Οδηγός για το καλλιτεχνικό εργαστήριο

Εκφράζοντας την Ανθεκτικότητα του εαυτού μου!

Photo by Victor Grabarczyk on Unsplash

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

Co-funded by the European Union
PROJECT N. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

PARTNERS

KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS
Λιθουανία - Συντονιστής Έργου

ASOCIATIA DEMETRIUS
Ρουμανία

ΕΔΡΑ - Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων
Ελλάδα

ANZIANI E NON SOLO SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE
Ιταλία

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

Co-funded by the European Union

MeRest
Emotional Support for Adults using creative methods

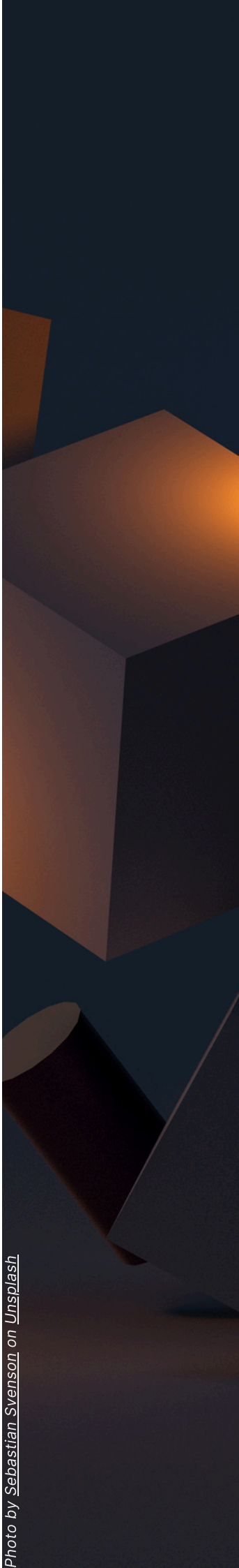

Photo by Sebastian Svenson on Unsplash

ΣΤΟΧΟΙ

Η παρέμβαση που βασίζεται στις εικαστικές τέχνες βοηθά στην ανάπτυξη μιας σειράς βασικών συνιστώσων για την ανθεκτικότητα. Μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για την ανθεκτικότητά τους ατομικά ή ομαδικά.

Έτσι η χρήση καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της κοινωνικής ενδυνάμωσης και στη μετάδοση της βιωμένης εμπειρίας των συμμετεχόντων σε ευρύτερες κοινότητες.

Εξηγήστε τι είναι η ψυχολογική αντίσταση, να δοκιμάσετε μεθόδους θεραπείας τέχνης για να ξεπεράσετε διάφορες κρίσεις και στρες.

ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΥ

Καθώς οι περισσότεροι εκτίθενται σε ακραίο άγχος ή κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης ως αποτέλεσμα της πανδημίας, οι κύριες ομάδες-στόχοι είναι:

- Ηλικιωμένοι (65+)
- Ατομα με ειδικές ανάγκες
- Άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας
- Επαγγελματίες υγείας
- Ουκρανοί πρόσφυγες
- Οικογενειακοί φροντιστές

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Αυξήστε την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ταυτότητας, την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση
- Ενισχύστε την ανθεκτικότητα των ενηλίκων στις προκλήσεις της ζωής
- Συνεργαστείτε και μοιραστείτε την εμπειρία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Οι ψυχοκοινωνικοί επαγγελματίες θα εργαστούν σε ομάδες με συντονιστές.

Οι διαμεσολαβητές θα συνεισφέρουν στο εργαστήριο όσον αφορά τη μεταφορά βασικών δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής.

Οι επαγγελματίες ψυχοεκπαίδευσης θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν συνδέσεις μεταξύ των εμπειριών τους και των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

ΥΛΙΚΑ

Μαρκαδόροι, χαρτί, κόλλα, παλιές εφημερίδες, περιοδικά, ψαλίδια, χρωματιστά μολύβια

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

2 έως 8 ώρες

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1
Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Υπάρχει μία μπάλα η οποία μεταφέρεται από τον έναν στον άλλον, αναφέροντας ο καθένας μία σκέψη σχετικά με το τι πιστεύει για το εργαστήριο (τι περιμένουν ή αν βρίσκουν κάτι σε αυτό για το οποίο δυστάζουν).

ΕΠΙΛΟΓΗ 2
Προσφέρετε καφέ και τσάι στους συμμετέχοντες. Στη μέση του τραπεζιού βάλτε τον πίνακα με τις μεταφορικές-συνειρμικές κάρτες για τα συναισθήματα.

Εργασία: Επιλέξτε μια κάρτα που αντικατοπτρίζει το τρέχον συναίσθημά σας.

Ερωτήσεις που θα βοηθήσουν στην εισαγωγή:

- *το όνομα σου;*
- *πώς αισθάνεσαι σήμερα; γιατί διάλεξες αυτή την κάρτα;*
- *τι γνωρίζεις για την ψυχική ανθεκτικότητα;*
- *πότε νιώθεις πιο έντονα άγχος;*

ΕΠΙΛΟΓΗ 3
Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους στόχους του εργαστηρίου, εισάγει την έννοια της ανθεκτικότητας, θέτει τις προσδοκίες για το εργαστήριο και παρέχει ένα ερωτηματολόγιο προ-αξιολόγησης στους συμμετέχοντες

ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίζεις με επιτυχία αντίξοες συνθήκες. Ταυτόχρονα, είναι η ικανότητα να βγαίνεις από αυτή την κατάσταση πιο δυνατός, πιο σοφός και πιο ικανός. Πράγματι, η ψυχολογική ανθεκτικότητα μας δίνει την ικανότητα να αναπτυχθούμε και να βελτιωθούμε, καθώς και να αποδεχθούμε ορισμένες επικίνδυνες καταστάσεις και να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες αυτών των καταστάσεων.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχολογική ανθεκτικότητα δεν μας προστατεύει από την αποτυχία ή δυσάρεστα συναισθήματα, δύσκολες συνθήκες ή συμπεριφορές. Ωστόσο, αυτή είναι μια πολύ μεγάλη ευκαιρία για εμάς να συγκεντρώσουμε ένα ορισμένο απόθεμα δύναμης, το οποίο μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε επαναλαμβανόμενες δυσκολίες και προβλήματα στο μέλλον.

Ως μέρος του έργου, αναπτύχθηκαν διάφορες τεχνικές και δραστηριότητες για να διευκολυνθεί η έκφραση της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια θα δωθούν οδηγίες για την αναπαραγωγή αυτού που πραγματοποιήθηκε από τη συνεργασία στο Έργο #MeRest.

ΜΕΘΟΔΟΣ 1 - ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΕΙΡΜΟΥ

ΥΛΙΚΑ
1) Κάρτες συνειρμού - "MAK COPE"
2) MAK Personal Limits
3) MAK Mama
4) Πίνακας
5) Μαρκαδόροι
6) Λευκό χαρτί και στυλό για κάθε συμμετέχοντα/ουσα
7) MAK for personal experience

Η ΜΕΘΟΔΟΣ "MAK COPE"
Για τη δραστηριότητα αυτή θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος MAK (Metaphorical Associative Cards). Τα MAK υπάρχουν για περισσότερα από 40 χρόνια το 1975. Η Καναδή κριτικός τέχνης και εκθέτης Ely Raman, πρόθυμη να μετακινήσει την τέχνη από τις γκαλερί και να την φέρει πιο κοντά στους ανθρώπους, δημιούργησε την πρώτη τράπουλα και την ονόμασε "OH" (έκπληξη). Το 1983, ο Γερμανός ψυχοθεραπευτής Moritz Egetmeyer, τον οποίο γνώρισε ο Ely Raman, είδε σε αυτές τις κάρτες το πολυπόθητο όργανο, το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να ενθαρρύνει τον πελάτη να έχει μια ανοιχτή συζήτηση για τον εαυτό του και τα προβλήματά του. Έτσι εμφανίστηκαν οι μεταφορικές συνειρμικές κάρτες.

Οι μεταφορικές συνειρμικές κάρτες δημιουργήθηκαν σε συνεργασία με τον εκδότη των καρτών Moritz Egetmeyer, τον διάσημο ειδικό στην αντιμετώπιση κρίσεων και τραυμάτων Dr. Ofra Aylon και την καλλιτέχνιδα Marina Lukyanova. Επί του παρόντος, η Dr. Ofra Ayalon είναι Διευθύντρια του Nord Cope Center (Tivon, Ισραήλ) και Ανώτερη Σύμβουλος στο Κοινοτικό Κέντρο Πρόληψης του Στρες (Ισραήλ).

Οι έξι κάρτες που αντιπροσωπεύουν τα χέρια βρίσκονται στην καρδιά του μοντέλου BASIC Ph για την αντιμετώπιση κρίσεων και τραυμάτων που προτείνουν οι συντάκτες της κάρτας. Αυτό το μοντέλο αντικατοπτρίζει τους κύριους τρόπους αντιμετώπισης: Πεποίθηση, Συναισθήματα (Επίδραση), Σχέσεις (Επικοινωνία/ Κοινωνική), Φαντασία (Φανταστική/μεταφορική), Σκέψη (Γνωστική επανεπεξεργασία) και το Φυσικό σώμα και οι αισθήσεις του. Αυτό το μοντέλο είναι μέρος των διεθνών προγραμμάτων εκπαίδευσης για τραύματα.

ΟΙ 6 ΚΑΡΤΕΣ

1.Η πίστη (Πιστέψτε) βασίζεται στην πίστη στον Θεό ή σε άλλες ανώτερες δυνάμεις, στην πίστη και στην εμπιστοσύνη στους άλλους ανθρώπους και στον εαυτό σας. Η σημασία της πίστης και της ελπίδας για την υπέρβαση των κρίσεων είναι τεράστια και αυτό επιβεβαιώνεται από την επιστημονική έρευνα.

2. Τα συναισθήματα (Affect) είναι η αισθητηριακή πτυχή της επίγνωσης. Η καρδιά συμβολίζει την αγάπη και το μίσος, το φόβο και το θάρρος, το πένθος και τη χαρά, τη ζήλια και τη συμπόνια και πολλά άλλα συναισθήματα. Αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης βασίζεται βασικά στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να ονομάζει τα συναισθήματά του και στη συνέχεια να τα εκφράζει λεκτικά (λέγοντας, γράφοντας, ενεργώντας) ή μη λεκτικά (παίζοντας, χορεύοντας, ζωγραφίζοντας, γλυπτά ή φτιάχνω μουσική).

Σηκώστε τα χέρια σας, όταν μιλάτε για τα συναισθήματά σας;
Χρησιμοποιήστε τη φράση «Μεταδίδω» για να πω για τα συναισθήματά μου.

3. Επικοινωνία (Κοινωνικά)
Αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης βασίζεται στις σχέσεις μας – στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων. Μπορούμε να δώσουμε βοήθεια ο ένας στον άλλον ή να τη λάβουμε μόνοι μας στον οικογενειακό ή φιλικό μας κύκλο και μπορούμε να προσφέρουμε ή να λάβουμε βοήθεια ως επαγγελματίες βοηθοί. Όταν βιώνετε τις συνέπειες που προκαλούνται από το τραύμα, υπάρχει πολύ μεγάλη και σημαντική ανάγκη να τις παρακολουθήσετε - οι τραυματικές εμπειρίες πρέπει να αναγνωρίζονται, να εκφράζονται, να ακούγονται από τους ανθρώπους που παρέχουν βοήθεια, να γίνονται αποδεκτοί από αυτούς, να μείνουν μαζί τους και να τους παρέχεται η απαραίτητη βοήθεια.

Σηκώστε τα χέρια σας, ποιος τολμά να ζητήσει βοήθεια από άλλους;

4. Η φαντασία/μεταφορική είναι ο κύριος τρόπος αντιμετώπισης όταν οι τραυματικές εμπειρίες είναι δύσκολο να εκφραστούν με λέξεις.

Ένας πολύ καλός τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας είναι η θεραπευτική γραφή. Σας προτείνω να δοκιμάσετε δωρεάν γραφή για 10 λεπτά. Ένας άλλος τρόπος είναι να σχεδιάσετε το πρόβλημά σας όταν δεν υπάρχει για να το λύσετε.

5. Η σκέψη (Γνωστική επανεπεξεργασία) είναι πολύ σημαντική. Όταν είστε υπό άγχος, εμφανίζονται αρνητικές σκέψεις - "Είμαι δυστυχισμένος", "Η ζωή είναι γεμάτη κινδύνους". Πρέπει να σταματήσουν και να αντικατασταθούν με θετικά, προσανατολισμένα στην επιτυχία όπως: *"Είμαι χαρούμενος" ή "Η ζωή είναι θαυμάσια"*

Οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε δυσάρεστα συναισθήματα - άγχος, θυμό κ.λπ. Οι θετικές σκέψεις σας επιτρέπουν να χαλαρώσετε, να είστε χαρούμενοι και να νιώσετε γαλήνη. Τα δυσάρεστα συναισθήματα οδηγούν σε ανάρμοστη συμπεριφορά – αποφυγή, παράδοση κλπ. Τα ευχάριστα συναισθήματα ενθαρρύνουν τον άνθρωπο να συμπεριφέρεται καλύτερα και να προσπαθεί.

6. Αισθήσεις σώματος (Φυσικές)/ μέθοδοι αντιμετώπισης. Το τραύμα αποθηκεύεται στο σώμα. Ο Peter Levin προτείνει να χρησιμοποιήσετε τη σωματική επίγνωση και τη σωματική εμπειρία για να «ξεδιπλώσετε» το σωματικό τραύμα και να ανακτήσετε τον έλεγχο του σώματος και του νου σας. Αυτές οι τεχνικές χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσουν μια ευέλικτη ισορροπία μεταξύ έντασης και χαλάρωσης, να ανακαλύψουν τα όρια του σώματος και να αναθεωρήσουν τη σχέση μεταξύ προσωπικού χώρου και εμπιστοσύνης. Η άσκηση σάρωσης σώματος και η άσκηση αναπνοής κατά του στρες είναι κατάλληλες εδώ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΔΟΥΛΕΨΤΕ ΜΕ ΤΟ MAK COPE 30 ΛΕΠΤΑ

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια κάρτα που αντιπροσώπευε μια **δυσκολία που είχαν αλλά είχαν ήδη ξεπεράσει**. Και κάρτες που θα αντικατοπτρίζουν πώς ξεπεράστηκε αυτή η δυσκολία. Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις κάρτες τους.

- Ερώτηση προς την ομάδα για συζήτηση: έχετε χρησιμοποιήσει κάποια μέθοδο αντιμετώπισης κρίσεων;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 - ΔΟΥΛΕΨΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΥΣΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ 50 ΛΕΠΤΑ

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη **δυσκολία που έχουν αυτή τη στιγμή**. Επιλέξτε την κάρτα που ταιριάζει. Στη συνέχεια επιλέξτε τις κάρτες, τι πρέπει να γίνει για να λυθεί το πρόβλημα; Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις κάρτες τους.

- Ερώτηση προς την ομάδα για συζήτηση: έχετε χρησιμοποιήσει κάποια μέθοδο αντιμετώπισης κρίσεων;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΛΕΙΣΙΜΟ - ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ 10 ΛΕΠΤΑ

- Τι καταλάβατε για την ψυχική ανθεκτικότητα;
- Πώς μπορείτε να ξεπεράσετε διάφορες κρίσεις;

ΜΕΘΟΔΟΣ 2 - ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ; ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΟΙΚΟΣΗΜΟ

ΥΛΙΚΑ
Φύλλα χαρτιού, στυλό, ακουαρέλες, χρωματιστά μολύβια, πινέλα ζωγραφικής, κόλλα, ψαλίδι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Ζητείται από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν και να σχεδιάσουν το δικό τους εθνόσημο αντικατοπτρίζοντας καλύτερα την ταυτότητά τους, με βάση τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι αξίες μου;
- Τι μου αρέσει να κάνω περισσότερο;
- Ποια είναι τα σημαντικότερα επιτεύγματα μου μέχρι τώρα;

Το οικόσημο μπορεί να περιέχει σχέδια, σύμβολα και λέξεις.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να προβληματιστούν και να εργαστούν ατομικά για περίπου 20 λεπτά. Όταν τελειώσουν, ο συντονιστής σχηματίζει ομάδες των 3 ατόμων. Κάθε συμμετέχων θα παρουσιάσει το οικόσημό του στα άλλα δύο άτομα. Οι άλλοι δύο συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν ερωτήσεις ή να κάνουν εκτιμήσεις στο τέλος. Οι παρουσιάσεις μπορεί να διαρκέσουν περίπου 15 λεπτά.

Ο συντονιστής θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3 σύμφωνα με διαφορετικά κριτήρια, π.χ. με αρίθμηση από το 1 έως το 3 και θα ακολουθήσει άλλος κύκλος παρουσιάσεων.

Κάθε συμμετέχων γράφει το όνομά του/της στο εθνόσημο και το αναρτά στον τοίχο της έκθεσης στην αίθουσα εκπαίδευσης, ώστε να είναι ορατό σε όλους τους άλλους συμμετέχοντες.

Ο συντονιστής καλεί ορισμένους συμμετέχοντες να εκφράσουν παρατηρήσεις σχετικά με τη δραστηριότητα και εξάγει συμπεράσματα σχετικά με το ρόλο της δραστηριότητας στον καθορισμό της ταυτότητας, των αξιών, των δυνατών σημείων και των πυλώνων ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες να θυμηθούν τις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής τους/στην περίοδο του COVID. Πάρτε ένα φύλλο χαρτιού και γράψτε λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα, εμπειρίες και εμπειρίες από πολύ δύσκολες στιγμές που είχαν την αίσθηση ότι θα αποτύγχανε και ότι δεν μπορούσαν να προχωρήσουν.

Στη συνέχεια καλύψτε τις λέξεις με χρώματα, ώστε να μπορούν να διαγραφούν. Τα χρώματα θα μεταμορφώσουν τα συναισθήματά σας. Κόψτε το φύλλο χαρτιού σε κομμάτια και αφήστε τα στην άκρη. Για να πάρετε ένα άλλο φύλλο χαρτιού, χρωματίστε το πρώτο τρίτο της σελίδας με κίτρινο χρώμα, το χρώμα του φωτός. Κολλήστε τα κομμένα κομμάτια στην κίτρινη ταινία. Το φως θα μεταμορφώσει τα συναισθήματα στα κομμένα κομμάτια, που συμβολίζουν τις βιωμένες εμπειρίες. Θα αντιπροσωπεύουν τις πέτρες, το χώμα από το οποίο θα ξαναγεννηθείς.

Στη συνέχεια, ζωγραφίστε ένα φυτό, ένα δέντρο, ένα δενδρύλλιο ή ένα δάσος που αναδύεται από αυτό το χώμα - σύμβολο της αναγέννησης και της ανάπτυξής τους, της δύναμης να ξεπερνούν τις δυσκολίες.
Μπορούν επίσης να σχεδιάσουν έναν έντονα λαμπερό ήλιο, σύμβολο της αίσθησης της ανθεκτικότητας.
Καλούνται να ολοκληρώσουν το σχέδιο σύμφωνα με τη δική τους φαντασία.

Χρόνος εργασίας: 20 - 25 λεπτά. Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρακολουθήσουν το έργο τέχνης τους και να αναλογιστούν το μήνυμά τους. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες καλούνται να αναρτήσουν τα έργα τέχνης τους στον εκθεσιακό τοίχο του χώρου και να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους για τη διαδικασία της δημιουργίας και τα συναισθήματά τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Η παρακάτω δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση. Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει με μια εισαγωγή: *«Στις δύσκολες στιγμές πρέπει να θυμάστε ποιος είστε, να βασιστείτε στον εαυτό σας, να είστε χαρούμενοι που έχετε συσσωρεύσει ιδιότητες και εμπειρίες. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να τονίσει τις θετικές πτυχές του δικού σας ατόμου, ώστε να απολαμβάνετε περισσότερη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό σας».*

Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα φύλλο χαρτιού, να βάλουν τα χέρια τους πάνω του και να πουν: *«Εκτιμώ τον εαυτό μου. Αντιμετωπίζω τον εαυτό μου με τιμή και σεβασμό».*

Στη συνέχεια, καλούνται να αναλογιστούν τις κύριες ιδιότητές τους και να τις μετατρέψουν σε υπερδυνάμεις και τους εαυτούς τους σε υπερήρωες.

