

Išreikšti jausmus pasakojant istorijas



Mokymosi tikslai

- Didinti informuotumą apie psichikos sveikatą.
- Išreikšti jausmus pasakojant istorijas.
- Ugdyti bendravimo įgūdžius ir aktyvų klausymąsi.
- Skatinti kūrybinę raišką.
- Ugdyti pasakojimo įgūdžius.
- Skatinti bendraamžių palaikymą ir palengvinti grupės suartėjimą.



Dalyviai

Šios dirbtuvės (veikla) yra įvadinis užsiėmimas, tinkamas pažįstamiems **14-19 metų** asmenims, suteikiantis galimybę aptarti savo jausmus. Jį galima pritaikyti tiek mažoms, tiek vidutinio dydžio grupėms, optimalus dalyvių skaičius - **nuo 4 iki 10**.



Reikalingos priemonės

Pasirūpinkite, kad turėtumėte „Dixit“ kortelių arba įvairių ir meno kūrinių paveikslėlių, kuriais galėsite pasidalinti su jaunuoliais. Labai svarbu suteikti jiems galimybę rinktis iš įvairių variantų. Be to, turėkite popieriaus, rašiklių ir siūlų kamuoliuką.



Veiklos trukmė

Ši veikla gali būti trumpas, **iki 15 minučių trukmės**, apšilimas, kurio metu dalyviai gali išreikšti savo mintis, tačiau gali užtrukti ir **iki 1,5 valandos trukmės**.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



1 Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris): pradėkite nuo greito žaidimo, skirto aktyvuoti dalyvių energiją ir įtraukimą.

Pavyzdys: „kas yra dirigentas?“

Šios veiklos metu vienas dalyvis išeina iš kambario, o kiti išsirenka dirigentą, kuris vadovauja judesiams, kuriuos visi vienu metu turi atlikti. Iš kambario išėjęs asmuo grįžta ir bando atpažinti dirigentą. Šį procesą pakartokite bent tris kartus, į spėjimą ir vadovavimą įtraukdami skirtingus savanorius.

2 Apšilimo veikla: inicijuokite kalbėjimo ir pasakojimo pratimą, kad paskatintumėte saviraišką.

Pavyzdys: suskirstykite dalyvius į dvi grupes, sudarydami koncentrinus apskritimus vienas priešais kitą. Pakalbėkite paprastomis temomis pavyzdžiui, „pasidalinkite savo didžiausiu nuotykiu“ arba „papasakokite apie mėgstamiausią filmą“. Šias temas poros turi aptarti per dvi minutes. Pasukite apskritimus, kad bent penkis kartus susidarytų naujos poros.

3 Išreikšti jausmus pasakojant istorijas

Surinkite dalyvius ir viduryje išdėliokite „Dixit“ korteles, nuotraukas ar meno kūrinius. Duokite jiems tokias instrukcijas: „čia yra įvairių gražių ir įdomių paveikslėlių. Neskubėkite jų iš kart imti, išsirinkite tą kortelę, kuri

rezonuoja su jūsų dabartiniais jausmais. Sukurkite trumpą, ne ilgesnį nei vieno puslapio, pasakojimą, atspindintį tas emocijas. Kai kiekvienas išsirinks kortelę ir sukurs istoriją, surengsime pristatymą ir pasidalinsime tiek kortelėmis, tiek istorijomis.“

Duokite dalyviams ženklą pradėti, suteikdami pakankamai laiko veiklai. Jei norite sustiprinti nuotaiką, fone paleiskite instrumentinę muziką. Būkite atsargūs ir pasirinkite tokį garso takelį, kuris netrikdytų. Baigę pasakojimų kūrimą, pakvieskite dalyvius jais pasidalinti. Jei kas nors susijaudina, duokite laiko nusiraminti, skatindami dalintis atsižvelgiant į komforto lygį. Po kiekvienos istorijos paraginkite kitus užduoti klausimus arba pasidalinti panašiais jausmais ar patirtimi, taip skatindami tvirtą bendravimą ir empatiją.

4 Apibendrinimas

Užbaikite veiklą įvertinimo užduotimi, kad sužinotumėte dalyvių jausmus ir pagrindines išvadas.

Suformuokite ratą ir išdalinkite po siūlų kamuoliuką. Paprašykite savanorio pasidalinti svarbiu veiklos įspūdžiu ir pabaigus mesti kamuoliuką kitam dalyviui. Tęskite šį procesą tol, kol visi pasidalins savo įspūdžiais, ir taip tarp dalyvių susidarys simbolinis voratinklis. Tai simbolizuoja jų ryšį ir supratimą, kad niekas nėra vienas su savo problemomis ir jausmais.