Varni prostor – ustvarjanje kolaža

Učni cilj

- Povečati ozaveščenost o duševnem zdravju,
- Spodbujati preprečevanje in razvijati sposobnost obvladovanja težav in obvladovanja težkih situacij,
- Opredeliti in ustvariti varen prostor za udeležence,
- Razvijati ustvarjalno izražanje,
- Izboljšati strategije soočanja in raziskovati prakse samooskrbi,
- Spodbujati čujenost.
-

Udeleženci

Delavnica je primerna za mlade **od 14 do 19 let.** Najboljše je, če so udeleženci približno enake starosti, **na primer 14-16 ali 17-19 let**. Aktivnost je primerna za manjše in večje skupine, vendar boste ob večjem številu udeležencev potrebovali več časa za fazo deljenja. **Za trajanje 1,5 ure** je najboljša skupina **od 6 do 15 ljudi.** Delavnica je dobra za uvod v skupine, ki se še ne poznajo, vendar jo lahko prilagodimo tudi za tiste, ki se poznajo že dlje časa.

Orodja in viri za delavnico

Poskrbite, da imate dovolj časopisov in dodatnih materialov, kot so tekstili, semena in majhni predmeti. Zberite tudi škarje, lepila in svinčnike. Priporočamo, da predvajate umirjeno glasbo, da ustvarite prijetno vzdušje za udeležence. Izberite prostor s stoli in mizami, da bodo udeleženci udobno sedeli med delavnico.

Trajanje delavnice

Za najboljše rezultate naj imajo udeleženci **vsaj 30 minut** za ustvarjanje umetnin. Upoštevajte tudi čas za uvod in deljenje, zato rezervirajte vsaj eno uro za aktivnost. Če lahko, **si vzemite 1,5 ure**, da bo izkušnja bolj obsežna in koristna.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del: Hitra igra, namenjena spodbujanju in vključevanju udeležencev.

Primer: Naša glasba - Postavite se v krog okoli miz in položite dlan na mizo, tako da se dlani prekrivajo s sosedi. Naloga je preprosta: tapkajte po mizi v vrstnem redu, kako so vaše roke. Če nekdo tapne dvakrat zapored, mora spremeniti smer.

2 Aktivnost za ogrevanje: Izberite dejavnost, ki spodbudi udeležence, da se osredotočijo nase.

Primer: Udeležencem dajte prostor in jih prosite, naj vsak posebej pokaže predmet ali žival, ki jim danes prinaša uteho. Lahko se premikajo ali stojijo kot kipi ter se povežejo med seboj, z namenom, da se počutijo srečno in udobno. Ko so vsi na svojem mestu, vprašajte vsakega udeleženca, kdo je in kaj počne.

3 Ustvarjanje kolaža

Udeležence prosimo, naj se postavijo ob mize in jim zagotovite vse materiale in orodja, ki jih potrebujejo za dejavnost.

Opis aktivnosti je naslednji: Zdaj vas vabim, da razmislite o svojem varnem prostoru (lahko se pogovorimo, kaj varni prostor pomeni) in ga ustvarite z uporabo orodij in materialov na mizi. Uporabite lahko karkoli želite, glavni cilj pa je ustvariti umetnino, ki odraža vse, kar vas osrečuje, sprošča in pomaga zmanjšati stres. Po končanem delu bomo organizirali razstavo in skupaj raziskali vse ustvarjene umetnine. Ko udeleženci razumejo navodila, začnite predvajati glasbo in jim dovolite, da se kreativno izrazijo. Ko končajo umetnine, naj jih postavijo v prostor in povabite prostovoljca, da začne deliti svoje delo. Nato si skupaj oglejte vse umetnine in vprašajte ustvarjalce, naj razložijo, kaj so ustvarili. Po vsakem delu spodbujajte druge, da postavijo vprašanja ali delijo podobna čustva in izkušnje.

4 Poročanje aktivnosti

Zaključite delavnico z evalvacijskimi aktivnostmi, da ugotovite občutke udeležencev in njihove vtise.

Primer: Razprava o evalvaciji – Naj udeleženci sedijo in postavite naslednja vprašanja, da delijo svoje misli:

1. Kako ste se počutili med aktivnostjo?
2. Kaj ste se naučili o sebi in kaj vam bo najbolj ostalo v spominu iz te izkušnje?
3. Ste pridobili kakšne nove ideje od drugih?

Sofinancira Evropska unija