Spalvotų pokyčių dirbtuvės

Mokymosi tikslai

- Didinti žinias apie psichikos sveikatą.
- Skatinti ir plėtoti reflektyvią praktiką.
- Skatinti saviraišką.
- Skatinti empatiją.
- Lavinti emocijų valdymo įgūdžius.
- Skatinti savęs pažinimo tyrinėjimą.

Dalyviai

Užsiėmimas susideda iš dviejų dalių (individualios ir grupinės), kurias gali atlikti žmonės **nuo 14 metų.** Šis metodas yra naudingas ne tik jaunimui, bet ir kitoms amžiaus grupėms. Spalvotų pokyčių dirbtuvės sujungia grupę gilesniu lygmeniu, skatinant kūrybiškumą ir leidžiant išreikšti esamas emocijas bei tai, kas slypi mūsų pasąmonėje. Geriausia suburti nuo **15 iki 20 dalyvių.**

Reikalingos priemonės

- Didelis A3 popieriaus lapas.
- Akvarelė, guašas, markeriai, kreidelės arba spalvoti pieštukai.

Dirbtuvių trukmė

Užsiėmimo trukmė priklausys nuo dalyvių skaičiaus, tačiau apytiksliai jis užtruks **nuo 1 iki 1,5 valandos.**

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Dirbtuvių aprašymas

1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“ (iki 5 min trukmės):

pradėkite nuo greito žaidimo, skirto dalyvių energijai išjudinti.

Pavyzdys:
Paprašykite dalyvių atsistoti ratu ir užtikrinti, kad visi gerai matytų ir girdėtų vieni kitus. Vedėjas stovi rato viduryje.
Paaiškinkite žaidimo taisykles: vedėjas garsiai pasako daiktavardį, pavyzdžiui, “saulė”, “citrina”, ir rodo į dalyvį, kuris turi greitai pasakyti to žodžio spalvą (jei “saulė” - atsakymas - “geltona”). Skatinkite dalyvius atsakyti kuo greičiau, be ilgesnių pauzių. Jei kas nors per ilgai dvejoja, tame etape jis iškrenta iš žaidimo.

2 Apšilimo veikla (iki 10 min. trukmės)

Pavyzdys:

Spalvos: išdalinkite dalyviams spalvotus lapelius, garsiai sakykite emocijas, o po kiekvienos paprašykite dalyvių pasirinkti ir pakelti tam tikros spalvos lapelį, kuris jiems su ta emocija asocijuojasi.

3 Spalvoti pokyčiai

Veikla: Supažindinkite grupę su metodu:

- Kiekvienam dalyviui duokite po didelį A3 formato popieriaus lapą ir padėkite akvarelės, guašo, markerių, kreidelių arba spalvotų pieštukų rinkinį.
- Veikla susidarys iš dviejų dalių: individualios užduoties ir grupinės. Kiekvienas dalyvis individualiai turės nupiešti po apskritimą (skirtingo dydžio rutuliuką), remiantis tam tikra tema, pvz., depresija, valgymo sutrikimai, nerimas. Tai temai atspindėti reikės pasirinkti jų nuomone atitinkamą spalvą, pvz. depresijai - skirti pilkos spalvos rutuliuką ir t.t. Rutuliukus galima piešti bet kurioje lapo dalyje. Vėliau dalyvius suskirstykite į nedidesnes grupes po 4-5 žmones, atsižvelgiant į bendrą grupės skaičių. Kiekviena grupelė, tyloje arba foninės muzikos fone be žodžių, sukurs bendrą piešinį, atspindintį pasirinktą psichinės sveikatos temą. Piešinys gali būti abstraktus dizainas, tam tikra scena arba meniška interpretacija. Leiskite dalyviams išreikšti save spalvomis, įkvėptomis tų, kurias ką tik nupiešė kiti asmenys.
- Paraginkite dalyvius paeiliui papildyti piešinį, kiekvienam iš jų skiriant po nedidelę dalį. Leiskite jiems remtis vienas kito idėjomis, derinti skirtingus stilius, eksperimentuoti su įvairiomis spalvomis ir formomis.
- Nustatykite laiko limitą kiekvienai užduočiai (pvz., pirmajai - iki 10 minučių, antrajai - iki 15-20 minučių), siekiant išlaikyti aukštą energijos lygį.
- Grupėms dirbant su piešiniais, vedėjas turėtų vaikščioti aplinkui ir padrąsinti, bet nesikišti į jų kūrybinį procesą. Leiskite jiems laisvai tyrinėti ir eksperimentuoti.
- Pasibaigus laikui, pakvieskite kiekvieną grupę pristatyti savo piešinius kitiems dalyviais. Paraginkite juos pasidalinti kūrybiniais

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

sprendimais ir įgarsinti piešimo proceso metu patirtus iššūkius bei užliejusias emocijas.

- Pabaigoje iškabinkite sukurtus piešinius patalpoje.

4 Apibendrinimas (iki 15 min.)

Pirmiausia, paprašykite dalyvių reflektuoti apie asmeninio ir bendro piešinio kūrimo procesą. Paprašykite pasidalinti, kaip jie jautėsi dirbdami kartu grupėje bei individualiai, kas jiems patiko šioje veikloje ir kokius iššūkius patyrė.

Antra, pakvieskite dalyvius pasidalinti įžvalgomis bei pastebėjimais, šios patirties metu, arba kūrybinio proceso atradimais ir aptarkite bendrą emocinį foną. Trečia, skirkite akimirką ir padėkokite visiems už jų indėlį į veiklą. Paprašykite dalyvių išsakyti atsiliepimus apie patį procesą, įsiklausykite į jų siūlymus, kaip tobulinti pačią veiklą, arba sritis, kurios jiems pasirodė ypač vertingos.

Pabaigoje reziumuokite dirbtuves, apibendrinant pagrindines veiklas ir išvadas. Padrąsinkite dalyvius prisiminti šias įžvalgas ir pritaikyti jas ateityje bendradarbiaujant kūrybinėse veiklose.

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga