

Mitai ir tikrovė - vykstančios diskusijos



Mokymosi tikslai

- Didinti informuotumą apie psichinės sveikatos problemas.
- Paneigti psichinės sveikatos stereotipus.
- Šviesti jaunimą apie egzistuojančias psichinės sveikatos problemas.
- Skatinti empatiškumą.
- Lavinti bendravimo įgūdžius ir skatinti atvirą dialogą.
- Ugdyti kritinį mąstymą.
- Skatinti savirefleksiją.
- Įkvėpti žmones kalbėti apie savo problemas.



Dalyviai

Šios dirbtuvės gali būti kaip pradinis užsiėmimas, skirtas su jaunimu aptarti psichinė sveikatos svarbą ir kaip kovoti su egzistuojančiais stereotipais. Jis tinkamas visoms amžiaus grupėms, svarbu tik adaptuoti teiginius prie konkretaus dalyvių amžiaus. Geriausia organizuoti dirbtuves didesnėse grupėse, idealiu atveju su mažiausiai **8 dalyviais**, tačiau jos gali būti naudingos ir su **30 žmonių**. Diskusijų gilumas priklausys nuo dalyvių skaičiaus.



Reikalingos priemonės

Atsižvelgiant į dalyvių skaičių, gali prireikti didesnės patalpos arba ją organizuoti lauke. Svarbu, kad būtų pakankamai vietos ir visi galėtų judėdami dalintis savo nuomonėmis. Jums tereikės sukurti keletą teiginių apie stereotipus, susijusius su psichine sveikata, skirtų šių dirbtuvių metu. Nenuitylėkite teiginių, kurie gali sužadinti mintis ar paskatinti dalintis asmeniniais išgyvenimais, siekiant įtraukti jaunus žmones. Geriausia turėti daugiau teiginių nei numatyta panaudoti.



Dirbtuvių (veiklos) trukmė

Veikla gali trukti nuo **30 iki 90 minučių**, atsižvelgiant į dalyvių skaičių, naudotų teiginių kiekį ir jaunuolių įsitraukimo lygį. Rekomenduojama skirti laiko ir pasiruošimui, ir apibendrinimui. Geriausia visai veiklai skirti bent valandą.



Dirbtuvių (veiklos) aprašymas

1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“ - veiklą pradėkite nuotaikingu žaidimu, kad išjudinti ir įtraukti dalyvius.

Pavyzdys: „sustokite į ratą ir paeiliui plokite, siekdami greičio. Naudokite laikmatį, kad pasiektumėte grupės naują rekordą“.

2 Apšilimo veikla

Pasirinkite veiklą, kuri apima judėjimą ir skatina dalyvius sutelkti dėmesį į save bei kitus.

Pavyzdys: paprašykite dalyvių judėti po erdvę, tyrinėti kampus ir įdomias joje esamas vietas, apmąstant savo jausmus. Po kelių minučių paraginkite juos pabendrauti, pakelti penkis pirštus, pamojuoti rankomis ar nusišypsoti ir tik tada tęsti savo individualius maršrutus.

3 Vykstanti diskusija

Dalyviai turi sustoti į eilę erdvės viduryje (stovėdami vienas už kito).

Veiklą pristatykite taip:

„Pateiksiu įvairių teiginių apie psichinę sveikatą. Kviečiu jus išreikšti savo nuomonę judant į kairę arba į dešinę. Judėkite į dešinę, jei sutinkate su teiginiu ir į kairę, jei nesutinkate. Savo pritarimo stiprumą parodys atstumas nuo vidurio taško, tačiau, jei galite, pasistenkite nelikti viduryje.“

Kai dalyviai supras instrukcijas, pristatykite pirmąjį teiginį, pradėdami nuo „lengvesnio“, kaip bandomąjį. Po kiekvieno teiginio, kai dalyviai išsiaiškina savo poziciją, paraginkite juos pasidalinti asmenine nuomone. Užtikrinkite, kad savo mintis išsakytų bent po vieną asmenį iš kiekvienos pusės, taip pat ir esantys arčiau vidurio. Leiskite reaguoti ir diskutuoti, tačiau efektyviai valdykite laiką, kad per vieną užsiėmimą būtų aptartos kelios temos.

Jei dalyviai yra įsitraukę paprašykite pasidalinti savo argumentais, kodėl jie pasirinko vietą stovėti vienoje ar kitoje vietoje.

4 Apibendrinimas

Veiklos pabaigoje skirkite laiko refleksijai, pastebėkite kaip dalyviai jaučiasi ir ką išsineša iš užsiėmimo.

Pavyzdys: įsivertinimo diskusija - paprašykite dalyvių susėsti ir užduokite jiems šiuos klausimus:

1. Kaip jautėtės užsiėmimo metu?
2. Ar buvo, kokių nors staigmenų jums?
3. Ko išmokote ir ką iš šios patirties pritaikysite sau?

