

# Mity kontra rzeczywistość - poruszająca debata



- Podnoszenie świadomości na temat problemów ze zdrowiem psychicznym
- Obalanie stereotypów
- Edukacja młodych ludzi na temat problemów ze zdrowiem psychicznym
- Redukcja stereotypów na temat zdrowia psychicznego
- Promowanie empatii
- Poprawa umiejętności komunikacyjnych i zachęcanie do otwartego dialogu
- Kulturowanie krytycznego myślenia
- Promowanie autorefleksji
- Inspirowanie do rzecznictwa



Czas trwania warsztatów może wynosić **od 30 do 90 minut**, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak ilość uczestników, użyte stwierdzenia i poziom zaangażowania młodych ludzi. Zaleca się przeznaczenie czasu zarówno na przygotowanie, jak i podsumowanie. Najlepiej jest ustalić co najmniej godzinę na cały warsztat.



Warsztat ten może być wstępnym ćwiczeniem do dyskusji na temat zdrowia psychicznego z młodymi ludźmi i dekonstrukcji stereotypów. Działa dobrze z każdą grupą wiekową, ale ważne jest dostosowanie stwierdzeń do konkretnych adresatów. Zalecamy stosowanie go w większych grupach, najlepiej z **co najmniej 8 uczestnikami**, może być skuteczny w przypadku **maksymalnie 30 osób**. Głębina dyskusji może się różnić w zależności od liczby uczestników.



W zależności od liczby uczestników możesz potrzebować większego pomieszczenia lub nawet zorganizować warsztat na zewnątrz. Upewnij się, że jest wystarczająco dużo przestrzeni, aby każdy mógł podzielić się swoimi opiniami. Oprócz znalezienia odpowiedniego miejsca, wszystko co musisz zrobić, to wymyślić kilka stwierdzeń na temat stereotypów związanych ze zdrowiem psychicznym. Nie bój się używać takich, które mogą prowokować do myślenia lub zachęcać do dzielenia się refleksjami, aby zaangażować młodych ludzi do aktywności. Dobrym pomysłem jest poruszanie różnych tematów i posiadanie większej ilości stwierdzeń niż planujesz wykorzystać.



### 1 **Energizer:** szybka zabawa, aby doenergetyzować i zaangażować uczestników

**Przykład:** "Kłaśnięcie w okręgu" - Stwórz krąg i klaszczcie jeden po drugim, starając się robić to szybko. Użyj stopera, aby ustanowić nowy rekord.

Możesz również wskazać siłę swojej zgody poprzez odległość od punktu środkowego, ale staraj się unikać pozostawania w miejscu, jeśli możesz. "

Gdy uczestnicy zrozumieją instrukcję, wprowadź pierwsze stwierdzenie, zaczynając od "łatwiejszego" na próbę.

Po każdym stwierdzeniu, gdy uczestnicy się ustawią, zachęć ich do podzielenia się swoimi opiniami. Upewnij się, że co najmniej jedna osoba z każdej strony, w tym ta bliżej środka, wyraża swoje myśli. Pozwól na reakcje i dyskusje, ale efektywnie zarządzaj czasem, aby omówić wiele tematów podczas jednej sesji.

Poinformuj uczestników, że mogą zmienić miejsce, jeśli ktoś podzieli się przekonującym argumentem, który wpłynął na ich opinię. Poproś tych, którzy się przesuną, o wyjaśnienie swoich decyzji.

### 2 **Rozgrzewka**

Rozważ wybrane aktywności, która wymaga ruchu i zachęca uczestników do skupienia się na sobie i innych.

**Przykład:** Poinstruuuj uczestników, aby poruszali się po pokoju, odkrywając zakamarki i interesujące miejsca, jednocześnie zastanawiając się nad swoimi uczuciami. Po kilku minutach zachęć ich do interakcji poprzez przybicie piątki, pomachanie lub uprzejme uśmiechy przed kontynuowaniem indywidualnych ścieżek.

### 4 **Podsumowanie**

Zakończ warsztaty ćwiczeniem ewaluacyjnym, aby monitorować odczucia uczestników i wnioski z sesji.

**Przykład:** Dyskusja oceniająca - Poproś uczestników, aby usiedli i odpowiedzieli na następujące pytania:

1. Jak się czułeś podczas zajęć?
2. Czy coś Cię zaskoczyło?
3. Czego się nauczyłeś i co zabierzesz do domu z tego doświadczenia?

### 3 **Poruszająca debata**

Ustaw uczestników w rzędach na środku pokoju (stoją jeden za drugim).

#### Opis warsztatów:

"Przedstawię różne stwierdzenia dotyczące zdrowia psychicznego. Zachęcam Cię do wyrażenia swojej opinii poprzez przesunięcie się w lewo lub w prawo. Przesuń się w prawo, jeśli zgadzasz się z danym stwierdzeniem, lub w lewo, jeśli się z nim nie zgadzasz.