

PRZEWODNIK

KROK PO KROKU DO
STWORZENIA KOMIKSÓW



BREAKING
TABOOS
about
MENTAL
HEALTH



Dofinansowane przez
Unię Europejską

WPROWADZENIE

Projekt Breaking Taboos about Mental Health powstał w celu przełamania negatywnego myślenia o zdrowiu psychicznym i zmiany szkodliwych stereotypów na temat osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi. W ramach projektu partnerzy z pięciu organizacji z Francji, Belgii, Litwy, Słowenii i Polski pracowali nad różnymi zasobami przydatnymi do osiągnięcia wyżej wymienionych celów.

Niniejszy **przewodnik jest częścią „Zestawu do tworzenia komiksów”** który zawiera również infografiki wspierające realizację warsztatów w wersji “papierowej” i cyfrowej. Kolejne rozdziały przewodnika zawierają wskazówki dotyczące przygotowywania i prowadzenia warsztatów na temat tworzenia komiksów jako angażującej formy opowiadania historii, która przełamuje stereotypy dotyczące zdrowia psychicznego. Przewodnik zawiera praktyczne wskazówki dla różnych grup docelowych:

- * dla młodzieży, w szkołach i ośrodkach młodzieżowych
- * dla dorosłych, aby mogli stać się facylitatorami (prowadzącymi)
- * dla osób z trudnościami w uczeniu się

Nasz projekt koncentruje się na inkluzywności, co znajduje odzwierciedlenie w warsztatach, które mają na celu destygmatyzację uprzedzeń dotyczących osób z zaburzeniami psychicznymi. Poza tym chcemy, aby uczestnicy warsztatów doświadczali przyjemności i pożytku z pracy w grupie, dzielenia się doświadczeniami i zdobywania nowych umiejętności. Podkreślamy, że warsztaty powinny być prowadzone w radosnej i swobodnej atmosferze, a jednocześnie mają przekazywać ważne przesłanie. W tym celu sugerujemy wykorzystanie formy komiksu, który daje możliwość połączenia części narracyjnych, dialogów i obrazów. Taka wizualizacja sprzyja lepszemu uczeniu się i zapamiętywaniu ważnych treści. Co więcej, jesteśmy przekonani, że dotrze ona do nastolatków i dorosłych.

Ponieważ grupami docelowymi warsztatów są zarówno młodzi ludzie, jak i dorośli, musimy

pamiętać o różnym akcentowaniu treści i odmiennym podejściu. Dorośli, w tym kontekście edukatorzy, mają pracować z młodymi ludźmi nad tworzeniem komiksów przełamujących tabu na temat zdrowia psychicznego. W przypadku młodzieży skupiamy się bardziej na działaniach kreatywno-artystyczno-edukacyjnych. Dla dorosłych przygotowujemy warsztaty, które powinny również obejmować bardziej teoretyczne zasady tworzenia zajęć dotyczących pracy z komiksem.

Spodziewamy się i wierzymy, że nasza propozycja zostanie ciepło i pozytywnie przyjęta przez uczestników warsztatów oraz czekamy na konstruktywne informacje zwrotne, które pozwolą nam i innym usprawnić pracę nad obalaniem mitów dotyczących zdrowia psychicznego.



OGÓLNE CELE PEDAGOGICZNE

DEKONSTRUKCJA STEREOTYPÓW ZA POMOCĄ INTERAKTYWNYCH KOMIKSÓW

Warsztaty poświęcone tworzeniu interaktywnych komiksów z udziałem młodych ludzi mają na celu wykorzystanie tej wyjątkowej formy sztuki jako potężnego medium do dyskusji i kwestionowania stereotypów związanych ze zdrowiem psychicznym. Umożliwiając uczestnikom korzystanie z dostarczonych grafik lub rysowanie własnych komiksów, warsztaty sprzyjają dynamicznemu środowisku, w którym może rozwijać się kreatywność i krytyczne myślenie. Komiksy, ze swoją zdolnością do opowiadania złożonych historii za pomocą wizualizacji i narracji, służą jako skuteczne narzędzie do angażowania młodych umysłów w rozmowy na temat zdrowia psychicznego i mitów, które często je otaczają. W tym rozdziale omawiamy pedagogiczne cele warsztatów, z podkreśleniem umiejętności, jakie uczestnicy zdobywają dzięki temu kreatywnemu procesowi.

ANALIZA STEREOTYPÓW

Jednym z kluczowych celów warsztatów jest rozwijanie zdolności uczestników do identyfikowania i krytykowania stereotypów obecnych w różnych formach medialnych. Rozumiejąc, jak często wymieniane jest zdrowie psychiczne, uczestnicy mogą nauczyć się dostrzegać uprzedzenia i kwestionować błędne przekonania.

Wskazówki dla prowadzących:

- * Zachęć uczestników do podzielenia się przykładami stereotypów, które napotkali w mediach i przedyskutowania ich wpływu.
- * Poprowadź dyskusję na temat tego, jak zidentyfikować podstawowe przekazy w mediach i zbadać alternatywne narracje, które kwestionują stereotypy.

PROMOWANIE KRYTYCZNEGO MYŚLENIA

Warsztaty mają na celu zachęcenie uczestników do kwestionowania i dekonstrukcji stereotypów, wspierając krytyczny odbiór mediów. W ten sposób stają się bardziej świadomi narracji, którą przyjmują i tworzą, promując głębsze zrozumienie zdrowia psychicznego.

Wskazówki dla prowadzących:

- * Zachęcaj uczestników do tworzenia komiksów, które oferują alternatywne perspektywy wobec powszechnych stereotypów, podkreślając różnorodność doświadczeń związanych ze zdrowiem psychicznym.
- * Ułatwiał debaty lub dyskusje, które podważają konwencjonalne myślenie, promując otwartość umysłu i badanie różnych punktów widzenia.



ZACHĘCANIE DO OTWARTEGO DIALOGU

Stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla uczestników do dzielenia się osobistymi doświadczeniami i perspektywami ma kluczowe znaczenie w budowaniu empatii i zrozumienia. Warsztaty mają na celu ułatwienie otwartych i szczerych dyskusji na temat zdrowia psychicznego, przełamywanie barier i wspieranie więzi.

Wskazówki dla prowadzących:

- * Korzystaj z icebreakerów i działań budujących zespół, aby stworzyć komfortowe i pełne zaufania środowisko do dzielenia się doświadczeniami.
- * Dawaj przykład, dzieląc się własnymi historiami lub doświadczeniami, demonstrując wrażliwość i otwartość.

ROZUMIENIE RÓŻNORODNYCH PERSPEKTYW

Kolejnym celem jest kultywowanie empatii poprzez odkrywanie wielości doświadczeń i punktów widzenia związanych ze zdrowiem psychicznym. Tworząc postacie i historie, które odzwierciedlają różnorodne doświadczenia, uczestnicy mogą lepiej zrozumieć wyzwania, przed którymi stoją inne osoby.

Wskazówki dla prowadzących:

- * Zachęcaj uczestników do poszukiwania i włączania postaci o różnym pochodzeniu i doświadczeniach, podkreślając znaczenie autentycznej prezencji.
- * Ułatwiał działania, w których uczestnicy mogą dzielić się swoimi historiami i słuchać innych, wspierając głębsze zrozumienie różnych perspektyw.

PROMOWANIE RZECZNICTWA

Istotnym celem warsztatów jest umożliwienie młodym uczestnikom stania się rzecznikami świadomości zdrowia psychicznego. Tworząc komiksy, które odnoszą się do norm społecznych i stereotypów, uczestnicy mogą wykorzystać swój głos do promowania zmian.

Wskazówki dla prowadzących:

- * Zachęcaj zebranych do zastanowienia się nad przesłaniem, które chcą przekazać za pośrednictwem swoich komiksów oraz nad tym, w jaki sposób mogą one wpłynąć na innych.
- * Zapewnij uczestnikom możliwość zaprezentowania swojej pracy szerszej publiczności, podkreślając wpływ, jaki ich głosy mogą mieć na zmiany społeczne.



WSPÓŁPRACA, PRZYWÓDZTWO I RÓŻNORODNE ROLE W ZESPOLE

Rozwijanie umiejętności przywódczych poprzez efektywną pracę zespołową i zrozumienie znaczenia różnych ról w grupie to główne cele warsztatów. Dzięki współpracy uczestnicy zyskują wgląd w znaczenie zbiorowego wysiłku i we wpływ różnych perspektyw na osiągnięcie wspólnych celów.

Wskazówki dla prowadzących:

- *Przydzielaj projekty grupowe, które promują współpracę, zachęcając uczestników do przyjmowania ról przywódczych przy jednoczesnej spójnej pracy zespołowej.
- *Prezentuj udane przykłady współpracy i podkreślaj, w jaki sposób różnorodne umiejętności i punkty widzenia przyczyniają się do osiągnięcia wspólnych celów.

ZACHĘCANIE DO OSOBISTEJ EKSPRESJI

Jednym z głównych celów warsztatów jest umożliwienie uczestnikom wyrażania swoich myśli i emocji poprzez sztukę. Angażując się w tworzenie komiksów, młodzi ludzie mogą odkrywać swoje osobiste doświadczenia i przekazywać je wizualnie, co staje się szczególnie skuteczne w przypadku poruszania wrażliwych tematów, takich jak zdrowie psychiczne.

Wskazówki dla prowadzących:

- *Zachęcaj uczestników do eksplorowania szerokiego zakresu emocji i tematów w swoich komiksach poprzez dzielenie się przykładami różnorodnych historii.
- *Zapewnij przestrzeń wolną od osądów, w której wszystkie kreatywne wypowiedzi są cenione i szanowane, pozwalając uczestnikom na swobodne wyrażanie siebie.



