Origami 'piščanec' o duševnih motnjah

Učni cilji

Razbijte stereotipe in predsodke o duševnih motnjah na zabaven in igriv način.

Udeleženci

Lahko ga uporablja vsak, sam ali v skupinah **z dvema, tremi, štirimi ali več ljudmi.** Delavnica je primerna za vse starosti, vendar boste morda morali prilagoditi vsebino glede na udeležence.

Orodja in viri za delavnico

- A square piece of paper, some sticky notes, some pen, and your imagination.
- You can also use our ready-made origami chicken if you have fewer time (attached in second page).

Trajanje delavnice

45 minut

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del : Predstavite delavnico z razmislekom o tem, kaj so predsodki in kako seoblikujejo.

Primer: Udeležencem dajte dve nalepki. Na prvi naj napišejo, kaj zanje pomeni stereotip, na drugi pa naj zapišejo pogost predsodek o duševnih motnjah, s katerim so se srečali. Nato imejte skupinsko razpravo o tem, kaj so predsodki in kako se prenašajo.

2 Origami 'piščanec'

Možnost 1: Če nimate veliko časa, lahko uporabite priloženo prilogo.

1. Izrežite origami ob zunanjih pikah.
2. Sledite navodilom za prepogibanje.
3. Ko ste origami prepognili, vstavite prste v zareze in začnite igrati.

Možnost 2: Povabite udeležence, naj ustvarijo svoje origami 'piščance'.

Prosite udeležence, naj zberejo stereotipe, ki so jih zapisali med ogrevalno aktivnostjo. V manjših skupinah naj dekonstruirajo te stereotipe. Ti elementi bodo del origami piščanca. Idealno bi bilo, da pridobite dovolj stavkov za različne origamije.
Nato udeleženci pripravijo origami piščanca.
Ko je prepogibanje končano, lahko napišejo predsodke in stavke, ki jih razbijajo, na origami piščanca. Nato se zabavajte z okraševanjem.
Prosite udeležence, naj vstanejo in se sprehodijo po prostoru ter izmenjajo vsebine svojih origamijev. En udeleženec lahko prebere izjavo/predsodek in vpraša drugega, ali je resnična ali lažna, nato pa poda pravilen odgovor.

3 Poročanje aktivnosti: Zaključite delavnico s skupinsko razpravo.

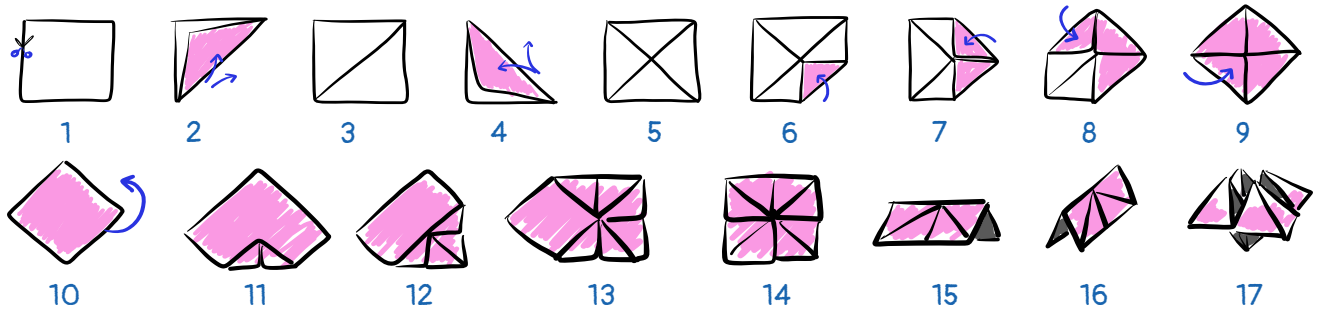
Ko se igra konča, si vzemite čas za pogovor z udeleženci. Prosite jih, naj primerjajo, kar so mislili prej in kaj zdaj, z novimi informacijami, ki so jih pridobili med delavnico.

Primeri vprašanj, ki jih lahko postavite:

- Kaj lahko storite, da se lahko borite proti tem predsodkom?
- Kakšna vedenja prepoznate kot izražanje stereotipov?

Sofinancira Evropska unija

Navodila za zgibanje



Anoreksije ni mogoče pozdraviti.

Resnica/Laž.

Anoreksijo je mogoče zdraviti, vendar je ohranjanje ravnotežja skozi življenje lahko težko.

Travme imajo samo ljudje, ki so doživeli vojno.

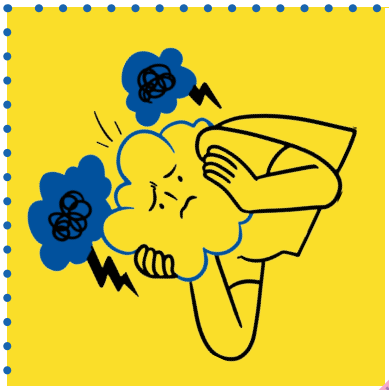
Resnica/Laž.

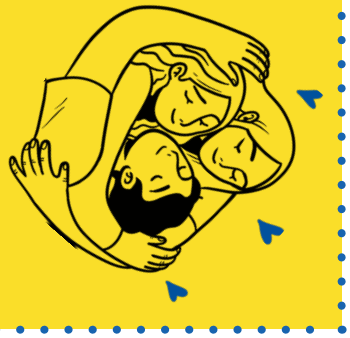
Travma je posledica močnih dogodkov, kot so vojne, ampak jo lahko doživi vsakdo iz drugih razlogov.

Oseba z šizofrenijo imajo dve osebnosti.

Laž.

Šizofrenija se pogosto zamenjuje z motnjo več osebnosti.





Samopoškodovanje je enako samomoru.

Laž.

Samopoškodovanje je pogosto način spopri jemanja in ima različne vzroke.

Osebe z duševnimi težavami so nasilne.

Laž.

Pogosteje so žrtve nasilja, saj jih drugi pogosto obsojajo.

Enostavno je prepoznati, če ima nekdo motnjo hranjenja.

Laž/resnica.

Motnje hranjenja niso vedno vidne, na primer bulimija, kjer ni nujna velika izgubа teže.

Depresija je le občutek žalosti.

Laž.

Depresija je trajna čustvena težava, ki vpliva na vsakdanje življenje.

Socialna aksioznost je le sramežljivost

Socialna anksioznost pomeni močan strah pred družbenimi situacijami.