„Psichinės gerovės vizualizavimas: koliažo tyrinėjimas“
Veikla **„Psichinės gerovės vizualizavimas: koliažo tyrinėjimas“** skirta skatinti dialogą ir refleksiją apie psichinės gerovės sąvoką per įtraukiantį ir kūrybinį procesą. Ji yra priemonė, padedanti dalyviams kolektyviai apibrėžti psichinę gerovę, skatinanti saviraišką, tarpusavio supratimą ir bendradarbiavimą. Veikloje nedidelės dalyvių grupės kuria koliažus, naudodamos žurnalų paveikslėlius, kad vizualiai pavaizduotų savo asmeninį psichinės gerovės supratimą. Baigus koliažus, jie keičiami, o dalyviai bando interpretuoti savo bendraminčių darbus, skatindami gilesnį požiūrių mainą. Vadovaujant diskusijai, išskiriamos pagrindinės temos ir raktažodžiai, galiausiai suformuojant kolektyvinį psichinės gerovės apibrėžimą. Šis metodas yra ypač veiksmingas, nes jis naudoja vizualųjį meną kaip universalią kalbą, todėl jis yra prieinamas įvairioms grupėms, įskaitant asmenis iš skirtingų kultūrinių aplinkų. Jis skatina emocinį išraišką, aktyvų klausymąsi ir komandinį darbą, tuo pačiu suteikdamas erdvę introspekcijai ir dialogui. Be to, veiklos refleksyvus ir interpretacinis pobūdis padeda dalyviams praplėsti savo supratimą apie psichinę gerovę už savo patirties ribų. Dalyvaudami šiame užsiėmime, dalyviai ugdo emocinę kompetenciją, gerina bendravimo įgūdžius ir įgyja įžvalgų apie tai, kaip psichinė gerovė yra skirtingai suvokiama kitų žmonių. Šis procesas ne tik remia asmeninį augimą, bet ir stiprina socialinius ryšius bei skatina labiau įtraukiantį požiūrį į diskusijas apie psichinę sveikatą.
Veiksmo tikslas ir rezultatai
• Rasti bendrą psichinės gerovės apibrėžimą; pradėti dalyvių dialogą psichinės gerovės tema. • *Kokių rezultatų tikitės įgyvendindami veiklą / naudodami priemonę?* Idėjų išraiška per vizualųjį meną, nes tai yra universali kalba; Aktyvus vienas kito idėjų klausymasis kaip augimo priemonė; Dialogas ir tarpusavio supratimas; Bendradarbiavimas ir tarpininkavimas planuojant grupėje. • *Galima naudoti padalijimą į bendruosius ir konkrečius tikslus.* 1. Išsiaiškinti psichinės gerovės apibrėžimą; 2. pradėti dalyvių dialogą psichinės gerovės tema; 3. Emocinės kompetencijos ugdymas
Trumpas aprašymas / veiklos apimtis / priemonės / praktika
• Veikla susideda iš dalyvių suskirstymo į grupes prie stalų, kur jie ras medžiagas koliažui kurti. Moderatoriai užduoda *klausimą „Ką man reiškia psichinė gerovė?*“ arba padeda dalyviams kitais patarimais. Dalyviai turės išreikšti savo idėją koliaže, naudodami iš žurnalų iškirptus paveikslėlius ir nuotraukas. Baigę koliažą, jie perduos jį kaimynui ir paeiliui interpretuos kaimyno darbus. Moderatoriai pakvietė dalyvius apmąstyti psichinės gerovės prasmę, kad rastų 4 raktinius žodžius, kurie išryškėjo interpretuojant piešinius. Raktiniai žodžiai bus naudojami sudarant sakinį, apibrėžiantį, ką psichinė gerovė reiškia tai grupei. • Ši veikla yra svarbi, nes tai veiksminga refleksijos strategija.

Gebėjimas sujungti žmones per meną yra įtraukusis ir motyvuojantis būdas išreikšti save ir eksperimentuoti su tema. Kaimynų indėlis interpretuojant yra būtinas, kad būtų galima atkurti elementą, kurį autoriai galėjo praleisti.
Informacija apie autorius
• Alessandra Dal Pozzolo; Studio Progetto Soc. Coop. Soc.
Ištekliai
• Ištekliai yra: Moderatorius. 4–5 žmonių grupės (iki ⅝ grupių) jaunų žmonių su neturinčių migrantų kilmės. Laikas: 50 minučių. Medžiagos ir erdvė: stalai ir kėdės, A3 balti popieriaus lapai, seni žurnalai, klijai, žirklės, flipchart, žymekliai.
Planas ir tvarkaraštis (jei taikoma)
1) Pradėkite nuo stalų paruošimo, ant kiekvieno dalyvio padėkite po 1 A3 formato popieriaus lapą (grupę padalinkite į 4/5 dalyvių prie kiekvieno stalo). Stalo viduryje paruošite medžiagas (senus žurnalus, žirkles, klijus, žymeklius). 2) Moderatorius užduoda klausimą „Ką man reiškia psichinė gerovė?“ Dalyviai turi pateikti savo idėjas koliažuose, naudodami žurnalų paveikslėlius ir nuotraukas (10 minučių). 3) Kai dalyviai parengia koliažą, jie perduoda jį kaimynui, ir visi paeiliui bando interpretuoti kaimyno piešinį. Piešinio autorius gali pateikti keletą komentarų, jei mano, kad tai bus naudinga. Moderatorius gali užduoti klausimus, kad paskatintų dalyvius apmąstyti savo supratimą apie psichinę gerovę ir kaip jis galėjo pasikeisti per veiklą. (15 minučių) 4) Pabaigoje stalo grupė turi rasti 4 bendrus raktinius žodžius, kurie išryškėjo interpretuojant piešinius (5 minutės). 5) Kiekvienas stalas pristato 4 raktinius žodžius didžiajai grupei, o moderatorius juos užrašo ant flipchart lentos, sudarant žodžių ar sąvokų, susijusių tarpusavyje, debesis (10–15 minučių, priklausomai nuo stalų skaičiaus). 6) Raktiniai žodžiai bus naudojami sudarant sakinį, apibrėžiantį, ką psichinė gerovė reiškia tai grupei (5 minutės).
Metodika ir nuorodos (kontekstas)
• Koliažas yra meninė technika, naudojama mokytojų ir pedagogų mokymui. Tai yra kitoks mokytojų taikomas veiklos būdas, kuris yra įtrauktas į menais pagrįstą tyrimą (McNiff, 2008) ir menais informuotą tyrimą (Cole & Knowles, 2008). Šis fragmentas leidžia mums identifikuoti kai kuriuos kognityvinius ir refleksinius procesus, susijusius su koliažo praktika, kurie daro jį veiksminga priemone mokymo kontekste.
Biudžetas (jei taikoma)
• Kanceliarinės prekės (flipchartas, lipniosios užrašų kortelės, žymekliai, klijai, žirklės ir kt.): apie 30 eurų
Sėkmės kriterijai
• Dalyvių atsiliepimai; vertinimo anketa veiklos pabaigoje
Komanda

- Moderatorius
- Reikalingi klausymo ir tarpininkavimo įgūdžiai. Būkite pozityvus ir įkvepiantis.
- *Komandos narių vaidmenys ir atsakomybė:* Moderatoriaus vaidmuo – padėti grupei, kad jos nariai galėtų kuo geriau išreikšti savo gebėjimus. Taip pat jis yra atsakingas už įtraukios ir pagarbios aplinkos, kurioje dalijamasi interpretacijomis, kūrimą. Moderatorius turi moderuoti diskusijas, kad būtų išklausyti ir įvertinti visi nuomonės. Jis turi padėti dalyviams apibendrinti bendras koliažų temas. Galiausiai jis turi pabrėžti bendradarbiavimo ir tarpusavio supratimo svarbą apibrėžiant pilietiškumą.

Komunikacija ir ataskaitos

- Jei dalyviai sutinka, sukurti koliažai gali būti surinkti į **albumą** arba **virtualią galeriją**. Tačiau svarbu pirmiausia įsitikinti, kad dalyviai nenori pasilikti savo darbų sau, nes koliažai yra asmeniški ir gali atskleisti emocijas ir patirtis, kurių jie nenori dalytis su platesne auditorija.

Priedai