

# Bingo Dobrego Samopoczucia



## Cele

- Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Rozwijanie samoświadomości i autorefleksji
- Poprawa zdrowia psychicznego i odporności
- Zapobieganie poważnym problemom ze zdrowiem psychicznym
- Promowanie pozytywnego mówienia o sobie
- Pogłębianie nowych dobrych nawyków w celu poprawy zdrowia psychicznego



## Potrzebne narzędzia i zasoby

Przygotuj arkusze bingo z wyprzedzeniem, drukując je z siatką 5x5 dobrych i łatwych do wdrożenia nawyków, aby wzmocnić odporność i promować zdrowie psychiczne. Zalecamy wykorzystanie pustych arkuszy do celów ewaluacji. Przykład można znaleźć na stronie internetowej Balance. Dodatkowo, przynieś kolorowe markery na potrzeby ćwiczenia.



## Uczestnicy

Ta aktywność jest odpowiednia dla szerokiego zakresu grup wiekowych **od 14 do 19 lat**, chociaż szczególnie korzystne jest wprowadzenie tej metody w młodszym wieku, aby ustanowić i promować zdrowe nawyki dla dobrego samopoczucia psychicznego. Zaleca się przede wszystkim angażowanie w ćwiczenie uczniów **w wieku 14-16 lat**. Służy jako wprowadzające, idealnie dostosowane do grupy **od 5 do 20 uczestników**.



## Czas trwania warsztatów

Czas trwania zajęć zależy od liczby uczestników oraz ich entuzjazmu i wynosi **od 1 do 1,5 godziny**. Zalecamy przeznaczenie co najmniej 1,5 godziny, aby włączyć rozgrzewkę i podsumowanie.



### 1 **Energizer:** Rozpocznij sesję żywą grą mającą na celu pobudzenie i zaangażowanie uczestników.

**Przykład:** Rozważmy "Fabrykę guzików", ćwiczenie redukujące stres i budujące zespół. W tej grze moderator prowadzi uczestników w naśladowaniu ruchów i recytowaniu narracji. Celem jest wzmocnienie ducha zespołu i przełamanie lodów. Ruchy i wypowiedź mogą być różne, ale oto sugerowane podejście: Uczestnicy naśladują naciskanie dużego przycisku prawą ręką, mówiąc: Cześć, nazywam się XY (użyj neutralnego imienia spoza grupy) i pracuję w fabryce guzików. Pewnego razu mój szef przyszedł i powiedział mi: "XY, nie pracujesz wystarczająco ciężko! Naciśnij przycisk obiema rękami". Uczestnicy naśladują naciskanie przycisku obiema rękami i powtarzają te same słowa. Potem robią to samo jedną nogą, a potem obiema nogami i rękami, i całym ciałem jednocześnie. Zachęcaj do wykonywania ciągłych ruchów, podczas gdy grupa powtarza narrację zdanie po zdaniu.

### 2 **Rozgrzewka:** Wprowadź ćwiczenie, w którym uczestnicy dzielą się swoim hobby i pozytywnymi nawykami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

**Przykład:** Zaproponuj grę "Nigdy przenigdy...". Uformuj okrąg z krzesel i poproś jednego uczestnika, aby stanął pośrodku. Osoba w środku zaczyna zdanie zaczynające się od słów "Nigdy nie zdarzyło mi się..." i kontynuuje, podając hobby lub dobry nawyk, który przynosi jej radość, ale przez zaprzeczenie, na przykład "Nigdy nie przebiegłem 10 km". Uczestnicy, którzy wykonywali wspomnianą czynność, wstają. Kolejny uczestnik wygłasza inne zdanie na tej samej zasadzie. Gra trwa przez co najmniej 6-10 rund. W przypadkach,

gdy jest wykorzystywana do zastraszania lub innych zachowań przekraczających granice, moderator powinien interweniować.

### 3 **Bingo Dobrego Samopoczucia**

Daj każdemu uczestnikowi wypełniony arkusz bingo i zachęć ich do samodzielnego zapoznania się z nim, zaznaczając nawyki (kolorem), które obecnie praktykują, aby poprawić swoje samopoczucie. Po wypełnieniu arkusza zapytaj, kto uzyskał bingo i zainicjuj krąg rozmowy, w której uczestnicy omawiają już praktykowane nawyki. Następnie poproś ich o wybranie innego koloru, aby zaznaczyć te sposoby, które chcą wypróbować. Powtórz cykl dzielenia się refleksjami, pozwalając uczestnikom oferować sobie nawzajem porady dotyczące wdrażania nowych zwyczajów. Zachęcaj do asertywnej komunikacji, aktywnego słuchania i empatii przez cały czas trwania ćwiczenia.

### 4 **Podsumowanie**

Zakończ warsztaty ćwiczeniem ewaluacyjnym, aby ocenić odczucia uczestników i kluczowe wnioski.

Zapewnij uczestnikom puste arkusze do wypełnienia, aby wymienili działania, które obecnie praktykują i te, które chcą wypróbować. Zachęcaj do zróżnicowania nawyków i poproś, aby podzielili się jednym, który lubią i jednym, które chcą wypróbować. Ustal ramy czasowe, np. jeden miesiąc, aby uczestnicy ukończyli swoje bingo lub wykonali wszystkie czynności wymienione na arkuszu. Zaplanuj spotkanie podsumowujące, aby podzielić się doświadczeniami i refleksjami po wyznaczonym okresie.

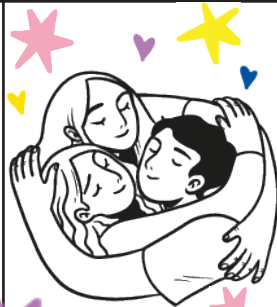
# Bingo Dobrego Samopoczucia



Dzień bez telefonu



Posłuchaj inspirującego podcastu



Idź na łono natury



Wykonaj kilka ćwiczeń

