Miti proti resničnosti - razprava

Učni cilji

- Ozaveščanje o težavah z duševnim zdravjem.
- Razbijanje stereotipov.
- Izobraževanje mladih o težavah z duševnim zdravjem.
- Zmanjšanje stigmatizacije glede duševnih težav.
- Spodbujanje sočutja.
- Izboljšanje komunikacijskih veščin in spodbujanje odprtega dialoga.
- Razvijanje kritičnega mišljenja.
- Spodbujanje samorefleksije.
- Spodbujanje zagovorništva.

Udeleženci

Delavnica je primerna za pogovor o duševnem zdravju z mladimi in za razbijanje stereotipov. Učinkovita je za vse starosti, vendar je pomembno prilagoditi izjave starostni skupini. Najbolje deluje v večjih skupinah, z vsaj **8 udeleženci**, vendar je lahko učinkovita tudi z do **30 osebami**. Razprava je lahko bolj ali manj poglobljena, odvisno od števila udeležencev.

Orodja in viri za delavnico

Glede na število udeležencev boste morda potrebovali večjo sobo, lahko pa dejavnost izvedete tudi zunaj. Poskrbite, da bo dovolj prostora za vse, da bodo lahko delili svoja mnenja in se premikali. Poleg tega pripravite izjave o stereotipih, povezanih z duševnim zdravjem. Uporabite lahko tudi izjave, ki vzbudijo razmišljanje ali spodbujajo deljenje mnenj. Dobro je imeti več izjav, kot jih nameravate uporabiti in pokriti različne teme.

Trajanje delavnice

Delavnica lahko **traja od 30 do 90 minut**, odvisno od števila udeležencev, izjav in stopnje sodelovanja mladih. Priporočljivo je, da si vzamete čas za pripravo in zaključni pogovor. Najbolje je, da za delavnico rezervirate vsaj eno uro.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del: hitra igra za spodbudo in sodelovanje udeležencev.

Primer: Naredite krog in se izmenično ploskajte čim hitreje. Uporabite štoparico za nov rekord.

2 Aktivnost za ogrevanje

Izberite dejavnost, ki vključuje gibanje in spodbuja udeležence, da se osredotočijo nase in na druge.
Primer: Navodila udeležencem - naj se premikajo po prostoru, raziskujejo kotičke in zanimivo okolico ter razmišljajo o svojih občutkih.
Po nekaj minutah jih spodbudite naj se med seboj pozdravijo, pomahajo ali se vljudno nasmehnejo, preden nadaljujejo svojo individualno pot.

3 Moving debate

Udeležence razporedite v vrsto na sredini sobe (eden za drugim).

Opis aktivnosti:

"Predstavil bom različne izjave o duševnem zdravju. Povabim vas, da izrazite svoje mnenje z gibanjem v levo ali desno. Premaknite se v desno, če se strinjate z izjavo, in v levo, če se ne strinjate. Svojo stopnjo strinjanja lahko pokažete z razdaljo od sredine, vendar poskusite, če je mogoče, ne ostati na sredini."

Ko udeleženci razumejo navodila, začnite z izjavo, ki je preprosta, da se vsi navadijo na igro.

Ko se udeleženci postavijo na svoja mesta po vsaki izjavi, naj delijo svoja mnenja. Poskrbite, da vsaj ena oseba z vsake strani, vključno s tistimi bliže sredini, pove svoje misli. Dovolite, da se pogovorijo in reagirajo, vendar pazite, da se čas izkoristi učinkovito, da obdelate več tem v eni seji.

Če so udeleženci angažirani, jih obvestite, da se lahko premaknejo, če nekdo deli prepričljiv argument, ki je vplival na njihovo mnenje. Prosite tiste, ki se premaknejo, naj razložijo svoje odločitve.

4 Poročanje aktivnosti

Delavnico zaključite z ocenjevalno dejavnostjo, s katero boste spremljali občutke udeležencev in ugotovitve, ki so jih odnesli s seje.

Primer: Zaključite delavnico z evalvacijo, da preverite, kako se udeleženci počutijo in kaj so se naučili:

1. Kako ste se počutili med aktivnostjo?
2. Ste bili med aktivnostjo presenečeni?
3. Kaj ste se naučili iz te aktivnosti?

Sofinancira Evropska unija