

# Kolorowa Zmiana



## Cele

- Podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Rozwijanie refleksyjnych praktyk
- Promowanie wyrażania siebie
- Wspieranie empatii
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie
- Odkrywanie siebie.



## Potrzebne narzędzia i zasoby

- Duży arkusz papieru A3
- Akwarele, gwasz, markery, kredki lub kolorowe ołówki



## Uczestnicy

Ćwiczenie składa się z dwóch części (indywidualnej/grupowej) i może być wykonywane przez osoby **od 14 roku życia**. Jest to bardzo korzystna metoda nie tylko dla młodzieży, ale także dla innych grup wiekowych. Warsztat Kolorowa Zmiana łączy grupę na głębszym poziomie, budując kreatywność, pomagając wyrazić obecne emocje i to, co jest ukryte w naszej podświadomości. Idealna wielkość grupy **to 15-20 uczestników**.



## Czas trwania warsztatów

Czas trwania aktywności może zależeć od liczby uczestników, ale w przybliżeniu zajmie to **od 1 do 1,5 godziny**.



### 1 **Energizer (do 5 minut):** Rozpocznij sesję energetyzującą i angażującą grą.

**Przykład:** Poproś uczestników, aby stanęli w kręgu, upewniając się, że wszyscy wyraźnie się widzą i słyszą. Moderator stoi pośrodku kręgu.

Wyjaśnij zasady gry: moderator wypowie na głos rzeczowniki, takie jak "słońce", "cytryna" i wskaże uczestnika, który musi szybko podać kolor tego słowa (jeśli "słońce" - odpowiedź - "żółty"). Zachęcaj uczestników do jak najszybszego udzielania odpowiedzi bez dłuższych przerw. Jeśli ktoś waha się zbyt długo, odpada z gry w tej rundzie.

odżywiania, lęk i spróbować wybrać kolor dla tego tematu. Następnie podziel uczestników na małe zespoły po 4-5 osób, w zależności od wielkości całej grupy. Każda stworzy wspólny rysunek w ciszy lub z muzyką bez słów w tle na wybrany temat zdrowia psychicznego. Rysunek może być abstrakcyjny, przedstawiać scenę lub coś artystycznego. Pozwól im wyrazić siebie za pomocą kolorów.

- Zachęć uczestników, aby na zmianę dodawali elementy do rysunku, przy czym każda osoba może dodawać niewielki fragment naraz. Mogą opierać się na swoich pomysłach, łączyć różne style i eksperymentować z różnymi kolorami i kształtami.

- Ustal limit czasu dla każdej aktywności (np. 1. do 10 minut, 2. do 15-20 minut), aby utrzymać wysoki poziom energii i tempo pracy.

- Gdy grupy pracują nad swoimi rysunkami, moderator powinien chodzić dookoła i zachęcać do aktywności, ale unikać ingerowania w proces twórczy. Niech swobodnie eksplorują i eksperymentują.

- Po upływie czasu zaproś każdą grupę do podzielenia się ukończonym rysunkiem z resztą uczestników. Zachęć do wyjaśnienia swoich inspiracji, kreatywnych decyzji i wszelkich wyzwań, przed którymi stanęli po drodze i podzielnie się, jakie emocje odczuwali podczas tego procesu.

- Na koniec pokaż wszystkim rysunki.

### 2 **Rozgrzewka (do 10 minut)**

**Przykład: Kolory.**

Zapewnij uczestnikom kolorowe arkusze i wypowiedz na głos emocje, a następnie poproś, aby wybrali i podnieśli arkusz w określonym kolorze, który im odpowiada.

### 3 **Kolorowa Zmiana**

Zasady:

- Zapewnij każdej grupie duży arkusz papieru A3 i zestaw akwareli, markerów gwaszowych, kredek lub kolorowych ołówków.
- Wyjaśnij grupom, że będą pracować w dwuczęściowym warsztacie: indywidualnie będą musieli narysować okrąg, mając na uwadze określone tematy, takie jak depresja, zaburzenia



## 4 Podsumowanie (do 15 minut)

Po pierwsze, zacznij od poproszenia uczestników o zastanowienie się nad procesem tworzenia osobistego i wspólnego rysunku. Zachęć do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat tego, jak czuli się pracując razem jako grupa i indywidualnie, co im się podobało w tych działaniach i jakie wyzwania napotkali po drodze.

Po drugie, poproś uczestników o podzielenie się spostrzeżeniami, obserwacjami, które wynieśli z tego doświadczenia lub odkryciami dotyczącymi ich własnego procesu twórczego i tła emocjonalnego. Po trzecie, poświęć chwilę na wyrażenie uznania dla wkładu wszystkich uczestników w ćwiczenie. Zachęć do wyrażenia opinii na temat samego procesu podsumowania, w tym wszelkich sugestii dotyczących ulepszeń lub obszarów, które uznali za szczególnie cenne.

Na koniec zaproponuj kilka przemyśleń zawierających kluczowe wnioski z ćwiczenia i dyskusji podsumowującej. Zachęć uczestników do wykorzystania tych spostrzeżeń w przyszłej współpracy i kreatywnych przedsięwzięciach.

