

#Me-Rest: Exploring and designing Resilience in response to Covid-19

Šiuo metu pradedamas įgyvendinti Erasmus+ projektas, suburiantis 4 Europos šalis, siekiant suteikti emocinę paramą suaugusiems pasitelkiant kūrybinius metodus. Remiantis naujausiais tyrimais, atliktais Europos kontekste po COVID-19, #Me-Rest skirtas labiausiai pandemijos paveiktoms grupėms, siekiant sustiprinti atsparumą ir visus tuos įgūdžius, kuriuos galima panaudoti sprendžiant šiuolaikinius iššūkius.

#MeRest_Projektas

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

Atsparumas reiškia sistemos gebėjimą, nesvarbu, ar ta sistema yra asmuo, šeima, ekonomika ar bendruomenė, sėkmingai prisitaikyti prie iššūkių, kurie kėlė grėsmę tos sistemos funkcionavimui, išlikimui ar plėtrai. Atsparumo gebėjimus nuolat susiduria su krizėmis, traumomis ir negandomis individo ir visuomenės lygmeniu, o pastaroji koronaviruso krizė yra tik naujausias pavyzdys. Nors atsparumas paprastai laikomas gana „natūraliu“ žmonių požymiu, naujausi tyrimai (Infurna ir Luthar, 2016) parodė, kad susidūrę su pagrindiniais gyvenimo stresiniais veiksniais, dauguma žmonių yra labai paveikti ir gali praeiti keleri metai, kol jie atsigaus ir grįš į ankstesnį funkcionavimo lygį.

Kita vertus, nors nėra vieningos nuomonės, ar atsparumas turėtų būti laikomas asmenybės bruožu, ar įgūdžiu (taigi ir tuo, apie ką galima galvoti ir išmokti), sutariama, kad atsparumą galima **stiprinti ir skatinti**, taip pat gebėjimus, padedančius susidoroti ir prisitaikyti prie naujų situacijų..

Tačiau atsparumas nėra vienintelis gebėjimas, kurį europiečiams reikia praktikuoti, kad klestėtų. Kaip taip pat teigiama Europos Sąjungos/JTC ataskaitoje, COVID-19 pandemijoje

"Dėl jo trukmės ir intensyvumo paprašykite mūsų peržengti [atsparumo] ribas, vertindami tai kaip galimybę progresuoti ir „atšokti į priekį“ prisitaikydami ir transformuodamiesi."

Todėl kūrybiškumas, lankstumas, atvirumas naujovėms yra gebėjimai, kuriuos įvairaus amžiaus europiečiai turi stiprinti ir toliau plėtoti, kad galėtų reaguoti į šiuolaikinius iššūkius.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ **Projektas #Me-Rest** skirtas būtent šiems poreikiams patenkinti, plėtojant ir išbandant atsparumą stiprinančią neformalią edukacinę veiklą, pagrįstą savęs pasakojimu per vaizduojamuosius menus ir dramą, įtraukiant tris socialines kategorijas, kurias labiausiai paveikė pandemija: vyresnio amžiaus žmonės ir žmonės, turinčius sveikatos problemų. Iš tikrųjų #MeRest partnerystė padės jiems papasakoti savo prisitaikymo ir transformacijos istorijas po pandemijos pasitelkiant kūrybinius metodus. reikia stiprinti ir toliau tobulėti, kad būtų galima reaguoti į šiuolaikinius iššūkius

Per **24 mėnesius** projekto metu bus sukurti, įgyvendinti ir patvirtinti 3 pagrindiniai rezultatai:

- Pasakojimais pagrįstos **seminaro gairės**, skirtos supažindinti su COVID-19 susijusias dalyvių apmąstymus ir atsparumą.
- **Vizualiojo meno dirbtuvių gairės**, padėsiančios dalyviams kūrybiškai vaizdžiai išreikšti savo patirtį, viltis ir stiprybes.
- **Vadovas**, kuriame pateikiamos gairės, rekomendacijos ir geriausia praktika, kaip suaugusiųjų švietėjai gali pakartoti ir pritaikyti projekto išteklius savo kasdiniame darbe.

#MeRest projekte dalyvauja 4 partneriai iš 4 skirtingų šalių:

1. **ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIES IDEJOS** – KAI (Lietuva): yra projekto koordinatore Lietuvos NVO, dirbanti su įvairiomis jaunimo ir suaugusiųjų grupėmis bei organizacijomis neformaliojo švietimo srityje.
2. **ASOCIATIA DEMETRIUS** (Rumunija): yra ne pelno siekianti organizacija, organizuojanti visuomeninio poveikio veiklą, skirtą suaugusiems žmonėms, specialistams, jaunimui ir vaikams, daugiausia dėmesio skiriant nepalankioms miesto ir kaimo vietovių grupėms.
3. **EDRA** (Graikija): yra ne pelno siekianti organizacija-socialinis kooperatyvas, veikiantis psichikos sveikatos ir protinio atsilikimo srityse nuo 2001 m., siekiantis skatinti psichikos sveikatą, ginti pažeidžiamų grupių teises ir didinti informuotumą psichikos sveikatos klausimais.
4. **ANZIANI E NON SOLO** – ANS (Italija): yra NVO, turinti didelę projektų valdymo patirtį ir ypatingą dėmesį skiriant projektų valdymui bei paslaugų ir produktų realizavimui gerovės ir socialinės įtraukties srityje.

#Me-Rest projekto partneriai džiaugiasi galėdami pristatyti projekto **svetainę**: www.merestproject.eu. Per internetinę platformą dalinsimės visais mūsų projekto žingsniais ir rezultatais, kurių tikslas – sukurti novatorišką mokymų paketą suaugusiųjų atsparumui gyvenimo iššūkiams stiprinti ir novatoriškas suaugusiųjų švietėjų profesinio tobulėjimo priemones, susijusias su atsparumo didinimo tikslu. **Projekto lankstinukai** anglų, lietuvių, rumunų, graikų ir italų kalbomis pateikiami projekto svetainėje adresu <https://merestproject.eu/downloads/>

PASTABOS REDAKTORIAMS

- Norėdami sužinoti daugiau apie #MeRest projektą ir įsitraukti į veiklą, spustelėkite nuorodą www.merestproject.eu

• #MeRest finansuoja Europos Komisija

Sutartis: Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