- Μετά από προβληματισμό, μπορεί να φανταστούν τον εαυτό τους έτσι. Μερικές ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν: πώς μοιάζουν, τι φοράνε; Τι συμβολίζει την υπερδύναμή τους; τι χρώματα φορούν;
- Ως τελευταίο βήμα για την επεξεργασία του έργου τέχνης τους, καλούνται να δείξουν πώς απολαμβάνουν την υπερδύναμή τους και ακόμη και να συγχαρούν τον εαυτό τους αν θέλουν να το κάνουν.
- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναρτήσουν τα έργα τους στον εκθεσιακό χώρο του εκπαιδευτικού χώρου και να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους για τη διαδικασία δημιουργίας και τις αποκαλύψεις που μπορεί να είχαν.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο συντονιστής προσκαλεί τους συμμετέχοντες σε μια τελική συζήτηση σχετικά με τους στόχους που πέτυχε ή όχι το εργαστήριο, σχετικά με τα συναισθήματά τους και τη διαδικασία συνειδητοποίησης και σχετικά με την εμπειρία μάθησης από ομοτίμους. Παρέχει στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο μετά την αξιολόγηση. Η ομάδα μοιράζεται τελικές παρατηρήσεις σχετικά με τη μάθηση και την έκφραση της ανθεκτικότητας.

ΜΕΘΟΔΟΣ 3 - ΕΙΚΟΝΕΣ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

Μαρκαδόροι, χαρτί, κόλλα, παλιές εφημερίδες, περιοδικά, ψαλίδια, χρωματιστά μολύβια, εικόνες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας απαιτείται η χρήση εικόνων καθημερινών καταστάσεων κατά την περίοδο COVID-19 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1). Οι εικόνες τοποθετούνται στο τραπέζι και καλούνται οι συμμετέχοντες να επιλέξουν μία και να πουν τι συναισθήματα τους προκαλεί η φωτογραφία. Ο συντονιστής βοηθά/ ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους εάν χρειάζεται.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν ποιο ήταν το πράγμα/δραστηριότητα που τους βοήθησε κατά τη διάρκεια της πανδημίας να περάσουν αυτή τη δύσκολη κατάσταση. Αφού τελειώσουν, μοιράζονται τις σκέψεις τους για το έργο τέχνης τους με την ομάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Οι συμμετέχοντες καλούνται να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν και να κάνουν κολάζ για ένα μελλοντικό όνειρο. Το θέμα του ονείρου είναι η προσδοκία τους για τη ζωή που θέλουμε να έχουμε από σήμερα. Όταν το κολάζ είναι έτοιμο, εξηγήστε τι αντιπροσωπεύει το έργο τέχνης.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αφού συγκεντρώσουμε ξανά σε κύκλο θα συζητησουμε τις σκέψεις για το εργαστήριο. Ο στόχος είναι να διατηρήσουμε την εμπειρία μας από την πανδημία και τα όνειρα για τη ζωή μετά τον COVID-19.

ΜΕΘΟΔΟΣ 4 - ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

Υλικά για καλλιτεχνικές εργασίες: μαύρο χαρτόνι 40Χ50 εκ., κόλλα, παλιές εφημερίδες, περιοδικά, ψαλίδι, χρωματιστά μολύβια, εικόνες, ακουαρέλες, λευκά μολύβια, φωτογραφίες συμμετεχόντων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 — 2 ΩΡΕΣ

Το εργαστήριο δημιουργικής θεραπείας τέχνης ξεκινά από τις ιστορίες ανθεκτικότητας που έχουν ήδη πραγματοποιήσει οι συμμετέχοντες.
Η πρώτη δραστηριότητα προβλέπει ότι οι συμμετέχοντες επιλέγουν περίπου είκοσι συνεχόμενες γραμμές της δικής τους ιστορίας. Υιοθετείται η ποιητική μέθοδος Blackout: από το σύντομο κείμενο που επιλέγεται από τους συμμετέχοντες, θα διατηρηθούν μόνο οι λέξεις-κλειδιά που το άτομο θεωρεί ιδιαίτερα σημαντικές, μαυρίζοντας όλες τις άλλες.

Το αποτέλεσμα θα είναι ένα πραγματικό ποίημα και το επόμενο βήμα θα είναι η δημιουργία καλλιτεχνικών αναπαραστάσεων από αυτό. Θα χρησιμοποιήσουν τέμπερες, άρθρα εφημερίδων, εικόνες, αποκοπές και μαρκαδόρους, για να αναπαραστήσουν ό,τι είχε προκύψει από τις λέξεις τους και θα εισαγάγουν γραφικά και το κείμενο.

Ο συντονιστής θα οδηγήσει τους συμμετέχοντες στη δημιουργία του ανθεκτικού ανοιχτού βιβλίου, ενός είδους γλυπτού από επιτραπέζιο χαρτί που περικλείει την ψυχαγωγία των συμμετεχόντων, που αποτελείται από μια ροή των λέξεων και των εικόνων τους από την περίοδο της πανδημίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 **2 ΩΡΕΣ**

Στη δεύτερη και τελευταία συνάντηση του δημιουργικού εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν αποκόμματα χαρτιού ή άλλες εικόνες για να δημιουργήσουν μια εικόνα που αντιπροσωπεύει τον Covid-19. Στη συνέχεια, θα χρησιμοποιήσουν τρεις φωτογραφίες για να αναπτύξουν μια εικόνα του Εαυτού.

Στο τέλος του εργαστηρίου, το ανθεκτικό ανοιχτό βιβλίο θα συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες και θα υπάρχει η δυνατότητα να μοιραστούν το υλικό που αναπτύχθηκε.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η αξιολόγηση των εργαστηρίων βασίστηκε στην Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας (BRS). Η Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας (BRS) είναι ένα εργαλείο ψυχολογικής αξιολόγησης με αυτοαναφορά που έχει σχεδιαστεί για να μετρά το επίπεδο ανθεκτικότητας ενός ατόμου. Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής, ανάκαμψης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης του στρες, των προκλήσεων και των αντιξοοτήτων.

Η κλίμακα αυτή χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες και στις συμμετέχουσες πριν και μετά το εργαστήριο ώστε να μπορέσει να εκτιμηθεί ο αντίκτυπος που είχε η συμμετοχή τους στα εργαστήρια αναφορικά με την ανθεκτικότητα τους.

Πώς γίνεται η βαθμολόγηση

Αθροίστε τις απαντήσεις που κυμαίνονται από 1-5 και για τα έξι στοιχεία, δίνοντας ένα εύρος από 6-30. Διαιρέστε το συνολικό άθροισμα με τον συνολικό αριθμό των ερωτήσεων που απαντήθηκαν.
Η βαθμολογία μου: _____μέσος όρος / 6
Οι υψηλότερες βαθμολογίες στο BRS υποδηλώνουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, ενώ οι χαμηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν χαμηλότερο επίπεδο ανθεκτικότητας.

Παρακαλείστε να απαντήσετε σε κάθε στοιχείο σημειώνοντας ένα τετράγωνο ανά σειρά	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Έχω την τάση να επανέρχομαι γρήγορα μετά από δύσκολες στιγμές	1	2	3	4	5
Δυσκολεύομαι να αντέξω τα αγχωτικά γεγονότα.	5	4	3	2	1
Δεν μου παίρνει πολύ χρόνο να συνέλθω από ένα αγχωτικό γεγονός.	1	2	3	4	5
Μου είναι δύσκολο να επανέλθω όταν συμβαίνει κάτι κακό.	5	4	3	2	1
Συνήθως ξεπερνώ τις δύσκολες στιγμές με λίγο κόπο.	1	2	3	4	5
Έχω την τάση να χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τις αναποδιές στη ζωή μου.	5	4	3	2	1

ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Τα έργα τέχνης συγκεντρώνονται σε μια ψηφιακή έκθεση που είναι διαθέσιμη στον ιστότοπο του έργου www.merestproject.eu/gallery-2/

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

THE LION KING
OLD NAVY
DISCOVER BROADWAY'S SECRETS
FROM HORIZON ORGANIC

MeRest

Emotional Support for Adults
using creative methods

Co-funded by
the European Union

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ:

HTTPS://MERESTPROJECT.EU/

Η ΥΠΟΣΤΉΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΉΣ ΕΠΙΤΡΟΠΉΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΉ ΑΥΤΉΣ ΤΗΣ ΈΚΔΟΣΗΣ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΆ ΈΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΈΝΟΥ ΠΟΥ ΑΝΤΙΚΑΤΟΠΤΡΊΖΕΙ ΜΌΝΟ ΤΙΣ ΑΠΌΨΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΈΩΝ ΚΑΙ Η ΕΘΝΙΚΉ ΥΠΗΡΕΣΊΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΡΟΠΉ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΎΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΎΝ ΥΠΕΎΘΥΝΕΣ ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΉΠΟΤΕ ΧΡΉΣΗ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΏΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΈΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΉΝ