Geros savijautos Bingo

Mokymosi tikslai

- Didinti informuotumą apie psichikos sveikatą.
- Ugdyti savimonę ir savirefleksiją.
- Gerinti psichikos sveikatą ir atsparumą.
- Užkirsti kelią rimtoms psichikos sveikatos problemoms.
- Skatinti teigiamą savęs vertinimą.
- Tobulinti naujus gerus įpročius psichikos sveikatai ugdyti.

Dalyviai

Šis užsiėmimas tinka 14 -19 metų amžiaus grupėms. Ypač naudinga pradėti jį taikyti **14-16 metų** mokiniams, kad būtų suformuoti sveiki psichinės gerovės įpročiai. Veikla idealiai tinka **5-20 dalyvių grupei**.

Reikalingos priemonės

Paruoškite ir atspausdinkite bingo lapus su 5x5 tinkleliu, kuriame būtų surašyti lengvai įgyvendinami įpročiais, skatinantys psichikos sveikatos gerinimą. Pavyzdį galite rasti Balance svetainėje. Veiklai atlikti reikės spalvotų rašiklių. Veiklos apibendrinimo pabaigai, reikės tuščio bingo tinklelio.

Dirbtuvių trukmė

Užsiėmimas trunka nuo **1 iki 1,5 valandos**, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus ir jų entuziazmo. Rekomenduojame skirti bent 1,5 valandos, kad būtų pakankamai laiko apšilimui ir apibendrinimui.

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Dirbtuvių aprašymas

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

Pavyzdys: „sagų fabrikas“ - stresą mažinantis ir komandą telkiantis užsiėmimas. Moderatoriaus vadovaujami dalyviai imituoja judesius ir deklamuoja pasakojimą, pavyzdžiui, kaip dešine ranka spaudžia didelį mygtuką, tuo pat metu sakydami: „Sveiki, mano vardas yra XY (naudokite neutralų vardą) ir aš dirbu mygtukų gamykloje. Kartą atėjo mano viršininkas ir pasakė man: XY, tu nepakankamai sunkiai dirbi! Spausk mygtuką abiem rankomis“. Tada dalyviai imituoja mygtuko paspaudimą abiem rankomis ir kartoja tuos pačius žodžius. Paskui jie spaudžia mygtuką viena koja, po to - abiem kojomis, rankomis ir visu kūnu vienu metu. Skatinkite nenutrūkstamus judesius, kol grupė kartoja pasakojimą sakinį po sakinio.

2 Apšilimo veikla: veikla, kurios metu dalyviai dalijasi savo pomėgiais ir teigiamais įpročiais, susijusiais su psichikos sveikata.

Pavyzdys: Išbandykite žaidimą „Niekada nesu...“.
Dalyviai sėdi ratu. Vienas stovi viduryje. Viduryje esantis asmuo pradeda sakinį, prasidedantį žodžiais „Niekada nesu...“, pavyzdžiui, „Niekada nesu bėgęs 10 km“. Dalyviai, kurie taip pat nėra bėgę 10 km turi atsistoti ir pakeisti sėdimą vietą, o žmogus stovintis viduryje atsisėsti. Asmuo, likęs be vietos, pasako kitą teiginį ir žaidimas tęsiamas bent 6-10 kartų. Tais atvejais, kai veikloje pastebimos patyčios ar kitas netinkamas elgesys, moderatorius stabdo ir kalbasi.

3 Geros savijautos Bingo

Kiekvienam dalyviui įteikite bingo po lapą. Dalyviai pažymi šiuo metu praktikuojamus įpročius, kurie gerina jų savijautą. Pasiteiraukite, kas užpildė visus bingo langelius ir nori pasidalinti su grupe. Po to dalyviai pasirenka kitą spalvą ir pažymi aprašytas veiklas, kurias norėtų išbandyti. Paklauskite, kas jau užpildė bei nori pasidalinti su grupe. Skatinkite atvirą bendravimą, aktyvų klausymąsi ir empatiją.

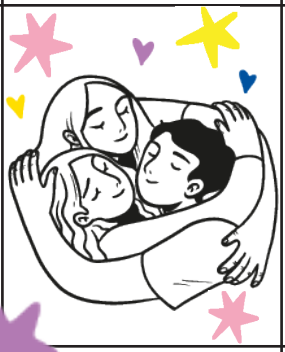
4 Apibendrinimas

Veiklos pabaigoje aptarkite dalyvių jausmus ir pagrindines išvadas.
Dalyviai užpildo tuščius lapus, surašant praktikuojamus ir norimus išbandyti įpročius. Skatinkite skirtingų įpročių įvairovę. Nustatykite terminą (pvz., vieną mėnesį), per kurį dalyviai turi užpildyti bingo arba įvykdyti visas lape aprašytas veiklas. Pasibaigus nustatymas laikui, susitikite ir vėl aptarkite patirtis.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Geros savijautos Bingo

Suplanuok dieną be telefono				
			Paklausyk įkvepiančios tinklalaidės	
				
				Išvyk į gamtą
	Pasimankštink			