„Wizualizacja dobrego samopoczucia psychicznego: eksploracja kolażu”
Zajęcia **„Wizualizacja dobrego samopoczucia psychicznego: eksploracja kolażu”** mają na celu pobudzenie dialogu i refleksji na temat koncepcji dobrego samopoczucia psychicznego poprzez angażujący i kreatywny proces. Stanowią one narzędzie pomagające uczestnikom wspólnie zdefiniować dobre samopoczucie psychiczne, zachęcając do wyrażania siebie, wzajemnego zrozumienia i współpracy. Zajęcia polegają na tworzeniu przez małe grupy uczestników kolaży z wykorzystaniem obrazów z czasopism, aby wizualnie przedstawić Państwa osobistą interpretację dobrego samopoczucia psychicznego. Po zakończeniu kolaże są wymieniane, a uczestnicy próbują zinterpretować prace swoich kolegów, co sprzyja głębszej wymianie poglądów. W trakcie moderowanej dyskusji wyodrębnia się kluczowe tematy i słowa kluczowe, które ostatecznie tworzą wspólną definicję dobrego samopoczucia psychicznego. Metoda ta jest szczególnie skuteczna, ponieważ wykorzystuje sztukę wizualną jako uniwersalny język, dzięki czemu jest dostępna dla różnorodnych grup, w tym osób z różnych środowisk kulturowych. Promuje ona ekspresję emocjonalną, aktywne słuchanie i pracę zespołową, zapewniając jednocześnie przestrzeń do introspekcji i dialogu. Ponadto refleksyjny i interpretacyjny charakter ćwiczenia pomaga uczestnikom poszerzyć ich rozumienie dobrego samopoczucia psychicznego poza własne doświadczenia. Angażując się w to ćwiczenie, uczestnicy rozwijają kompetencje emocjonalne, poprawiają swoje umiejętności komunikacyjne i zyskują wgląd w to, jak inni postrzegają dobre samopoczucie psychiczne. Proces ten nie tylko wspiera rozwój osobisty, ale także wzmacnia więzi społeczne i zachęca do bardziej integracyjnego podejścia do dyskusji na temat zdrowia psychicznego.
Cel działania i wyniki
• Znalezienie wspólnej definicji dobrego samopoczucia psychicznego; rozpoczęcie dialogu na temat dobrego samopoczucia psychicznego wśród uczestników. • *Jakich rezultatów oczekują Państwo od wdrożenia tego działania/narzędzia?* Wyrażanie pomysłów poprzez sztuki wizualne, ponieważ jest to język uniwersalny; Aktywne słuchanie pomysłów innych jako narzędzie rozwoju; Dialog i wzajemne zrozumienie; Współpraca i mediacja w celu planowania w grupie. • *Można zastosować podział na cele ogólne i szczegółowe.* 1. ustalenie definicji dobrego samopoczucia psychicznego; 2. rozpoczęcie dialogu na temat dobrego samopoczucia psychicznego wśród uczestników; 3. Rozwijanie kompetencji emocjonalnych
Krótki opis / zakres działania / narzędzia / praktyki
• Zajęcia polegają na zebraniu uczestników w grupach przy stołach, na których znajdą materiały do wykonania kolażu. materiały do wykonania kolażu. Facylitatorzy zadają pytanie *„Co oznacza dla mnie dobre samopoczucie psychiczne?*” lub kierują uczestnikami, podając inne wskazówki. Uczestnicy będą musieli przedstawić swoje pomysły w formie kolażu, wykorzystując obrazy i zdjęcia z czasopism. Po ukończeniu kolażu przekażą go sąsiadowi i na zmianę będą interpretować prace sąsiadów. Facylitatorzy zachęcają uczestników do refleksji nad znaczeniem dobrego samopoczucia psychicznego w celu znalezienia 4 słów kluczowych, które wyłoniły się z interpretacji rysunków. Słowa kluczowe zostaną wykorzystane do sformułowania zdania definiującego, czym jest dobre samopoczucie psychiczne dla tej grupy. • To ćwiczenie jest ważne, ponieważ stanowi skuteczną strategię refleksji.

Możliwość łączenia ludzi poprzez sztukę jest integracyjnym i motywującym sposobem wyrażania siebie i eksperymentowania z danym tematem. Wkład sąsiadów w interpretację jest niezbędny, aby przywrócić element, który mógł zostać pominięty przez autorów.

Informacje o autorach

- Alessandra Dal Pozzolo; Studio Progetto Soc. Coop. Soc.

Zasoby

- Zasoby to: Moderator. Grupy 4/5 osób (do ⅝ grup) młodzieży z
  bez doświadczenia migracyjnego.
  Czas: 50 minut.
  Materiały i przestrzeń: stoły i krzesła, białe kartki papieru formatu A3, stare czasopisma, klej, nożyczki, flipchart, markery.

Plan i harmonogram (jeśli dotyczy)

1) Zacznij od przygotowania stołów z 1 arkuszem papieru formatu A3 na każdego uczestnika (dzieląc grupę na 4/5 uczestników przy każdym stole). Na środku stołu przygotuj materiały (stare czasopisma, nożyczki, klej, markery).
2) Moderator zadaje pytanie „Co dla mnie oznacza dobre samopoczucie psychiczne"? Uczestnicy muszą przedstawić swoje pomysły w formie kolażu, wykorzystując obrazy i zdjęcia z czasopism (10 minut).
3) Gdy tylko uczestnicy przygotują swoje kolaże, przekazują je sąsiadowi, a wszyscy po kolei próbują zinterpretować rysunek sąsiada. Autor rysunku może dodać kilka komentarzy, jeśli uzna to za przydatne. Moderator może zadawać pytania, aby zachęcić uczestników do refleksji nad własnym rozumieniem dobrego samopoczucia psychicznego i tym, jak zmieniło się ono w trakcie ćwiczenia. (15 minut)
4) Na koniec grupa przy stole musi znaleźć 4 wspólne słowa kluczowe, które pojawiły się podczas interpretacji rysunków (5 minut).
5) Każdy stół przedstawia 4 słowa kluczowe całej grupie, a moderator zapisuje je na tablicy flipchart, tworząc chmurki, gdy słowa lub pojęcia są ze sobą powiązane (10/15 minut – w zależności od liczby stołów).
6) Słowa kluczowe zostaną wykorzystane do sformułowania zdania definiującego, czym jest dobre samopoczucie psychiczne dla tej grupy (5 minut).

Metodologia i odniesienia (kontekst)

- Kolaż jest techniką artystyczną wykorzystywaną w szkoleniach nauczycieli i wychowawców. Jest to inny sposób działania stosowany przez trenerów, który jest częścią badań opartych na sztuce (McNiff, 2008) oraz badań opartych na sztuce (Cole & Knowles, 2008).
  Ten fragment pozwala Państwu zidentyfikować niektóre procesy poznawcze i refleksyjne związane z praktyką kolażu, które sprawiają, że jest on skutecznym narzędziem w kontekście szkoleniowym.

Budżet (jeśli dotyczy)

- Materiały biurowe (flipchart, karteczki samoprzylepne, markery, klej, nożyczki...): około 30 euro

Kryteria sukcesu

- Informacje zwrotne od uczestników; kwestionariusz oceny na koniec ćwiczenia

Zespół

- Moderator
- Wymagane umiejętności to umiejętność słuchania i mediacji. Proszę mieć pozytywne i inspirujące nastawienie.
- *Role i obowiązki członków zespołu:* Facylitator ma za zadanie pomagać grupie, aby mogła jak najlepiej wyrazić swoje umiejętności. Odpowiada również za tworzenie integracyjnego i pełnego szacunku środowiska sprzyjającego dzieleniu się interpretacjami. Prowadzi dyskusje, aby zapewnić, że wszystkie głosy zostaną wysłuchane i docenione. Pomaga uczestnikom w syntezie wspólnych tematów z kolaży. Na koniec podkreśla znaczenie współpracy i wzajemnego zrozumienia w definiowaniu obywatelstwa.

Komunikacja i sprawozdawczość

- Jeśli uczestnicy wyrażą zgodę, stworzone kolaże można zebrać w **albumie** lub **wirtualnej galerii**. Ważne jest jednak, aby najpierw upewnić się, że uczestnicy nie chcą zachować swoich prac dla siebie, ponieważ kolaże mają charakter osobisty i mogą ujawniać emocje i doświadczenia, którymi nie chcą się dzielić z szerszą publicznością.

Załączniki