Delavnica Barvite spremembe

Učni cilji

- Povečanje ozaveščenosti o duševnem zdravju.
- Spodbujanje in razvoj refleksivnih praks.
- Spodbujanje samoizražanja.
- Spodbujanje empatije
- Razvijanje spretnosti za spoprijemanje s težavami.
- Raziskovanje samospoznavanja

Udeleženci

Aktivnost je sestavljena iz dveh delov (posamezno / v skupini) in je primerna za starejše **od 14 let.** Je zelo koristna, ne samo za mladostnike, ampak tudi za druge starostne skupine. Delavnica Barvne spremembe povezuje skupino na globlji ravni, spodbuja ustvarjalnost ter pomaga izražati čustva in skrite misli. Idealna velikost **skupine je 15-20 udeležencev.**

Orodja in viri za delavnico

- Velik list papirja, velikosti A3
- Vodne barvice, flomastri, voščenke ali barvice.

Trajanje delavnice

Trajanje aktivnosti je lahko odvisno od števila udeležencev, vendar bi skupno trajalo približno **1 do 1,5 ure.**

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del (do 5 minut): Začnite sejo z energijsko in zanimivo igro, preden se lotite delavnice.

.

Primer: Prosite udeležence, naj se postavijo v krog, tako da se vsi jasno vidijo in slišijo. Moderator stoji na sredini kroga. Pojasnite pravila igre: moderator bo na glas izrekel besede, kot so "sonce", "limona" in pokazal na udeleženca, ki mora hitro povedati barvo te besede (če "sonce" – odgovor je "rumena"). Spodbudite udeležence, naj odgovorijo čim hitreje brez daljših premorov. Če nekdo predolgo okleva, je izločen iz igre za ta krog.

2 Aktivnost za ogrevanje (do 10 minut)

Primer:
Barve: Udeležencem razdelite barvne liste in na glas povejte čustva. Ob vsakem čustvu naj udeleženci izberejo in dvignejo barvni list, ki najbolj ustreza njihovemu občutku.

3 Colourful Changes

Aktivnost: Predstavite metodo skupini:

- Vsaki skupini zagotovite velik list papirja velikosti A3 ter komplet vodnih barvic, flomastrov, voščenk ali barvic.
- Pojasnite skupinam, da bo delavnica v dveh delih: najprej bodo posamezno narisali krog, pri tem pa upoštevali določene teme, kot so depresija, motnje hranjenja, anksioznost, in izbrali barvo, ki ustreza tej temi. Nato udeležence razdelite v manjše skupine po 4-5 ljudi, odvisno od velikosti celotne skupine. Vsaka skupina bo ustvarila skupinsko risbo v tišini ali z glasbo brez besedil na izbrano temo duševnega zdravja. Risba je lahko abstraktna, prikaz scen ali nekaj umetniškega. Naj se izrazijo preko barv tako, da občutijo, kaj je pravkar narisal nekdo drug.
- Spodbudite udeležence, naj se izmenjujejo pri dodajanju risbe, pri čemer naj vsak prispeva majhen delček naenkrat. Lahko gradijo na idejah drugih, mešajo različne stile in eksperimentirajo z različnimi barvami in oblikami.
- Določite časovni okvir za vsako aktivnost (npr. 1. – do 10 minut, 2. – do 15-20 minut), da ohranite energijo in dinamiko.
- Medtem ko skupine delajo na svojih risbah, hodite naokoli in nudite spodbudo, vendar ne motiti njihovega ustvarjanja. Pustite jim, da svobodno raziskujejo in eksperimentirajo.
- Ko se čas izteče, povabite vsako skupino, naj predstavi svojo dokončano risbo preostalih udeležencem. Spodbudite jih, naj pojasnijo svojo inspiracijo, ustvarjalne odločitve in morebitne izzive, s katerimi so se soočili. Prav tako naj delijo čustva, ki so jih doživeli med procesom.
- Na koncu razstavite risbe po prostoru.

4 Poročanje o aktivnosti (do 15 minut)

Najprej prosite udeležence, naj razmislijo o procesu ustvarjanja osebne in skupinske risbe. Spodbudite jih, naj delijo svoje misli o tem, kako so se počutili pri delu

Sofinancira Evropska unija

v skupini in posamično, kaj so počeli pri aktivnostih ter kakšni izzivi so se pojavili med delom.

Nato povabite udeležence, naj delijo morebitne vpoglede in opažanja, ki so jih pridobili iz izkušnje, ali odkrijejo kaj o svojem ustvarjalnem procesu in čustvenem ozadju.

Nato si vzemite trenutek, da se zahvalite vsem za njihov prispevek k aktivnosti. Spodbudite udeležence, naj podajo povratne informacije o procesu razprave, vključno s predlogi za izboljšave ali področji, ki so se jim zdela posebej dragocena.

Na koncu podajte nekaj zaključnih misli, da povzamete glavne točke aktivnosti in razprave. Spodbudite udeležence, naj te ugotovitve uporabijo pri prihodnjih sodelovanjih in ustvarjalnih projektih.

Sofinancira
Evropska unija