

“Rožiniai akiniai: kaip dalintis džiaugsmu su kitais žmonėmis?”



Mokymosi tikslai

- Suprasti, kad liūdesys ir bloga nuotaika yra vertingos emocijos.
- Identifikuoti būdus, kaip efektyviai susidoroti su sunkiomis emocijomis.



Dalyviai

Užsiėmimai skirti visiems nuo **14 metų**. Būtų gerai, kad dalyviai vienas kito nepažintų arba pažintų tik šiek tiek. Optimali grupė: nuo **15 iki 20 dalyvių**.



Reikalingos priemonės

- Popieriaus lapai.
- Pieštukai arba rašikliai.
- Lenta.
- Rožinės spalvos akiniai dalyviams.



Dirbtuvių (veiklos) trukmė

Kadangi ši veikla emociškai paliečia, siūlome skirti nuo **1,5 iki 2 valandų** visoms užduotims atlikti. Svarbu, kad dalyviai turėtų laiko susipažinti per apšilimo veiklą ir pasiręgti pagrindinei dvejų dalių užduočiai.



Dirbtuvių (veiklos) aprašymas

1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“: prieš veiklos pradžią, pradėkite užsiėmimą išjudėjimo žaidimu, kuris labiau atpalaiduos bei nuteiks veiklai.

Pavyzdys: **suderinti korteles.**

Vedėjas pasirenka keletą gerai žinomų frazių ir pusę kiekvienos frazės užrašo ant popieriaus lapo ar kortelės. Pavyzdžiui, ant vieno lapo užrašo „laimingas“, o ant kito – „gimtadienis“ (lapų skaičius turi atitikti grupės dalyvių skaičių). Sulankstyti lapeliai sudedami į skrybėlę. Kiekvienas dalyvis paima po lapelį iš skrybėlės ir bando surasti grupės narį, kurio pusė frazės sutampa su jo gauta puse.

2 Apšilimo veiklas

Trys faktai apie tave.

Kiekvienas asmuo apie save užrašo tris faktus apie save, iš kurių vienas yra klaidingas. Kiekvienas dalyvis perskaito šią informaciją. Grupės užduotis - atspėti, kuri iš jų yra melaginga. Taip grupės nariai gali geriau pažinti vieni kitus ir pasiręngti pagrindinei veiklai.

3 Pagrindinė veikla

Dalyviai susėda ratu. Vienas iš dalyvių pasidalina, kas jį nuliūdino ar liūdina. Jaunimo darbuotojas aiškiai paaiškina, kad bloga nuotaika nėra kažkas neigiamo, bet svarbu turėti būdų, kaip su ja dorotis. Tada darbuotojas paprašo dalyvių ant paruoštų popieriaus lapų nupiešti ar užrašyti jiems artimo, gerai pažįstamo žmogaus vardą. Po to dalyviai nupiešia ar užrašo, kaip tas žmogus susidoroja su bloga nuotaika. Galiausiai dalyviai vaikšto po kambarį ir ieško žmogaus, kuris taip pat turi panašių būdų tvarkytis su nuotaika. Baigus veiklą, jaunimo darbuotojas užrašo visas dalyvių pasiūlytas liūdesio ir blogos nuotaikos įveikimo formas. Svarbu, kad vienas dalyvis dėvėtų rožinius akinius kaip **simbolį „tu nesi vienas“**.

4 Apibendrinimas

Dalyviai apibendrina visus būdus, kaip susidoroti su bloga nuotaika ir sunkiomis emocijomis. Jie įvertina, kurie metodai geriausiai veikia tam tikrose gyvenimo situacijose, pavyzdžiui, sprendžiant problemas mokykloje ar nesusipratimus su tėvais ar bendraamžiais. Teigiamų būdų, kaip pagerinti savijautą, sąrašą galima papildyti kitais dalyvių pasiūlymais. Veiklos kulminacijoje kiekvienas dalyvis kuriam laikui užsideda rožinius akinius kaip **džiaugsmo simbolį**.

