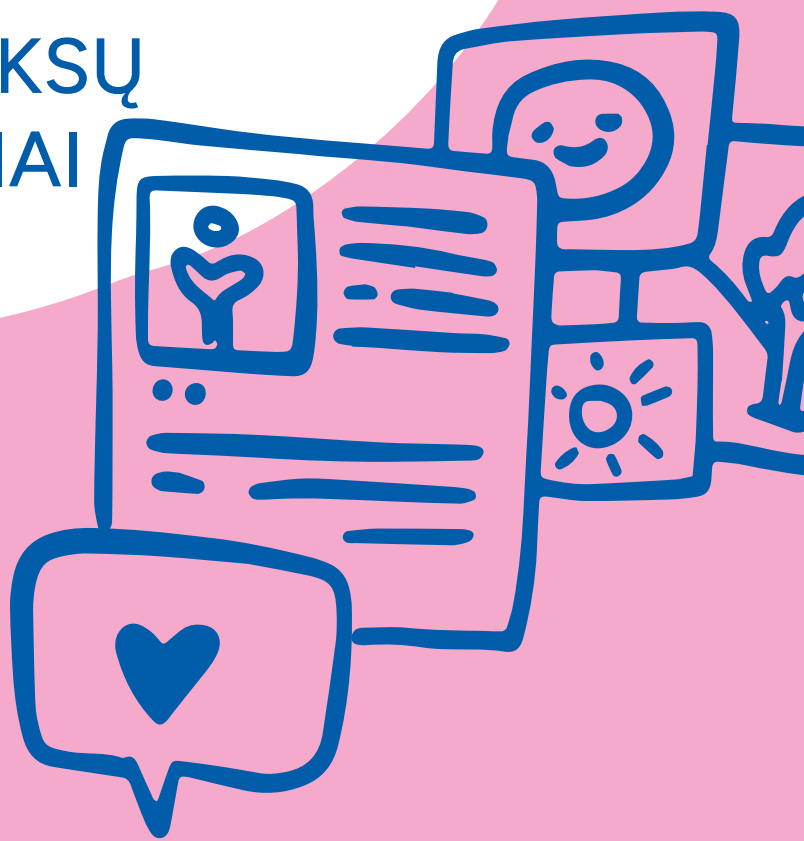


KŪRYBINĖS METODOLOGIJOS GIDAS

NUO PRADŽIOS IKI
PABAIGOS: KOMIKSŲ
KŪRIMO ŽINGSNIAI



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

ĮVADAS

Projektas „Breaking Taboos about Mental Health“ (liet. „Laužykime stereotipus apie psichinę sveikatą“) buvo sukurtas siekiant keisti neigiamą visuomenės požiūrį į psichinę sveikatą ir paneigti žalingus stereotipus apie žmones, kurie susiduria su psichikos sutrikimais. Projekto metu, penkių organizacijų partneriai iš Prancūzijos, Belgijos, Lietuvos, Slovėnijos ir Lenkijos dirbo kurdami įvairius įrankius, padedančius siekti minėtų tikslų.

Šis gidas yra kūrybinės metodologijos rinkinio dalis, apimantis ir infografikas, kurios padės įgyvendinti tiek popierines, tiek skaitmenines komiksų kūrimo dirbtuves. Tolimesniuose gido skyriuose rasite rekomendacijas, kaip pasiruošti ir praveisti komiksų kūrimo dirbtuves, kurios yra įtraukianti pasakojimo forma, padėsianti paneigti vyraujančius stereotipus apie psichinę sveikatą. Gidas pateikia praktinius patarimus skirtingoms tikslinėms grupėms:

- * jaunimui mokyklose ir jaunimo centruose
- * suaugusiesiems, norintiems tapti veiklų fasilitatoriais
- * žmonėms, turintiems mokymosi sunkumų

Projektas skirtas įtraukties skatinimui, todėl dirbtuvėse kviečiama paneigti išankstines nuostatas apie žmones, susiduriančius su psichinės sveikatos sutrikimais ar sunkumais. Svarbu, kad dirbtuvių metu dalyviai patirtų bendro darbo grupėje džiaugsmą ir naudą, dalintųsi patirtimis bei ugdytų naujus įgūdžius. Atkreipiame dėmesį, kad dirbtuvės turėtų būti ir žaismingos, ir kartu perduoti svarbią žinią, todėl rekomenduojame pasitelkti komiksų formatą, kuris apjungia pasakojimą, dialogus ir iliustracijas. Šių elementų visuma padės geriau įsisavinti svarbią informaciją bei ją įsiminti. Esame įsitikinę, kad šis metodas yra tinkamas tiek paaugliams, tiek suaugusiems.

Dirbtuvių tikslinės grupės yra tiek jaunimas, tiek suaugusieji, todėl svarbu nepamiršti skirtingų akcentų ir metodų, pritaikytų kiekvienai grupei. Suaugusiesiems, šiuo atveju pedagogams, dirbtuvės skirtos darbui su jaunimu, siekiant kurti

komiksus, paneigiančius įvairius stereotipus apie psichinę sveikatą, tuo tarpu dirbtuvėms su jaunais žmonėmis daugiau dėmesio skiriama kūrybinei, meninei bei edukacinei veiklai. Suaugusiesiems parengtuose dirbtuvių aprašymuose, pristatomi ir teoriniai principai, kaip organizuoti dirbtuves, susitikimus su jaunimu bei kaip juos vesti komiksų kūrimo procese.

Tikimės, kad mūsų siūloma metodologija sulauks teigiamo dirbtuvių dalyvių įvertinimo, o jų konstruktyvūs atsiliepimai padės mums ir kitiems tobulinti veiklas, siekiant paneigti vyraujančius psichinės sveikatos mitus.



