

Kolaż Bezpiecznej Przestrzeni



- Podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Promowanie profilaktyki i rozwijanie odporności
- Zdefiniowanie i stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla uczestników
- Rozwijanie kreatywnego wyrażania siebie
- Ulepszanie strategii radzenia sobie i odkrywanie praktyk samoopieki
- Promowanie uważności



Upewnij się, że masz zapasy gazet i dodatkowych materiałów, takich jak tekstylia, elementy przyrody, na przykład nasiona i małe przedmioty. Dodatkowo należy dostarczyć nożyczki, klej i ołówki. Zaleca się odtwarzanie muzyki w tle, aby stworzyć atmosferę sprzyjającą skupieniu się na sobie i podzieleniu swoimi odczuciami. Najlepiej wybrać pomieszczenie wyposażone w krzesła i stoły w celu zapewnienia uczestnikom komfortu podczas ćwiczenia.



Ten warsztat jest odpowiedni dla osób **w wieku 14-19 lat**, jednak ma największą skuteczność, gdy uczestnicy są w stosunkowo zbliżonym wieku, **na przykład 14-16 lub 17-19 lat**. Ćwiczenie jest uniwersalne i może być przeprowadzone zarówno w małych, jak i większych grupach. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę, że przy większej liczbie uczestników może być potrzebny dodatkowy czas na fazę dzielenia się. Dla optymalnego 1,5-godzinnego czasu trwania, idealna jest grupa **od 6 do 15 osób**. Ćwiczenie to dobrze sprawdza się jako przerywnik dla grup, które się nie znają, ale można je również dostosować do uczestników, którzy znają się od dłuższego czasu.



Aby zapewnić optymalne zaangażowanie, uczestnicy powinni mieć co **najmniej 30 minut** na stworzenie swoich dzieł sztuki. Biorąc pod uwagę fazę wprowadzenia i dzielenia się, należy przeznaczyć na wszystko co najmniej godzinę. Jeśli to możliwe, zalecamy zarezerwowanie **1,5 godziny**, aby umożliwić bardziej wszechstronne i wzbogacające doświadczenie.



1 **Energizer:** Szybka gra zaaranżowana, aby dodać energii i zaangażować uczestników

Przykład: "Nasza muzyka" - Utwórz krąg wokół stołów i poproś uczestników, aby położyli tam dłonie po skrzyżowaniu ich z sąsiadami. Zadanie jest proste: uczestnicy muszą stukać w stół w kolejności ułożenia dłoni. Jeśli ktoś stuknie dwa razy z rzędu, musi zmienić kierunek.

2 **Rozgrzewka:** Wybierz aktywność, która zachęci uczestników do skupienia się na sobie.

Przykład: Zapewnij uczestnikom przestrzeń i poproś ich, aby jeden po drugim znaleźli swoje miejsce, przedstawiając sobą przedmiot lub zwierzę, które kojarzy im się z aktualnym komfortem. Mogą wykonywać proste ruchy lub być posągami, a także mogą łączyć się ze sobą, a głównym celem jest poczucie szczęścia i bezpieczeństwa. Gdy wszyscy wykonają to zadanie, przejdź dookoła i poproś każdego uczestnika o podzielenie się tym, kim jest i co robi.

3 **Tworzenie kolażu**

Poproś uczestników, aby znaleźli swoje miejsce obok stołów i zapewnij im wszystkie materiały oraz narzędzia potrzebne do ćwiczenia.

Opis warsztatów: "Teraz zapraszam do zastanowienia się nad swoją bezpieczną przestrzenią (możesz omówić, co oznacza bezpieczna przestrzeń) i stworzenia jej przy zastosowaniu narzędzi i materiałów

znajdujących się na stole. Możesz użyć wszystkiego, co chcesz, a głównym celem jest wykreowanie dzieła sztuki, które uosabia to, co czyni Cię szczęśliwym, zrelaksowanym i pomaga zmniejszyć stres. Po zakończeniu pracy zorganizujemy wystawę i wspólnie poznamy wszystkie dzieła".

Gdy uczestnicy zrozumieją instrukcje, włącz muzykę i pozwól im wykazać się kreatywnością. Po ukończeniu pracy poproś ich o umieszczenie efektów pracy gdzieś w pokoju, a ochotnika o podzielenie się wrażeniami. Poproś kolejnych twórców o podzielenie się pomysłami na temat ich bezpiecznej przestrzeni. Po każdej kolejce zachęcaj innych do zadawania pytań lub opowiadania o uczuciach lub doświadczeniach, wspierając asertywną komunikację i empatię.

4 **Podsumowanie**

Zakończ warsztaty ćwiczeniem ewaluacyjnym, aby poznać 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. Czego dowiedziałeś się o sobie i co zabierzesz do domu z tego doświadczenia?
3. Czy uzyskałeś jakieś nowe pomysły od innych?