SCENARIUSZE UŻYCIA

WARSZTATY KOMIKSOWE DLA FACYLITATORÓW



Ten warsztat komiksowy wyposaża nauczycieli w kreatywne narzędzia do wspierania otwartych dyskusji na temat zdrowia psychicznego, pomagając uczniom w przetwarzaniu emocji i zmniejszaniu stygmatyzacji. Komiksy oferują unikalny sposób poruszania drażliwych tematów, łącząc wizualne opowiadanie historii z wiarygodnymi narracjami, ułatwiając uczniom zaangażowanie się w złożone kwestie i doświadczenie zrozumienia.

DLA KOGO?

Ten warsztat jest przeznaczony dla **nauczycieli, doradców szkolnych i personelu pomocniczego**, którzy chcą poruszać tematy związane ze zdrowiem psychicznym w kreatywny, inkluzywny i wolny od stygmatyzacji sposób. Jest to szczególnie cenne dla nauczycieli, youth workerów, osób pracujących z młodymi ludźmi stojących w obliczu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym lub tych, którzy chcą stworzyć wspierające środowisko do otwartych dyskusji.

WYKORZYSTANIE KOMIKSÓW DO PRZEŁAMYWANIA STYGMATYZACJI

Poprzez opowiadanie historii dotyczących zdrowia psychicznego, nauczyciele pomagają uczniom konfrontować się i kwestionować stereotypy, wspierając kulturę empatii i zrozumienia. Takie podejście zapewnia bezpieczny, przystępny sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami i pomaga zmniejszyć piętno związane ze zdrowiem psychicznym.

DLACZEGO WARTO ORGANIZOWAĆ WARSZTATY TWORZENIA KOMIKSÓW?

Warsztaty te dają nauczycielom umiejętność wykorzystywania komiksów jako kreatywnego sposobu zachęcania uczniów do wyrażania siebie i empatii. Komiksy ułatwiają uczniom dzielenie się swoimi uczuciami, rozpoznawanie problemów innych i zrozumienie znaczenia zdrowia psychicznego. Promując różnorodne perspektywy, komiksy przełamują stereotypy i pomagają w przekazywaniu złożonych wyzwań w przystępny sposób.

JAK POSTĘPOWAĆ?

Zidentyfikuj główne tematy: wybierz odpowiednie dla wieku zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego, które są zgodne z potrzebami grupy docelowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA:

- * **Zbierz materiały z wyprzedzeniem:** przygotuj materiały, takie jak papier do rysowania, markery, szablony i przykładowe komiksy.
- * **Stwórz bezpieczną przestrzeń:** przypomnij nauczycielom o znaczeniu wspierającego środowiska, w którym uczniowie czują się bezpiecznie, dzieląc się doświadczeniami i wyrażając siebie.
- * **Zachęcaj do inkluzywności:** promuj komiksy jako narzędzie dla różnorodnych głosów, pomagając uczniom ze wszystkich środowisk czuć się widzianymi i słyszanymi.

STRUKTURA WARSZTATÓW

Rozpocznij od **wprowadzenia podstaw opowiadania historii komiksowych**, w tym tworzenia postaci, organizowania paneli i pisania dialogów.

Oto kilka konkretnych przykładów wprowadzenia podstaw komiksowego storytellingu podczas warsztatów:

Tworzenie postaci: poproś uczestników, aby pomyśleli o postaciach reprezentujących uczucia lub cechy osobowości celem lepszego pokazania stereotypów dotyczących zdrowia psychicznego. Omów, w jaki sposób drobne szczegóły, takie jak mimika czy ubiór, mogą przekazywać osobowość i nastrój.

Organizacja paneli: zaprezentuj przykłady różnych układów paneli, takich jak rozmowy telefoniczne lub dialogi między postaciami. Pomaga to uczestnikom łatwiej wybrać format i zrozumieć, w jaki sposób wybór struktury wpływa na opowiadanie historii.

Pisanie dialogów: przedstaw dymki słowne i myślowe, wyjaśniając ich rolę w przekazywaniu dialogu i wewnętrznych myśli. Poproś uczestników o stworzenie krótkiego dialogu między dwiema postaciami, koncentrując się na doborze słów i rozmieszczeniu dymków w celu ulepszenia sceny.

Burza mózgów w grupie: pozwala nauczycielom na burzę mózgów na temat historii, które

trafiają do uczniów, koncentrując się na empatii, zrozumieniu i przełamywaniu stereotypów.

Scenariusz i szkicowanie: Poprowadź nauczycieli przez proste ćwiczenia pisania scenariuszy i szkicowania.

KONKRETNÝCH PRZYKŁADÓW:

Przykład 1: Poproś uczestników o napisanie krótkiego scenariusza dla postaci radzącej sobie z wyzwaniem, takim jak stres. Scenariusz może zawierać:

Krótki opis sceny: „Uczeń siedzi przy zagraconym biurku, przytłoczony obowiązkami szkolnymi”.

Dialog: „Nie wiem, jak skończę to na czas!”.
Chmurki myślowe pokazujące wewnętrzne myśli lub uczucia: „Wygląda na to, że wszyscy inni mają wszystko poukładane”.

Przykład 2: Niech uczestnicy stworzą dwuwierszową wymianę zdań między dwiema postaciami:

Postać A: „Naprawdę zmagam się z całą tą presją”.

Postać B: „Nie jesteś sam - wszyscy czasami tak się czujemy”.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE REFLEKSJI PODCZAS WARSZTATÓW:

Zachęcaj do osobistych spostrzeżeń: zapytaj uczniów, jakie emocje lub pomysły najłatwiej lub najtrudniej było im wyrazić za pomocą komiksu, gwarantując poziom komfortu w dzieleniu się wszelkimi ukrytymi uczuciami związanymi z tematem.

Omów proces twórczy: zachęć uczniów do zastanowienia się nad wyborem postaci, tła lub tematów. Pytania takie jak „Dlaczego wybrałeś tę fabułę?” lub „Jakie przesłanie miałeś nadzieję przekazać?” mogą pogłębić ich zrozumienie opowiadanej historii.

Identyfikacja powiązań: Zachęć uczniów do podzielenia się osobistymi powiązaniem z tematem ich komiksu, pytając: „Czy ta historia przypomniła Ci o jakichś prawdziwych doświadczeniach lub uczuciach?”.

Poznaj perspektywy rówieśników: zachęć uczniów do dyskusji na temat tego, jak ich koledzy z klasy podeszli do podobnych tematów, pomagając im docenić różne punkty widzenia i style opowiadania historii.

Celebruj rozwój: poproś uczniów, aby zastanowili się nad nowymi umiejętnościami lub spostrzeżeniami, które zdobyli podczas tworzenia komiksu. Mogą to być umiejętności techniczne, takie jak rysowanie, lub osobiste, takie jak wartość dzielenia się swoimi uczuciami.

Wyznacz przyszłe cele: zachęć uczniów do zastanowienia się, w jaki sposób mogą w przyszłości wykorzystać komiksy lub twórczą ekspresję do zbadania innych tematów lub emocji.

WARSZTATY KOMIKSOWE NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA NASTOLATKÓW

Ta część ma na celu pomóc edukatorom w skutecznym przeprowadzeniu warsztatów tworzenia komiksów na temat zdrowia psychicznego dla młodych ludzi. Kładzie nacisk na metody ułatwiania znaczących dyskusji, zapewniania bezpiecznego i inkluzywnego środowiska oraz przeprowadzenia młodych ludzi przez proces twórczy. Przewodnik zawiera spostrzeżenia na temat tego, w jaki sposób nauczyciele mogą wspierać i angażować nastolatków w odkrywanie tematów związanych ze zdrowiem psychicznym poprzez opowiadanie historii.

CEL I PODEJŚCIE DO WARSZTATÓW

Celem tego warsztatu jest zapewnienie nastolatkom kreatywnej przestrzeni do wyrażania swoich myśli i emocji dotyczących zdrowia psychicznego. Komiksy oferują młodym ludziom **delikatny, zrozumiały sposób** na odkrywanie złożonych emocji i kwestionowanie stereotypów. Rolą edukatora jest **prowadzenie i motywowanie uczestników**, tworzenie środowiska opartego na otwartości i zaufaniu.

KLUCZOWE PUNKTY DLA EDUKATORÓW

TWORZENIE BEZPIECZNEJ I WSPIERAJĄCEJ PRZESTRZENI

Ustalenie podstawowych zasad: rozpocznij warsztaty od ustalenia jasnych wytycznych dotyczących komunikacji opartej na szacunku i poufności. Zachęć uczestników do wzajemnego szanowania swoich historii i doświadczeń.

Zachęcanie do otwartości: poinformuj nastolatków, że mogą powiedzieć tyle, na ile czują się komfortowo. Zapewnij ich, że nie będą oceniani i że jest to przestrzeń do osobistej ekspresji.

Bądź cierpliwy i empatyczny: zrozum, że dyskusja na temat zdrowia psychicznego może być drażliwa dla niektórych uczestników. Bądź gotowy do słuchania i oferowania wsparcia, okazując empatię wobec uczuć, które wyrażają w swoich komiksach.

WPROWADZENIE TEMATÓW DOTYCZĄCYCH ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Tematy związane ze zdrowiem psychicznym można wprowadzać w ramach aktywności.



PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI WPROWADZAJĄCYCH TE TEMATY

Działanie z karteczkami samoprzylepnymi: każdy uczestnik otrzymuje karteczkę samoprzylepną z napisanym stanem zdrowia psychicznego (np. depresja, lęk, ADHD, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia odżywiania). Karteczka samoprzylepna jest umieszczana na ich czole, aby nie mógł zobaczyć, co jest napisane, ale inni mogą.

Poruszanie się i zadawanie pytań: uczestnicy mieszają się, zadając sobie nawzajem pytania, aby pomóc zidentyfikować stan zdrowia psychicznego, który „noszą”. Pytania mogą koncentrować się na objawach i zachowaniach (np. „Czy często czuję niski poziom ochoty do aktywności przez długi czas?”, „Czy mam problemy z koncentracją lub organizacją zadań?”). Pozwala to na zbadanie typowych objawów i uczuć związanych z różnymi schorzeniami.

Refleksja na temat stereotypów i objawów: po zidentyfikowaniu choroby każdy uczestnik jest zachęcany do zastanowienia się i zapisania wszelkich stereotypów lub mitów, które słyszał na temat tej choroby.

PODSUMOWANIE:

Unikanie stereotypów: przedyskutuj w grupie, w jaki sposób określony język i stereotypy mogą stygmatyzować osoby cierpiące na choroby psychiczne. Zachęć uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogliby przedstawić te tematy dokładniej i z empatią w swoich historiach, przełamując stygmatyzację.

Korzystanie z rzeczywistych przykładów: jeśli uczestnicy czują się wystarczająco swobodnie, poproś ich o podzielenie się osobistymi doświadczeniami lub rzeczywistymi przykładami, które podważają stereotypy dotyczące tych schorzeń. Omów scenariusze, takie jak radzenie sobie ze stresem, radzenie sobie z presją rówieśników lub radzenie sobie z wahaniami nastroju, i zachęć nastolatków do zastanowienia się, dlaczego zdrowie psychiczne jest istotne w życiu codziennym.

Rozmowy normalizujące: zakończ, przedstawiając zdrowie psychiczne jako ważną część dobrego samopoczucia, podobnie jak ma to miejsce w przypadku zdrowia fizycznego. Podkreśl, że otwarte mówienie o tych doświadczeniach jest korzystne i że szukanie wsparcia jest pozytywnym i normalnym wyborem.

UŁATWIANIE DYSKUSJI NA TEMATY OSOBISTE

Pytania otwarte: Użyj pytań otwartych, aby wywołać refleksję, takich jak „Co oznacza dla ciebie odporność?” lub „Jak myślisz, jak czują się inni w podobnej sytuacji?”. Pytania te pozwalają nastolatkom na głębokie przemyślenia bez poczucia presji, by dzielić się osobistymi doświadczeniami, chyba że sami się na to zdecydują.

Czułość na wyzwacze emocjonalne: bądź świadomy potencjalnych wyzwaczy emocjonalnych i przygotuj się na ich delikatne traktowanie. Jeśli uczestnik stanie się zdenerwowany lub wycofany, skontaktuj się z nim prywatnie i w razie potrzeby zaoferuj pomoc.



Zachęcaj do empatii i przyjmowania różnej perspektywy: zachęcaj nastolatków do tworzenia postaci lub sytuacji, które odzwierciedlają empatię, pomagając im odkrywać perspektywy inne niż ich własne. Może to poszerzyć ich zrozumienie i stworzyć bardziej inkluzywne historie.

WSPIERANIE KREATYWNOŚCI I OPOWIADANIA HISTORII

Prowadź, nie kieruj: choć niezbędne jest dostarczanie przykładów i ogólnych wskazówek, pozwól nastolatkom na samodzielne rozwijanie pomysłów na historie. Oferuj wsparcie, pomagając im uporządkować myśli lub wyjaśnić przesłanie bez narzucania pomysłów.

Skup się na ekspresji, a nie na perfekcji: podkreśl, że celem tego warsztatu jest wyrażanie siebie, a nie umiejętności artystyczne. Zachęcaj uczestników do skupienia się na przekazywaniu swoich pomysłów, a nie na osiągnięciu dopracowanego wyglądu tworzonej pracy.

Celebruj różnorodność w opowiadaniu historii: uznaj i doceniaj różnorodność historii i stylów. Przypomnij uczestnikom, że każdy ma unikalny sposób postrzegania i wyrażania świata, co wzbogaca ich działania.

UDZIELANIE KONSTRUKTYWNYCH INFORMACJI ZWROTNYCH

Skup się na pozytywach: podkreśl, co każdy uczestnik zrobił dobrze, podkreślając mocne strony jego historii, rozwoju postaci lub kreatywność.

Zachęcaj do osobistej refleksji: zamiast krytykować treść, zadawaj refleksyjne pytania, takie jak „Co zainspirowało Twoją historię?” lub „Jakie przesłanie masz nadzieję, że inni wyniosą z Twojego komiksu?”.

Zachęcaj do rozwoju: zasugeruj delikatne sposoby na rozwinięcie pomysłów lub dodanie głębi bez podważania pewności siebie.

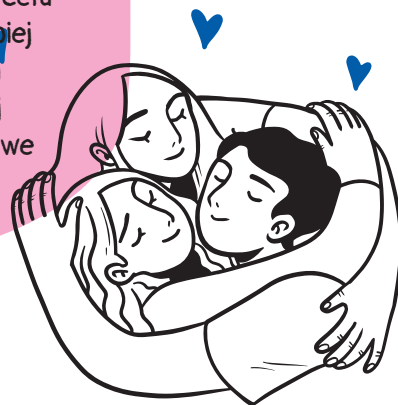


ROLA EDUKATORA WE WZMACNIANIU U MŁODZIEŻY PEWNOŚCI SIEBIE

Jako moderatora, Twoje wsparcie może umożliwić młodym ludziom wyrażanie siebie w sposób autentyczny i pewny siebie. Dzięki tym warsztatom edukatorzy odgrywają kluczową rolę w normalizowaniu dyskusji na temat zdrowia psychicznego, przełamywaniu stereotypów i rozwijaniu empatii. Pamiętaj, że Twoje wskazówki pomagają nastolatkom nie tylko opowiadać historie, ale także budować świadomość emocjonalną i odporność, wyposażając ich w umiejętności wyrażania siebie i zrozumienia przez całe życie.

INTERAKTYWNE WARSZTATY KOMIKSOWE DLA OSÓB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

Ten interaktywny warsztat został zaprojektowany tak, aby był dostępny i angażujący dla osób ze specjalnymi potrzebami. Dostosowania są potrzebne w celu zapewnienia, że uczestnicy mogą wyrażać się kreatywnie w sposób, który najlepiej odpowiada ich umiejętnościom, przy użyciu materiałów i narzędzi odpowiednich do ich wyjątkowych mocnych stron. Naszym celem jest stworzenie inkluzywnej przestrzeni, w której każdy może uczestniczyć w równym stopniu, rozwijać nowe umiejętności i cieszyć się wspólnym tworzeniem komiksów.



PRZYGOTOWANIE

Temat: Proste, powiązane tematy, takie jak codzienna rutyna, emocje lub przyjaźń, aby ułatwić uczestnikom integrację i wyrażanie swoich pomysłów.

Materiały: Zapewnij różne materiały do rysowania (ołówki, markery, kredki), wstępnie narysowane szablony komiksów, dymki, nożyczki, klej i kolorowy papier. Jeśli są dostępne, należy zapewnić narzędzia cyfrowe, takie jak tablety z podstawowymi aplikacjami do tworzenia komiksów.

Miejsce: Przestronna przestrzeń ze stołami i krzesłami umożliwiającą wygodne prowadzenie burzy mózgów, szkicowanie i dzielenie się doświadczeniami.

WARSZTATY

WPROWADZENIE

Zacznij od przedstawienia komiksów jako kreatywnego sposobu na dzielenie się historiami przy użyciu zarówno obrazów, jak i tekstu. Wyświetl kilka podstawowych przykładów komiksów z różnymi przykładami, aby zainspirować uczestników. Zachęć wszystkich do zastanowienia się nad głównym pomysłem na swój komiks, oferując pomocne sugestie, takie jak **“Co przynosi Ci radość?”** lub **“Opisz niezapomniany dzień spędzony z przyjaciółmi”**. To otwarcie ma na celu uczynienie warsztatów inkluzywnymi i angażującymi dla wszystkich.

* Przedstaw komiksy jako oparty na zabawie sposób opowiadania historii za pomocą obrazów i słów.

* Pokaż proste przykłady komiksów w różnych stylach, aby zainspirować uczestników. Zachęć uczestników do wymyślenia tematu komiksu. W razie potrzeby użyj podpowiedzi, takich jak **„Jak się dzisiaj czujesz?”** lub **„Czy to w porządku czuć się smutnym?”**

BURZA MÓZGÓW

Aby pomóc uczestnikom ze specjalnymi potrzebami w opracowaniu prostej historii, zacznij od pytań otwartych, takich jak: **„Co sprawia, że się uśmiechasz?”** lub **„Czy możesz podzielić się zabawnym wspomnieniem?”**. Zachęcaj do dzielenia się poprzez rozmowę i oferuj wizualne podpowiedzi, aby pobudzić pomysły. Wspieraj

w dzieleniu historii na początek, środek i koniec, dostosowując pracę do komfortu i potrzeb każdego uczestnika.

- * Pomóż uczestnikom wymyślić prostą historię lub moment, który chcą zilustrować.

- * Zaoferuj pomoc w rozbiciu historii na kilka kroków lub działań. Niech to będzie proste i wizualne.

PISANIE SCENARIUSZY

Poprowadź uczestników do przełożenia ich pomysłów na podstawowy scenariusz. Dla każdego panelu zidentyfikuj postacie, kluczowe działania i proste dialogi lub myśli.

Użyj szablonów, aby ułatwić uczestnikom wizualizację ich historii.

SZKICOWANIE POMYSŁU

Udostępnij uczestnikom szablony komiksów. Zachęć ich do lekkiego naszkicowania głównych elementów w każdym panelu przy użyciu prostych kształtów i symboli.

Jeśli korzystasz z narzędzi cyfrowych, poprowadź grupę przez podstawowe funkcje aplikacji do tworzenia komiksów, takie jak wybieranie tła,

postaci i dodawanie dymków.

- * Pozwól uczestnikom pokolorować swoje komiksy i dodać szczegóły za pomocą kredek, markerów lub narzędzi cyfrowych.

- * Pomagaj im w wypełnianiu dymków lub pisaniu krótkich dialogów. Zaoferuj wsparcie tym, którzy potrzebują pomocy w pisaniu lub wyrażaniu swoich pomysłów.

DZIELENIE SIĘ REFLEKSJAMI

Zachęć uczestników do podzielenia się z grupą ukończonymi komiksami.

Poproś o wyjaśnienie ich historii i tego, co się podobało podczas procesu tworzenia.

Ułatwiał sesję pozytywnych informacji zwrotnych, podczas której wszyscy doceniają swoją pracę.

Zapewnij wsparcie - bądź przygotowany do pomocy uczestnikom na każdym etapie, odpowiadając na ich indywidualne potrzeby



DAJ ŻYCIU SWOJEMU KOMIKSOWI FORMA „PAPIEROWA” I CYFROWA

Wybór między formatem cyfrowym i papierowym wpływa na sposób organizacji warsztatów, ale nie zmienia sposobu tworzenia scenariusza. W obu formach należy zrównoważyć tekst i elementy wizualne.

ZROZUMIENIE MOCNYCH STRON I OGRANICZEŃ

Format cyfrowy: Oferuje opcje dostępności, takie jak zmiana rozmiaru tekstu, dodawanie dźwięku i wyróżnianie elementów. Zwiększa zaangażowanie dzięki interaktywności i multimediom.

Format papierowy: Łatwiejszy do skonfigurowania, ponieważ nie wymaga Internetu ani urządzeń, eliminuje bariery technologiczne i pozwala na elastyczną ekspresję twórczą.

CZYNNIKI, KTÓRE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ PRZY WYBORZE FORMY:

Potrzeby odbiorców: Oceń umiejętności cyfrowe i potrzeby w zakresie dostępności. Zastanów się, czy warsztaty mogą być okazją do poprawy kompetencji cyfrowych.

Zasoby i otoczenie: Sprawdź dostęp do urządzeń, Internetu i urządzeń do drukowania.

Cele edukacyjne: Dopasuj format do swoich celów edukacyjnych, niezależnie od tego, czy są to umiejętności cyfrowe, kreatywność czy sztuka tradycyjna.



REALIZACJA WARSZTATÓW W FORMIE „PAPIEROWEJ”

Potrzebne materiały: duży papier A3, długopisy, markery, kolorowe kredki, klej i wydrukowane zestawy postaci BTMH, tła i dymków.

Warsztaty „papierowe” są ekonomiczne i proste. Po stworzeniu scenariuszy uczestnicy korzystają z wydrukowanych materiałów BTMH, aby zaprojektować swoje komiksy na arkuszach A3, które można wykorzystać jako plakaty. Mogą personalizować postacie, dodawać tła i w pełni wyrażać swoją kreatywność.

Następnie edukatorzy mogą zeskanować lub sfotografować komiksy, aby udostępnić je online lub skompilować w postaci książki. Gotowe komiksy można powiesić na ścianie i pozwolić każdej grupie zaprezentować swoją pracę pozostałym.

Oba praktyczne podejścia zachęcają do kreatywności i dyskusji, wspierając cel warsztatów, jakim jest przełamanie tabu związanego ze zdrowiem psychicznym wśród nastolatków.

Wymagania techniczne:

Zapewnienie dostępu do urządzeń (tabletów, komputerów), Internetu i oprogramowania (takiego jak BookCreator i Genially do komiksów lub Canva do plakatów). Przygotuj wcześniej konta i uprawnienia, aby umożliwić uczestnikom łatwy dostęp.



REALIZACJA WARSZTATÓW W FORMIE CYFROWEJ

Canva: Oferuje szablony podobne do papierowych plakatów, z dodatkową korzyścią w postaci biblioteki multimediów i funkcji interaktywnych. Możesz przesłać ilustracje BTMH i wyeksportować ostateczny komiks jako plik PDF lub JPEG.

BookCreator: Zaprojektowany specjalnie dla cyfrowych komiksów, zapewnia gotowe do użycia ramki i pozwala zintegrować ilustracje BTMH. Narzędzie to umożliwia wyświetlanie cyfrowe, publikowanie online i eksportowanie w formacie PDF.

Genially: Dobrze znane wśród społeczności nauczycieli, zapewnia intuicyjny dizajn do tworzenia cyfrowych komiksów z możliwością wykorzystania ilustracji BTMH.

Zachęcamy do używania innych narzędzi, które odpowiadają potrzebom odbiorców.



WNIOSKI



Na zakończenie chcemy podkreślić, że widzimy **ogromny potencjał w wykorzystaniu formy komiksu** do debaty i uczenia na temat szkodliwości stereotypów. Komiks poprzez swoją **przystępną formę** łączącą słowo i obraz dobrze wpisuje się w potrzeby dzisiejszej młodzieży. Lapidarne operowanie tekstem nastawionym głównie na krótkie i dynamiczne dialogi wzbogacone schematycznymi obrazkami daje duże szanse na dotarcie do młodego odbiorcy i przekazanie mu ważnych treści. A treści te, zgodnie z celami naszego projektu, dotyczą pokazywania, czym tak naprawdę jest zdrowie psychiczne, bez stygmatyzacji, niepotrzebnych mitów i błędnych przekonań. Nauka, która łączy walory edukacyjne, zabawę, interakcję, kreatywność, pracę w grupie, storytelling i dzielenie się refleksjami jest na miarę XXI wieku. I taką właśnie metodę proponujemy poprzez tworzenie komiksów.

Życzymy wszystkim przyszłym użytkownikom naszego przewodnika, zarówno młodzieży, pracownikom młodzieżowym, nauczycielom oraz innym specjalistom, mądrej i efektywnej podróży przez Breaking Taboos about Mental Health.

Wnioski

“Każdy ma jakiś problem, każdy problem jest ważny i nie można go bagatelizować.”

nastolatek, 15 lat

Wnioski

“Ludzie są coraz bardziej świadomi swoich emocji, zdrowia i psychiki, ale wciąż za mało. Młodzi ludzie powinni być jeszcze bardziej uświadamiani w tym kierunku. Dlatego potrzebujemy takich projektów.”

nastolatka, 16 lat

Wnioski

“Problemy ze zdrowiem psychicznym nie są widoczne na pierwszy rzut oka. Problemy psychiki „nie mają wieku”. ”

nastolatek, 17 lat

Wnioski

“Kiedyś myślałam, że czyjś zły nastrój to tylko wymówka lub lenistwo, ale teraz rozumiem, jak głęboko może to wpływać na zdrowie psychiczne.”

nastolatka, 15 lat



Wnioski

"Potrzebna jest edukacja w zakresie zdrowia psychicznego."

nastolatek, 14 lat

Wnioski

"Nigdy nie myślałem, że inni ludzie mogą zachowywać się dziwnie z powodu swoich zaburzeń lub problemów ze zdrowiem psychicznym, po prostu sądziłem, że są dziwakami lub wariatami."

nastolatek, 16 lat

Wnioski

"Płacz jest w porządku, bez względu na to, czy jesteś chłopcem czy dziewczyną. Każdy ma uczucia i wyrażanie ich jest normalne."

młoda osoba, 14 lat

Wnioski

"To, że jesteś młody, nie musi oznaczać, że nie będziesz miał problemów."

młoda dziewczyna, 20 lat

Wnioski

"Zauważyłam, że podczas zajęć niektórzy ludzie wykorzystywali słabszych kolegów z klasy, by naśmiewać się z nich w komiksie, a nawet dodawali do historii ich własne alter-osobowości."

nastolatka, 16 lat

Wnioski

"To, że ktoś się uśmiecha, nie oznacza, że nie zмага się z problemami. Musimy pozostawać w dobrej komunikacji w związku z tym."

młoda osoba, 15 lat

Wnioski

"Dowiedziałam się, że nie możemy nazywać smutku depresją, ponieważ inni ludzie naprawdę się z nią zmagają."

nastolatka, 15 lat

Wnioski

"Mam dyskalkulię, ale to nie czyni mnie głupim. Może jestem kiepski z matematyki, ale jestem dobry w wielu rzeczach, na przykład w sztuce. Każdy ma swoje mocne strony."

młoda osoba, 15 lat

Niniejszy przewodnik jest częścią europejskiego projektu BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH, współfinansowanego przez program Erasmus+ Youth&Sport.

Projekt ten ma na celu podniesienie świadomości na temat zdrowia psychicznego wśród nastolatków poprzez serię warsztatów z interaktywnego tworzenia komiksów. Przewodniki, praktyczne arkusze i inne zasoby pedagogiczne są dostępne online.

JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO I RÓŻNYCH ZABURZEŃ, MOŻESZ SPRAWDZIĆ NASZE INTERAKTYWNE KOMIKSY NA STRONIE INTERNETOWEJ:

[BREAKING-TABOOS.EU](https://breaking-taboos.eu)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Projekt "BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH" jest współfinansowany przez program UE ERASMUS+. Jego treść odzwierciedla opinie autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

(Kod projektu: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).