BENDRIEJI PEDAGOGINIAI TIKSLAI

STEREOTIPŲ PANEIGIMAS PER INTERAKTYVIUS KOMIKSUS: PEDAGOGINIAI TIKSLAI

Interaktyvių komiksų kūrimo dirbtuvės su jaunimu leidžia pasitelkti šią unikalią meno formą kaip priemonę, skatinančią diskusijas ir stereotipų apie psichinę sveikatą paneigimą. Dalyviai gali naudotis pateikta grafine medžiaga arba kurti savo komiksus, taip kuriant dinamišką erdvę, kurioje ugdomas kūrybiškumas ir kritinis mąstymas. Komiksai, padedantys perteikti sudėtingas istorijas vaizdais ir pasakojimais, tampa efektyvia priemone, kuri įtraukia jaunimą į diskusijas apie psichinę sveikatą ir ją gaubiančius mitus. Šiame skyriuje aptariami dirbtuvių pedagoginiai tikslai, akcentuojant įgūdžius ir įžvalgas, kurias dalyviai įgyja per šį kūrybinį procesą.

STEREOTIPŲ ANALIZĖ

Viena svarbiausių dirbtuvių užduočių – ugdyti dalyvių gebėjimą atpažinti ir kritiškai vertinti stereotipus, kuriuos galima pastebėti įvairiose žiniasklaidos priemonėse, socialiniuose tinkluose. Suprasdami, kaip psichinė sveikata dažnai vaizduojama viešumoje, dalyviai mokosi įžvelgti šališkumą ir abejoti klaidingais įsitikinimais.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- * Skatinkite dalyvius pasidalinti stereotipų pavyzdžiais, su kuriais jie susidūrė medijose, ir aptarkite, kokią įtaką šie jie daro visuomenės požiūriui.
- * Padėkite vesti diskusijas apie tai, kaip atpažinti paslėptas žinutes medijose, ir skatinkite tyrinėti alternatyvius pasakojimus, kurie galėtų tuos stereotipus paneigti.

KRITINIO MĄSTYMO UGDYMAS

Šių dirbtuvių tikslas – skatinti dalyvius kelti klausimus ir analizuoti stereotipus, lavinant kritišką požiūrį į medijų publikacijas. Taip dalyviai tampa sąmoningesni dėl informacijos, kurią jie patys vartoja bei kuria, ir giliau suvokia psichinės sveikatos temą.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- * Skatinkite dalyvius kurti komiksus, kurie pateiktų alternatyvius požiūrius į įprastus stereotipus, pabrėžiant psichinės sveikatos patirčių įvairovę.
- * Rinkitės diskusijų ar debatų formas, kurios skatintų kritiškai permąstyti nusistovėjusius požiūrius, ugdytų atvirumą ir suteiktų galimybę pažinti skirtingus požiūrius.



SKATINTI ATVIRĄ DIALOGĄ

Labai svarbu sukurti saugią aplinką, kurioje dalyviai galėtų laisvai dalintis savo patirtimis ir nuomonėmis, taip skatinant empatiją ir tarpusavio supratimą. Dirbtuvėse siekiama atvirai ir nuoširdžiai diskutuoti apie psichinę sveikatą, mažinant atotrūkį tarp žmonių ir stiprinant bendravimo ryšius.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- * Naudokite „ledlaužio“ (angl. „icebreaker“) ir komandos stiprinimo veiklas, kurios padėtų sukurti jaukią ir pasitikėjimo kupiną bendravimo erdvę.

- * Suteikite pavyzdį pasidalindami savo istorijomis ar patirtimis, taip skatindami atvirumą ir supratimą apie pažeidžiamumą.

ĮVAIRIŲ POŽIŪRIŲ SUVOKIMAS

Vienas iš dirbtuvių tikslų – skatinti empatiją, nagrinėjant įvairias psichinės sveikatos patirtis ir skirtingus požiūrius. Kurdamas veikėjus ir istorijas, atspindinčius skirtingas gyvenimo patirtis, jaunimas gali geriau suprasti kitų žmonių iššūkius.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- * Skatinkite dalyvius pasidomėti ir įtraukti veikėjus iš įvairių socialinių ir kultūrinių aplinkų, pabrėždami autentiškumo svarbą.

- * Organizuokite veiklas, kuriose dalyviai galėtų dalintis savo patirtimis, išklaudyti kitus, taip ugdydami platesnį požiūrį ir supratimą apie skirtingas gyvenimo perspektyvas.

ATSTOVAVIMO SKATINIMAS

Vienas esminių dirbtuvių tikslų – skatinti jaunimą tapti psichinės sveikatos sąmoningumo skleidėjais. Per komiksų kūrimą, juose keliamus klausimus apie visuomenės normas ir stereotipus, dalyviai gali įgarsinti savo patirtis bei požiūrį, siekdami kurti teigiamus pokyčius.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- * Kvieskite dalyvius apgalvoti žinutes, kurias jie nori perteikti komiksais, ir kaip šios žinutės gali paveikti kitus.

- * Suteikite dalyviams galimybę pristatyti savo kūrinius platesnei auditorijai, pabrėždami, kokią įtaką jų balsai gali turėti visuomenės pokyčiams.



KOMANDINIS DARBAS, LYDERYSTĖ IR SKIRTINGI VAIDMENYS KOMANDOJE

Dirbtuvėse siekiama ugdyti dalyvių lyderystės įgūdžius, skatinti efektyvų komandinį darbą bei supratimą apie skirtingų vaidmenų svarbą komandoje. Dirbdami kartu, dalyviai geriau suvokia bendrų pastangų ir skirtingų požiūrių svarbą siekiant bendrų tikslų.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- *Paskirkite grupinius projektus, kurie skatintų bendradarbiavimą, kviesdami dalyvius priimti lyderio vaidmenį ir darniai veikti kaip komanda.
- *Parodykite sėkmingo komandinio darbo pavyzdžių, pabrėždami, kaip įvairūs įgūdžiai ir požiūriai prisideda prie bendrų tikslų siekimo.

ASMENINĖS RAIŠKOS SKATINIMAS

Kitas svarbiausių dirbtuvių tikslų – suteikti dalyviams erdvę, kurioje jie galėtų išreikšti savo mintis ir jausmus per meną. Kurdami komiksus, jaunuoliai gali tyrinėti savo patirtis ir vizualiai jas perteikti, kas itin reikšminga kalbant apie jautrias temas, tokias kaip psichinė sveikata.

Patarimai dirbtuvių vadovams:

- *Skatinkite dalyvius tyrinėti įvairias emocijas ir temas, rodydami pavyzdžius, atspindinčius įvairius pasakojimo stilius.
- *Sukurkite aplinką be kritikos, kurioje visi kūrybiniai išraiškos būdai yra vertinami ir gerbiami, taip suteikdami dalyviams galimybę laisvai save išreikšti.



SCENARIJŲ PANAUDOJIMAS

KOMIKSŲ DIRBTUVĖS FASILITATORIAMS

Šios komiksų dirbtuvės suteikia edukatoriams kūrybinius įrankius, padedančius skatinti atviras diskusijas apie psichinę sveikatą, leidžia jaunuoliams geriau suprasti savo emocijas ir mažina stigmą. Komiksai apjungia vaizdinius pasakojimus su atpažįstamais siužetais ir suteikia unikalią galimybę nagrinėti jautrias temas įtraukiančiu būdu, padedant jaunuoliams gilintis į sudėtingus klausimus ir geriau juos suprasti.



KAM SKIRTOS ŠIOS DIRBTUVĖS?

Jos skirtos **pedagogams, mokyklų psichologams ir pagalbą jaunuoliams teikiantiems specialistams**, norintiems nagrinėti psichinės sveikatos temas kūrybiškai, įtraukiai ir be stigmatizacijos. Jos ypač tinka mokytojams ir jaunimo darbuotojams, dirbantiems su jaunuoliais, susiduriančiais su psichinės sveikatos sunkumais, arba tiems, kurie siekia sukurti palaikančią aplinką atviroms diskusijoms.

KOMIKSAIS MAŽINANAME PSICHINIŲ TEMŲ STIGMATIZAVIMĄ

Kalbėdami apie psichinę sveikatą, edukatoriai skatina jaunimą atpažinti ir analizuoti stereotipus, tuo pačiu ugdydami jų empatiją ir gilindami supratimą. Šis metodas suteikia saugią erdvę kalbėtis apie sudėtingas emocijas bei prisideda prie stigos mažinimo, susijusios su psichinės sveikatos temomis.

KODĖL VERTA RENGTI KOMIKSŲ KŪRIMO DIRBTUVES?

Šios dirbtuvės suteikia edukatoriams įrankius naudoti komiksus kaip kūrybišką priemonę mokinių saviraiškai ir empatijai ugdyti. Komiksai palengvina mokinių emocijų raišką, padeda suprasti kitų patiriamus iššūkius ir akcentuoja psichinės sveikatos svarbą. Skatinant įvairių požiūrių atskleidimą, komiksai prisideda prie stereotipų paneigimo ir sudėtingų klausimų perteikimo patraukliu, prieinamu formatu.

KAIP PRADĖTI?

Pagrindinių temų nustatymas:
pasirinkite psichinės sveikatos temas, kurios tiktų pagal amžių ir atitiktų jūsų tikslinės grupės poreikius.

PATARIMAI, KAIP PASIRUOŠTI:

- * **Iš anksto pasirūpinkite visomis reikalingomis priemonėmis:** turėkite piešimo popieriaus, klipų, žirklių, flomasterių, įvairių šablonų ir pavyzdinių komiksų, kurie įkvėptų dalyvius.
- * **Sukurkite saugią aplinką:** atminkite, itin svarbi yra palaikanti aplinka, kurioje jaunuoliai jaustųsi drąsiai dalindamiesi patirtimis ir išreiškdami save.
- * **Skatinkite įtrauktį:** akcentuokite komiksų naudą kaip priemonę įvairioms patirtims atsiskleisti ir būti išgirstoms, kad kiekvienas jaunas žmogus, nepaisant jo kilmės, jaustųsi matomas ir išklaulytas.

DIRBTUVIŲ STRUKTŪRA

Pradėkite nuo komikso kūrimo pagrindų, įskaitant veikėjų sukūrimo bei jų aprašymo, tinkamo komikso formato parinkimo, epizodų skaičius bei dialogų struktūros rašymo. Konkretūs pavyzdžiai, kaip pristatyti komikso kūrimo pagrindus dirbtuvėse:

Veikėjų kūrimas: paprašykite dalyvių sukurti veikėjus, atspindinčius tam tikrą emociją ar asmenybės bruožą, kad jie kuo geriau perteiktų psichinės sveikatos stereotipus. Aptarkite tokius akcentus, kaip veido išraiškos, apranga ar kitos detalės, kurios gali atskleisti veikėjo nuotaiką ir asmenybę.

Komikso formato parinkimas: parodykite įvairius komiksų šablonų pavyzdžius, tokius kaip, telefono pokalbis, susirašinėjimas socialiniuose tinkluose ar dialogai tarp veikėjų. Tai padės dalyviams parinkti tinkamiausią formatą, sudėlioti epizodų seką ir suprasti, kaip išdėstymo struktūra gali paveikti patį pasakojimą.

Dialogo rašymas: pristatykite žodžių ir minčių debesėlius, paaiškindami jų funkciją dialogams ir vidinėms mintims perteikti. Paprašykite dalyvių sukurti trumpą dialogą tarp dviejų veikėjų, pabrėžiant, kaip tinkamas žodžių pasirinkimas ir dialogo debesėlių išdėstymas gali sustiprinti veiksmo scenos poveikį.

Grupinis idėjų generavimas: suteikite edukatoriams galimybę kartu generuoti istorijos idėjas, kurios būtų aktualios jaunuoliams,

akcentuojant empatiją, supratimą ir girdėtų stereotipų paneigimą.

Scenarijaus rašymas ir eskizavimas: padėkite atlikti paprastus scenarijaus rašymo ir eskizavimo pratimus, kad palengvintumėte komikso kūrimo procesą.

KELETAS PAVYZDŽIŲ:

1 pavyzdys: paprašykite dalyvių sukurti trumpą scenarijų veikėjui, kuris susiduria su koku nors iššūkiu, pavyzdžiui stresu.

Trumpas scenos aprašymas: „mokinys sėdi prie apkrauto stalo, prislėgtas mokyklinių užduočių gausos.“

Dialogas: „nežinau, kaip viską spėsiu laiku užbaigti!“.

Minčių debesėlis (atskleidžiantis vidinius išgyvenimus): „atrodo, kad visi kiti sugeba susitvarkyti be vargo, tik ne aš.“

2 pavyzdys: paprašykite dalyvių sukurti trumpą dviejų veikėjų pokalbį:

Veikėjas A: „jaučiu didžiulį spaudimą ir man sunku.“

Veikėjas B: „nesi vienas – mes visi kartais taip jaučiamės.“

PATARIMAI REFLEKSIAI:

Skatinkite asmenines įžvalgas: pasiteiraukite jaunuolių, kokias emocijas ar idėjas jiems buvo lengviausia ar sudėtingiausia perteikti komikso kūrimo metu, kad geriau suprastumėte jų komforto lygį ir jų vidines nuostatas psichinės sveikatos temomis.

Aptarkite kūrybos procesą: kvieskite jaunuolius įvertinti savo veikėjų pasirinkimus aplinkos ar temų atžvilgiu. Galimi klausimai, kaip „kodėl pasirinkote būtent šią istorijos liniją?“ ar „kokią žinutę norėjote perteikti?“ gali padėti giliau pažinti pasakojimo kūrimo subtilybes.

Atpažinkite sąsajas: skatinkite jaunuolius dalintis asmeninėmis patirtimis, susijusiomis su komikso tema, teiraudamiesi: „ar ši istorija jums priminė kokį nors tikrą išgyvenimą ar jausmą?“

Tyrinėkite bendraamžių perspektyvas: kvieskite jaunimą aptarti, kaip jų klasės draugai skirtingai nagrinėjo tas pačias temas, skatindami vertinti įvairias nuomones ir pasakojimo būdus.

Pasidžiaukite tobulėjimu: paklauskite jaunuolių, kokių naujų įgūdžių ar įžvalgų jie įgijo kurdami komiksą. Tai gali būti techninis įgūdis, kaip piešimas, arba asmeninė įžvalga, pavyzdžiui, dalijimosi jausmais svarba.

Nusistatykite ateities tikslus: skatinkite mokinius pagalvoti, kaip ateityje jie galėtų panaudoti komiksus ar kūrybinę raišką nagrinėdami kitas temas ar emocijas.

KOMIKSŲ KŪRIMO DIRBTUVĖS PAAUGLIAMS PSICHINĖS SVEIKATOS TEMOMIS

Dirbtuvės skirtos padėti edukatoriams vesti komiksų kūrimo dirbtuves jaunimui apie psichinės sveikatos temas. Čia akcentuojami metodai, kaip skatinti prasmingas diskusijas, užtikrinti saugią ir įtraukiančią atmosferą bei padėti jaunuoliams per kūrybinį procesą. Pateikiami naudingi patarimai, kaip edukatoriai gali palaikyti paauglius ir įtraukti juos į psichinės sveikatos nagrinėjimą per pasakojimą (angl. "Storytelling").



DIRBTUVIŲ TIKSLAS IR METODIKA

Šių dirbtuvių tikslas – suteikti paaugliams kūrybinę erdvę, kur jie galėtų išreikšti savo mintis ir jausmus psichinės sveikatos temomis. Komiksai yra **išskirtinė, jaunimui artima priemonė**, leidžianti tyrinėti **sudėtingas emocijas, temas ir abejoti egzistuojančiais stereotipais**. Jūsų, kaip edukatoriaus vaidmuo – vesti, skatinti ir kurti pasitikėjimo ir atvirumo aplinką.

PAGRINDINĖS GAIRĖS

SAUGIOS IR PALAIKANČIOS APLINKOS UŽTIKRINIMAS

Susitarimų įvedimas: pradėkite dirbtuves, aiškiai nustatydami pagarbaus bendravimo ir konfidencialumo principus. Paprašykite dalyvių gerbti vieni kitų pasakojimus ir patirtis.

Atvirumo skatinimas: paaiškinkite paaugliams, kad jie gali dalintis tiek, kiek patys nori. Užtikrinkite, kad niekas nebus vertinamas ar kritikuojamas – ši erdvė skirta laisvai asmeninei raiškai.

Kantrybė ir empatija: supraskite, kad kai kuriems dalyviams psichinės sveikatos temos gali būti jautrios. Būkite pasirengę klausytis, palaikyti ir parodykite empatiją jų komiksuose atskleistiems jausmams.

PSICHINĖS SVEIKATOS TEMŲ PRISTATYMAS

Psichinės sveikatos temos gali būti natūraliai integruotos į veiklas, kurias vykdyte dirbtuvių metu.



VEIKLOS PAVYZDYS TEMOMS PRISTATYTI:

Pradėkite su lipniais lapeliais: kiekvienam dalyviui užklijuokite lipnų lapelį su psichinės sveikatos būklės pavadinimu (pvz., depresija, nerimas, ADHD, bipolinis sutrikimas, valgymo sutrikimas). Lapelis klijuojamas ant kaktos, kad dalyvis pats negalėtų perskaityti, kas ten parašyta, tačiau kiti matytų.

Judėjimas ir klausimų uždavimas: dalyviai juda po patalpą ir klausinėja vieni kitų klusimų, siekdami atspėti, kokią psichinės sveikatos būklę jie „nešiojasi“. Klausimai gali būti susiję su būdingais simptomais ar elgesiu (pvz., „ar jau ilgą laiką jaučiuosi labai prislėgtas?“ „ar man sunku sutelkti dėmesį ar palaikyti tvarką?“). Atsakymai padės geriau atpažinti įvairių būklių požymius ir su jais susijusius jausmus.

Stereotipų ir simptomų analizė: kai dalyvis atspėja savo „nešiojamą“ būklę, jis yra skatinamas pagalvoti ir užrašyti stereotipus ar mitus, kuriuos yra girdėjęs apie ją.

APIBENDRINIMAS:

Stereotipų vengimas: kartu aptarkite, kaip tam tikri žodžiai ir stereotipai gali paveikti žmones, turinčius psichinės sveikatos sunkumų. Skatinkite dalyvius apmąstyti, kaip savo istorijose jie galėtų perteikti šias temas tiksliau ir su daugiau empatijos, taip prisidedami prie stigmų mažinimo.

Tikrų patirčių perteikimas: jei dalyviai jaučiasi patogiai, kvieskite juos pasidalinti asmeninėmis istorijomis ar gyvenimiškais pavyzdžiais, kurie kviečia abejoti stereotipais apie psichinę sveikatą. Aptarkite temas, tokias kaip streso valdymas, bendraamžių spaudimo įveikimas ar nuotaikos svyravimai, ir skatinkite jaunimą galvoti apie psichinės sveikatos svarbą kasdieniame gyvenime.

Atviras pokalbis: pabaigoje akcentuokite, kad psichinė sveikata yra svarbi visapusiškos gerovės dalis, panašiai kaip ir fizinė sveikata. Pabrėžkite, kad apie šias patirtis kalbėti yra sveika ir normalu, o pagalbos paieška – pozityvus ir natūralus žingsnis.

DISKUSIJŲ ASMENINĖMIS TEMOMIS MODERAVIMAS

Atviri klausimai: užduokite atviro tipo klausimus, kurie skatina mąstyti ir analizuoti, pavyzdžiui: „ką tau reiškia atsparumas?“ arba „kaip manai, kaip jaučiasi kiti, susidurdami su panašiais iššūkiais?“. Tokio tipo klausimai leidžia dalyviams gilintis į temą ir reikšti savo mintis be spaudimo dalintis asmenine patirtimi, jei jie to nenori.

Dėmesys emociniams stimulams: atkreipkite dėmesį į galimus emocinius stimulus, kurie gali sukelti jautrias reakcijas. Jei pastebite, kad dalyvis atrodo sutrikęs ar užsisklendęs, pasikalbėkite su juo individualiai ir, jei reikia, pasiūlykite papildomą pagalbą.



Empatijos ir perspektyvų ugdymas: skatinkite dalyvius kurti veikėjus ar situacijas, kurios atspindėtų empatiją ir leistų giliau suprasti kitų žmonių požiūrius. Tokia veikla praplečia dalyvių supratimą ir padeda sukurti įtrauktesnes bei įvairiapusiškesnes istorijas.

KŪRYBIŠKUMO IR PASAKOJIMO SKATINIMAS (ANGL. „STORYTELLING“)

Nukreipkite, bet nesuteikite griežtų nurodymų: pateikite dalyviams pavyzdžių ir bendrų gairių, tačiau leiskite jiems savarankiškai kurti savo istorijas. Palaikykite jų kūrybą padėdami išgryninti mintis ar aiškiau perteikti svarbias žinutes, tačiau venkite primesti savo idėjas.

Pabrėžkite saviraišką, o ne tobulumą: akcentuokite, kad šių dirbtuvių esmė yra dalyvių saviraiška, o ne meninių įgūdžių demonstravimas. Skatinkite juos susitelkti į savo idėjų perteikimą, o ne į piešinio ar kūrinio techninį tobulumą.

Pasidžiaukite pasakojimų įvairove: skirkite dėmesio ir pripažinimo įvairiems dalyvių pasakojimams bei kūrybiniams stiliams. Akcentuokite, kad kiekvieno unikalus požiūris ir saviraiška praturtina bendrą kūrybinį procesą bei suteikia jų darbams išskirtinumo.

KONSTRUKTYVAUS GRĮŽTAMOJO RYŠIO IR ĮŽVALGŲ TEIKIMAS

Akcentuokite stipriąsias puses: pabrėžkite, kas dalyviams puikiai pavyko – tai gali būti kūrybiškas istorijos pateikimas, detalūs veikėjų aprašymai ar unikalios idėjos.

Skatinkite asmeninę refleksiją: užuot kritikavę ar dalinęsi įžvalgomis, kaip buvo galima atlikti užduotį, užduokite tokius klausimus, kurie skatintų dalyvius apmąstyti savo darbą, pavyzdžiui, „kas įkvėpė šią istoriją?“ ar „kokią žinutę norėjote perteikti savo komiksu?“.

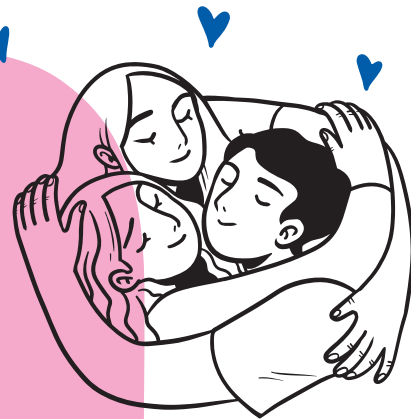
Padrąsinkite tobulėti: pasidalinkite idėjomis, kaip dalyviai galėtų pagilinti savo kūrinius ar suteikti jiems papildomų spalvų, kartu išlaikydami jų pasitikėjimą savo kūryba.



EDUKATORIAUS VAIDMUO UGDANT JAUNIMO PASITIKĖJIMĄ SAVIMI

Edukatoriaus vaidmuo yra itin svarbus, nes jūs galite suteikti jaunimui galimybę autentiškai ir drąsiai reikšti savo mintis bei jausmus. Dirbtuvių metu jūsų indėlis gali padėti skatinti atvirus pokalbius apie psichinę sveikatą, paneigti vyraujančius stereotipus ir ugdyti jų empatiją. Jūsų palaikymas ne tik padės jaunuoliams kurti prasmingas istorijas, bet ir prisidės prie jų emocinio sąmoningumo bei atsparumo ugdymo. Šie įgūdžiai taps vertingu saviraiškos ir supratimo pagrindu, lydėsiančiu juos visą gyvenimą.

INTERAKTYVIOS KOMIKSŲ DIRBTUVĖS PRITAIKYTOS ŽMONĖMS SU SPECIALIAISIAIS POREIKIAIS



Šios interaktyvios dirbtuvės skirtos užtikrinti, kad žmonės su specialiaisiais poreikiais galėtų dalyvauti kūrybiniame procese ir jaustųsi įtraukti. Metodai ir priemonės pritaikomi individualiems gebėjimams, kad kiekvienas dalyvis galėtų kūrybiškai save išreikšti jam priimtinausiu būdu. Tikslas – sukurti palaikančią aplinką, kurioje visi jaustųsi lygiaverčiai, ugdytų naujus įgūdžius ir džiaugtųsi bendru komiksų kūrimo procesu.

PASIRUOŠIMAS

Tema: rinkitės paprastas ir artimas temas, pavyzdžiui, kasdienę rutiną, emocijas ar draugystę, kurios padėtų dalyviams lengviau įsitraukti ir kūrybiškai išreikšti savo mintis.

Priemonės: parūpinkite įvairias piešimo priemones: pieštukus, flomasterius, kreideles. Naudokite paruoštus komiksų šablonus, kalbos debesėlius, žirkles, kljus ir spalvotą popierių. Jei įmanoma, įtraukite skaitmeninius įrankius, tokius kaip planšetės su paprastomis komiksų kūrimo programėlėmis.

Vieta: pasirinkite erdvią patalpą su patogiais stalais ir kėdėmis, kur dalyviai galėtų lengvai generuoti idėjas, piešti ir dalintis savo kūriniais.

DIRBTUVĖS

ĮVADAS

Pristatykite komiksus kaip kūrybišką ir smagų būdą pasakoti istorijas, kuris sujungia ir tekstą, ir vaizdus. Parodykite kelis paprastus komiksų pavyzdžius, kurie iliustruotų skirtingus stilius ir įkvėptų dalyvius kurti. Kvieskite juos apgalvoti savo komikso pagrindinę idėją, siūlydami įtraukiančius klausimus, pavyzdžiui, „**kas jums teikia džiaugsmą?**“ arba „**apibūdinkite dieną, kurią praleidote su draugais.**“

* Paaiškinkite, kad komiksai yra ne tik kūrybiškas, bet ir lengvas būdas išreikšti mintis per žodžius ir iliustracijas.

* Pateikite paprastų, įvairių stilių komiksų pavyzdžių, kurie padėtų dalyviams rasti įkvėpimo.

* Padrąsinkite dalyvius apmąstyti komikso temą. Naudokite skatinančius klausimus, tokius kaip: „**kaip šiandien jaučiatės?**“ arba „**ar normalu kartais jausti liūdesį?**“

ISTORIJS IDĖJŲ GENERAVIMAS

* Palaikykite dalyvius su specialiaisiais poreikiais kuriant paprastą istoriją, pradėdami nuo atvirų klausimų, tokių kaip: „kas jums teikia džiaugsmą?“ arba „ar galite papasakoti smagų prisiminimą?“. Skatinkite pokalbį ir suteikite vizualinių užuominų, kurios galėtų padėti sugeneruoti idėjas. Padėkite dalyviams aiškiai suskirstyti istoriją į pradžią, vidurį

ir pabaigą, pritaikydami metodiką prie individualių dalyvių poreikių.

- * Padrąsinkite dalyvius sugalvoti paprastą istoriją ar momentą, kurį jie norėtų pavaizduoti.

- * Pasiūlykite pagalbą suskaidant istoriją į kelis pagrindinius veiksmus ar etapus, išlaikant paprastumą ir aiškumą.



SCENARIJAUS KŪRIMAS

Padėkite dalyviams jų idėjas paversti paprastu scenarijumi, aiškiai apibrėžiant veikėjus, pagrindinius jų veiksmus ir paprastus dialogus ar mintis kiekvienam komikso kadru.

Naudokite šablonus, kurie padėtų dalyviams lengviau suprasti ir vaizdžiai perteikti savo istoriją.

KOMIKSO ESKIZŲ KŪRIMAS

Pateikite dalyviams komiksų šablonus ir paskatinkite juos pieštuku pažymėti pagrindinius elementus kiekviename kadre, naudojant nesudėtingas formas ir simbolius.

Jei naudosite skaitmeninius įrankius, paaškindite pagrindines funkcijas komiksų kūrimo programėlėje, tokias kaip fonų ir veikėjų

pasirinkimas ar kalbos debesėlių pridėjimas.

Tegul dalyviai žymekliais, kreidelėmis ar skaitmeninėmis priemonėmis nuspalvina savo komiksus ir papildo juos detalėmis.

Pagal poreikį padėkite užpildyti kalbos debesėlius ar sukurti trumpus dialogus. Jei dalyviams kyla sunkumų rašant ar išreiškiant idėjas, būkite pasirengę suteikti pagalbą.

DALIJIMASIS IR REFLEKSIJA

Paprašykite dalyvių pristatyti savo sukurtus komiksus visai grupei.

Kvieskite juos papasakoti savo sukurtą istoriją ir pasidalinti, kas jiems labiausiai patiko ar buvo įdomiausia kūrybiniame procese.

Surenkite pozityvaus grįžamojo ryšio sesiją, kurioje dalyviai galėtų draugiškai įvertinti vieni kitų darbus.

Visapusiškai palaikykite dalyvius – būkite pasirengę padėti jiems bet kuriame etape, atsižvelgiant į jų galimybes bei individualius poreikius.



KOMIKSO KŪRIMAS: POPIERINIS AR SKAITMENINIS FORMATAS?

Skaitmeninio ar popierinio komikso formato pasirinkimas lemia dirbtuvių organizavimo procesą, tačiau istorijos kūrimo ir siužeto sekos sudarymo eiga išlieka nepakitusi. Bet kuriuo atveju, svarbu užtikrinti teksto ir vaizdinių elementų pusiausvyrą.

KIEKVIENO FORMATO PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Skaitmeninis formatas: suteikia papildomų galimybių, pavyzdžiui, teksto dydžio keitimas, koregavimas, garso, muzikos integravimas ar svarbių elementų paryškinimas. Šios interaktyvumo funkcijos padeda labiau įtraukti dalyvius.

Popierinis formatas: lengvai paruošiamas, nereikalauja internetinio ryšio ar technologinės įrangos. Šis formatas pašalina technologinius barjerus ir suteikia daugiau laisvės kūrybinei saviraiškai.

KAS SVARBU RENKANTIS FORMATĄ:

Dirbtuvių dalyvių poreikiai: įvertinkite dalyvių skaitmeninius įgūdžius. Pasvarstykite, galbūt šios dirbtuvės galėtų būti puiki proga stiprinti skaitmenines dalyvių kompetencijas.

Turimi ištekliai ir aplinka: užtikrinkite turimas prieigas prie reikiamų įrenginių, internetinio ryšio bei spausdinimo prietaisų.

Mokymosi tikslai: pasirinkite formatą, kuris geriausiai atitiktų numatytus ugdymo tikslus – ar tai būtų skaitmeninių įgūdžių lavinimas, kūrybiškumo skatinimas, ar tradicinių meno technikų ugdymas.

POPIERINIO FORMATO DIRBTUVĖS

Reikiamos priemonės: A3 formato popieriaus lapai, rašikliai, žymekliai, spalvoti pieštukai, klėjai bei atspausdintos projekto metu kurtos BTMH veikėjų, fonų ir dialogų debesėlių šablonų rinkinių kopijos.

Popierinės dirbtuvės – tai ekonomiškas ir paprastas būdas įtraukti dalyvius. Sukūrus siužeto seką, dalyviai naudoja atspausdintas BTMH iliustracijas, kad kurtų savo komiksus ant A3 formato lapų. Šie darbai gali būti naudojami ir kaip plakatai. Dalyviai turi galimybę suasmeninti veikėjus, kurti fonus ir visiškai išlaisvinti savo kūrybiškumą.

Po dirbtuvių edukatoriai gali nuskenuoti ar nufotografuoti sukurtus dalyvių komiksus ir pasidalinti jais internetinėje erdvėje arba sukurti bendrą jų leidinį. Tegul kiekviena grupė pristato savo kūrinius visai auditorijai, vėliau darbus eksponuokite ant sienų.

Abi šios kūrybinės dirbtuvės – tiek praktinis komiksų kūrimas, tiek diskusijos – skatina dalyvių

kūrybiškumą ir padeda įgyvendinti pagrindinį tikslą: paneigti stereotipus bei tabu, susijusius su psichine sveikata, ir skatinti atvirą dialogą tarp paauglių.



SKAITMENINIO FORMATO DIRBTUVĖS

„Canva“: šis įrankis siūlo įvairius šablonus, panašius į popierinius plakatus, tačiau papildomai suteikia prieigą prie mediatekos ir interaktyvių funkcijų. Galite įkelti projekto metu sukurtas BTMH iliustracijas ir galutinį komiksą eksportuoti į PDF arba JPEG formatus.



„BookCreator“: puikiai tinka skaitmeniniams komiksams kurti. Įrankis siūlo paruoštus kadrų (sekos) šablonus, leidžia integruoti projekto metu sukurtas BTMH iliustracijas, o rezultatus galima rodyti skaitmeniniu formatu, publikuoti internete ar eksportuoti kaip PDF dokumentą.

„Genially“: populiarus įrankis tarp pedagogų, pasižymintis lengvai suprantamu dizainu, leidžiančiu kurti skaitmeninius komiksus panaudojant ir projekto metu sukurtas BTMH iliustracijas.

Jei aptarti įrankiai neatitinka jūsų poreikių, parinkite kitus, kurie geriausiai atlieps jūsų auditorijos poreikius.

Techniniai reikalavimai:

Užtikrinkite prieigą prie įrenginių (planšečių, kompiuterių), internetinio ryšio ir reikiamų programėlių (pvz., „BookCreator“ ir „Genially“ komiksams arba „Canva“ plakatams kurti). Iš anksto sukurkite paskyras, kad dalyviai galėtų lengvai prisijungti.

IŠVADA

Apibendrinant norime pabrėžti, kad **komiksų formatas yra itin veiksminga priemonė** diskutuoti ir mokyti apie stereotipų daromą žalą. Komiksai derina tekstą ir iliustracijas, todėl **yra patrauklus ir suprantamas formatas**, atitinkantis šiuolaikinio jaunimo poreikius. Trumpi, aiškūs dialogai kartu su paprastomis iliustracijomis veiksmingai perduoda svarbias žinutes. Projekto kontekste tai – psichinės sveikatos temos pateikimas be stigmų, mitų ar klaidingų įsitikinimų. Mokymosi procesas, kuriame dera edukacinė vertė, malonumas, kūrybinė raiška, grupinis darbas, pasakojimų kūrimas ir refleksijų dalijimasis, puikiai atitinka šiuolaikinės visuomenės lūkesčius. Būtent šį požiūrį įgyvendiname per komiksų kūrimo metodiką.

Linkime visiems šio gido naudotojams – jaunuoliams, jaunimo darbuotojams, mokytojams ir specialistams – prasmingos ir įkvepiančios kelionės, paneigiant stereotipus apie psichinę sveikatą.



Nuomonė

“Kiekvienas žmogus turi problemų, ir kiekviena jų yra svarbi, todėl nereikėtų jų sumenkinti.”

paauglys, 15 metų

Nuomonė

“Žmonės vis daugiau dėmesio skiria savo emocinei būsenai, sveikatai ir psichikai, tačiau to dar nepakanka. Jaunimas turėtų būti dar sąmoningesnis šioje srityje, todėl mums ir reikia tokių projektų.”

paauglys, 16 metų

Nuomonė

“Psichikos sveikatos problemų dažnai nepastebime iš pirmo žvilgsnio. Psichikos problemos neturi amžiaus ribų.”

paauglys, 17 metų

Nuomonė

“Aš turiu diskalkuliją (mokymosi sutrikimą), bet tai nereiškia, kad esu kvailas. Galbūt man sunkiai sekasi matematika, tačiau esu stiprus kitose srityse, pavyzdžiui, mene. Kiekvienas žmogus turi savo stipriąsias puses.”

15 metų jaunas žmogus



Nuomonė

“Reikalingas švietimas apie psichikos sveikatą.”

paauglys, 14 metų

Nuomonė

“Niekada nesusimąščiau, kad keistas žmonių elgesys gali būti susijęs su patiriamu sutrikimu ar psichikos sveikatos problemomis – maniau, kad jie tiesiog yra keistuliai ar bepročiai.”

paauglys, 16 metų

Nuomonė

“Anksčiau galvojau, kad bloga nuotaika yra tik pasiteisinimas ar tinginystė, tačiau dabar suprantu, kaip stipriai ji gali paveikti psichikos sveikatą.”

paauglė, 15 metų

Nuomonė

“Tai, kad esate jaunas, dar nereiškia, kad neturėsite problemų.”

20 metų

Nuomonė

“Jei kas nors šypsosi, tai dar nereiškia, kad jam neskauda. Turime rūpintis vieni kitais ir pasiteirauti, kaip kiti jaučiasi.”

15 metų jaunas žmogus

Nuomonė

“Nesvarbu, esi vaikinai, ar mergina – verksti yra normalu. Kiekvienas žmogus turi jausmų ir juos išreikšti yra visiškai natūralu.”

14 metų jaunas žmogus

Nuomonė

“Pastebėjau, kad užsiėmimo metu kai kurie žmonės pasitelkė silpnesnius bendraklasių, kad pasijuoktų iš jų komiksuose ir į istoriją net įtraukė savo įsivaizduojamą veikėją.”

paauglė, 16 metų

Nuomonė

“Supratau, kad liūdesio negalima vadinti depresija, nes yra žmonių, kurie iš tikrųjų su ja kovoja.”

paauglė, 15 metų

Šis kūrybinės metodologijos gidas parengtas kaip Europos projekto „Breaking Taboos About Mental Health“ (liet. „Laužykime stereotipus apie psichinę sveikatą“) dalis, kuris finansuojamas pagal „Erasmus+“ jaunimo ir sporto programą.

Projektu siekiama didinti paauglių supratimą apie psichinę sveikatą, pasitelkiant interaktyvių komiksų kūrimo dirbtuves. Interneto svetainėje galite rasti gidus, praktinius užduočių lapus ir kitus naudingus edukacinius išteklius.

NORĖDAMI DAUGIAU SUŽINOTI APIE PSICHINĘ SVEIKATĄ, APSILANKYKITE MŪSŲ INTERNETO SVETAINĖJE [BREAKING-TABOOS.EU](https://breaking-taboos.eu), KURIOJE RASITE PATALPINTUS IR MŪSŲ KURTUS INTERAKTYVIUS KOMIKSUS.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Projektas BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH yra bendrai finansuojamas ES programos ERASMUS+ lėšomis. Jo turinys atspindi autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateiktos informacijos panaudojimą.
(Projekto kodas: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).

