Bingo dobrega počutja

Učni cilji

- Povečati zavedanje o duševnem zdravju.
- Razviti samozavedanje in samorefleksijo.
- Izboljšati duševno zdravje in odpornost.
- Preprečiti resne težave z duševnim zdravjem.
- Spodbujati pozitivno mišljenje o sebi.
- Razviti nove dobre navade za izboljšanje duševnega zdravja.

Udeleženci

Ta aktivnost je primerna za starostno skupino **od 14 do 19 let,** vendar je še posebej koristno uvesti to metodo v mlajšem obdobju, da se vzpostavijo in negujejo zdrave navade za duševno dobrobit. Priporočljivo je, da se predvsem vključijo učenci, stari od 14 do 16 let. Gre za uvodno vajo, ki je idealna za skupine **od 5 do 20 udeležencev**.

Potrebna orodja in viri

Pripravite bingo kartice vnaprej, tako da jih natisnete približne velikosti 5x5 cm. Kartice naj vsebujejo dobre in enostavne navade za krepitev odpornosti in duševnega zdravja. Priporočamo, da za ocenjevanje uporabite prazne liste. Primer najdete na spletni strani Balance. Za izvedbo aktivnosti si pripravite tudi barve flomastre.

Trajanje delavnice

Trajanje aktivnosti bo odvisno od števila udeležencev in njihovega zanimanja in navdušenja. Približno **od 1 do 1,5 ure.** Priporočamo, da dejavnosti namenite vsaj 1,5 ure, da vključite dovolj časa za ogrevanje in povzetek.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del : začnite dejavnost z živahno igro, ki bo udeležence pritegnila in navdušila.

Primer: Razmislite o igri "Tovarna gumbov," ki zmanjšuje stres in gradi timski duh. V tej igri vodja vodi udeležence, da posnemajo gibanje in recitirajo zgodbo. Cilj je spodbuditi timski duh in razbiti led. Gibanje in govor lahko se lahko spreminjata. Primer: Udeleženci posnemajo pritiskanje velikega gumba z desno roko in pravijo: "Živjo, moje ime je XY (uporabite nevtralno ime izven skupine), in delam v tovarni gumbov. Enkrat je prišel moj šef in rekel: 'XY, ne delaš dovolj trdo! Pritisni gumb z obema rokama.'"
Nato udeleženci posnemajo pritiskanje gumba z obema rokama in ponovijo iste besede. Nato lahko pritiskajo gumb z eno nogo, nato z obema nogama, rokama in na koncu s celim telesom hkrati. Spodbujajte neprekinjeno gibanje, medtem ko skupina ponavlja zgodbo vrstico za vrstico.

2 Aktivnost za ogrevanje : Predstavite vajo, kjer udeleženci delijo svoje hobije in pozitivne navade, povezane z duševnim zdravjem.

Primer: Poskusite igro "Nikoli nisem..." Udeleženci se postavijo v krog okoli stolov, ena oseba pa stoji v sredini. Oseba v sredini začne z besedami "Nikoli nisem..." in nadaljuje s hobijem ali pozitivno navado, ki ji prinaša veselje, na primer: "Nikoli nisem pretekla 10 km." Udeleženci, ki so to dejavnost že izvajali, morajo zamenjati sedeže, pri čemer so sosednji stoli zasedeni. Oseba, ki ostane brez sedeža, pove naslednjo poved, igra pa se nadaljuje vsaj 6-10 krogov. Če igra postane sredstvo za nadlegovanje ali druge neprimerne vedenjske vzorce, vodja delavnice posreduje in ukrepa.

3 Bingo dobrega počutja

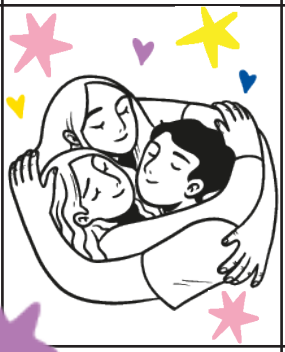
Vsakemu udeležencu dajte izpolnjen list bingo in ga spodbudite, da ga samostojno razišče ter označi navade, ki jih trenutno izvaja za izboljšanje svojega počutja. Ko izpolnijo svoj list, vprašajte, kdo je dosegel bingo, spodbudite razpravo naprej v krogu, v katerem udeleženci razpravljajo o navadah, ki jih že izvajajo. Nato udeležence spodbudite, naj izberejo drugo barvo za označevanje navad, ki jih želijo preizkusiti. Ponovite ta krog komunikacije in omogočite udeležencem, da drug drugemu svetujejo pri preizkušanju novih navad, s katerimi imajo izkušnje. Med dejavnostjo spodbujajte jasno komunikacijo, aktivno poslušanje in empatijo.

4 Zaključek

Zaključite delavnico z aktivnostjo, kjer preverite, kako se udeleženci počutijo in kaj so se naučili.
Pripravite prazne kartice za udeležence, na katerih naj navedejo aktivnosti, ki jih trenutno izvajajo in tiste, ki jih želijo preizkusiti. Spodbudite različne navade in naj udeleženci delijo eno, ki jo uživajo in eno, ki jo želijo preizkusiti. Lahko dodajo tudi aktivnosti, ki jih sami predlagajo. Določite časovni okvir, na primer en mesec, za izpolnitev bingota ali vseh aktivnosti na kartici. Načrtujte srečanje po tem obdobju, da delite izkušnje in razmisleke.

Sofinancira Evropska unija

Bingo dobrega počutja

Imejte dan brez telefona				
			Poslušajte zanimiv podcast	
				
				Pojdite ven v naravo
	Naredite nekaj vaj			