužinojote apie save ir ką iš šios patirties parsivešite namo?
3. Ar pasisėmėte, kokių nors naujų idėjų iš kitų?

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga