

Kurczak Origami Zaburzeń Psychiczych



Cele

Dekonstrukcja uprzedzeń i stereotypów dotyczących zaburzeń zdrowia psychicznego w bardziej angażujący i zabawny sposób.



Uczestnicy

Może być używany przez każdego i odtwarzany **samodzielnie, z dwiema, trzema, czterema i więcej osobami**. Ten warsztat jest odpowiedni dla wszystkich grup wiekowych, może być jednak konieczne dostosowanie treści origami do odbiorców.



Potrzebne narzędzia i zasoby

- Kwadratowa kartka papieru, karteczki samoprzylepne, długopis i wyobraźnia.
- Możesz również użyć naszego gotowego kurczaka origami, jeśli masz mniej czasu (załączony na kolejnej stronie).



Czas trwania warsztatów

45 minut.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



1 **Energizer** : Wprowadź w warsztaty poprzez refleksję nad tym, czym są uprzedzenia i jak powstają.

Przykład: Daj uczestnikom dwie karteczki samoprzylepne. Na pierwszej z nich poproś uczestników, aby napisali swoją definicję "stereotypów", a na drugiej - powszechnego uprzedzenia, z jakim spotkali się na temat zaburzeń zdrowia psychicznego. Następnie poświęć czas na dyskusję grupową, aby zdefiniować, czym są uprzedzenia i w jaki sposób zostają przekazywane.

2 **Kurczak origami**

Opcja 1: Jeśli się spieszysz, możesz skorzystać z dostarczonego szablonu.

1. Wytnij origami zgodnie z zewnętrznymi kropkami.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami składania.
3. Po złożeniu origami włóż palce w klapki, aby rozpocząć grę.

Opcja 2: Poproś uczestników o stworzenie własnego kurczaka origami.

Poproś uczestników, aby zebrali stereotypy, które zapisali podczas rozgrzewki. W mniejszych grupach poproś ich o zdekonstruowanie tych stereotypów. Te dwa elementy będą częścią kurczaka origami. Idealnie byłoby uzyskać wystarczającą liczbę zdań dla różnych origami.

Następnie uczestnicy przygotowują kurczaka origami. Po zakończeniu składania mogą napisać uprzedzenia i zdania je dekonstruuujące zebrane razem.

Zabawmy się też w dekorowanie origami.

Poproś uczestników, aby rozeszli się po pokoju w celu wymiany zdań na temat treści ich origami. Jedna z osób może przeczytać stwierdzenie/uprzedzenie i zapytać drugą, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe, a następnie udzielić poprawnej odpowiedzi.

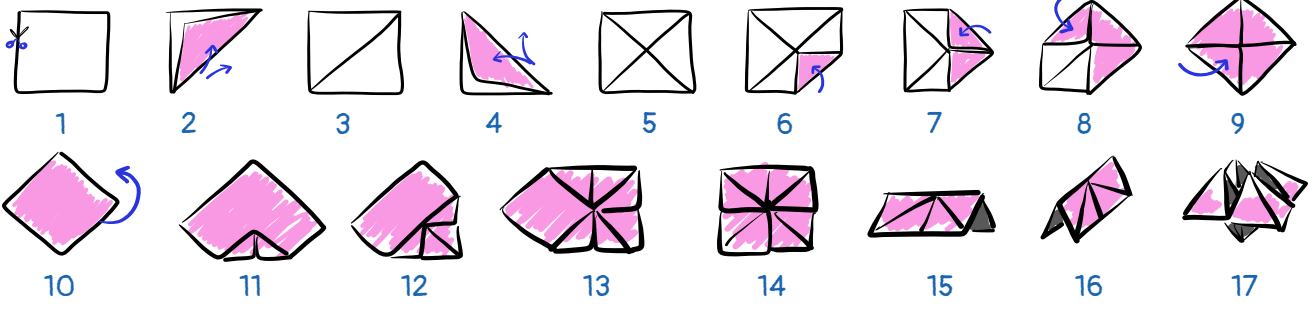
3 **Podsumowanie: Zakończ warsztaty dyskusją grupową.**

Po zakończeniu gry poświęć czas na podsumowanie z uczestnikami. Poproś ich o skonfrontowanie jednej opinii, którą mieli przed rozpoczęciem ćwiczenia, z nową wiedzą, którą zdobyli podczas warsztatów.

Przykłady pytań, które możesz zadać:

- Co możesz zrobić na własnym poziomie, aby zwalczać te uprzedzenia?
- Jakie zachowania identyfikujesz jako promujące stereotypy?

Instrukcja składania



	<p>Schizofrenicy mają dwie osobowości.</p>	<p>Prawda/Falsz. Trauma jest spowodowana intensywnymi i dramatycznymi wydarzeniami, takimi jak wojny. Ale każdy może doświadczyć innej przyczyny traumy w swoim życiu.</p>	
<p>Lęk społeczny to po prostu nieśmiałość.</p>	<p>Falsz. Schizofrenia jest często mylona z zaburzeniem osobowości wielorakiej.</p>	<p>Prawda/Falsz. Trauma dotyczą osób, które doświadczyły wojny.</p>	<p>Nie można wyleczyć anoreksji.</p>
<p>Falsz. Lęk społeczny wiąże się z silnym lękiem przed oceną i sytuacjami społecznymi.</p>	<p>Falsz. Depresja to wszechobecny i uporczywy stan emocjonalny, który wpływa na codzienne życie.</p>	<p>Prawda/Falsz. Można wyleczyć się z anoreksji, ale pozostaje ona kruchą równowagą, którą należy utrzymywać przez całe życie.</p>	<p>Prawda/Falsz. Samoobalcewanie jest formą samobójstwa.</p>
	<p>Prawda/Falsz. Zaburzenia odżywiania nie ograniczają się do anoreksji. Bulimia nie wiąże się z dużą utratą wagi, ale nadal jest niebezpieczna.</p>	<p>Falsz. Są bardziej narazone na przemoc fizyczną i werbalną ze strony innych, którzy oceniają je za ich odmienność.</p>	
<p>Depresja to po prostu uczucie smutku.</p>	<p>Prawda/Falsz. Łatwo zauważyć, że ktoś ma zaburzenia odżywiania.</p>	<p>Falsz. Osoby z zaburzeniami psychicznymi są agresywne.</p>	<p>Falsz. Samoobalcewanie jest często mechanizmem radzenia sobie z problemami i wiąże się z różnymi czynnikami.</p>