

#MeRest pažanga:

„Mano atsparumo istorija“ ir „Mano atsparumo išreiškimas“ dviejose seminaro gairėse.

#MeRest_Project

Pastaraisiais mėnesiais #MeRest projekto partnerystė pasiekė du svarbius etapus: sukurtos dviejų dirbtuvių gairės.

#Resilience

WWW.MERESTPROJECT.EU

Pirmosiose gairėse pagrindinis dėmesys skiriamas dirbtuvėms „Mano atsparumo istorija“ – pasakojimų rašymo sesijai, skirtai paskatinti dalyvius prisiminti, analizuoti ir dalytis savo sunkia kasdiene patirtimi COVID-19 pandemijos metu, taip pat savo atsparumu.

Antrosios gairės yra susijusios su dirbtuvėmis „Išreikšti savo atsparumą“, kuris suteikia dalyviams galimybę padidinti savo atsparumo gebėjimus per meninę ir kūrybinę veiklą bei remiantis ankstesniame seminare pasidalintomis atsparumo istorijomis.

Erasmus+ projektas #MeRest parengė ir įvertino neformaliojo švietimo veiklą, orientuotą į atsparumo ugdymą per istorijų pasakojimą, naudojant vizualiųjų menų ir teatro technikas. Šios veiklos buvo specialiai skirtos trims socialinėms grupėms, kurioms pandemija smarkiai paveikė: pagyvenusiems žmonėms ar asmenims su negalia, tiems, kurie turi psichikos sveikatos problemų, ir sveikatos priežiūros

Pasibaigus bandomosioms dirbtuvėms, džiaugiamės galėdami pranešti, kad dabar yra prieinami du kūrybinių dirbtuvių vadovai.

Dirbtuvių „Mano atsparumo istorija“ gairėse išsamiai pristatomos dirbtuvių metu vykdytos veiklos, žingsnis po žingsnio jas atskleidžiant. Dirbtuvių tikslas – skatinti dalyvių pasakojimo įgūdžius, padedant analizuoti, ką jie norėjo įtraukti ar neįtraukti į savo istorijas ir padėti jiems nustatyti įgūdžius, kuriuos jie galėjo pritaikyti praktikoje, kad prisitaikytų prie sunkumų, su kuriais jie susidūrė. Kūrybinio rašymo dirbtuvių tikslas buvo padėti dalyviams užmegzti ryšį tarp savo patirties ir atsparumo įgūdžių.

Pateiktoje medžiagoje taip pat galima perskaityti pasakojimus apie dalyvių apmąstymus apie kasdienės patirties akimirkas, kurios buvo iššūkis COVID pandemijos metu ir kaip jie atspariai reagavo į šiuos iššūkius.



Co-funded by
the European Union

Gairėse „Išreikšti savo atsparumą“ pateikiama tiksli meninių dirbtuvių metu vykdomų veiklų apžvalga, kuria siekiama skatinti ugdyti tokius įgūdžius kaip pasitikėjimas, tapatumo jausmas, savimone ir savigarba, taip pat suteikiama galimybė tyrinėti ir išreikšti sunkią patirtį bei ugdyti kūrybiškumą. Gairėse siūlomi ir „MeRest“ bandomųjų dirbtuvių metu išbandyti keturi skirtingi meno terapijos metodai:

- 1 metodas: MAK (metaforinės asociatyvinės kortelės) COPE;
- 2 metodas: KAS AŠ ESU? MANO ASMENINIO HERBO PIEŠIMAS;
- 3 metodas: NUOTRAUKOS IR JAUSMAS;
- 4 metodas: MANO ATSPARUMAS ATVERTA KNYGA.

Visos veiklos paremtos kūrybinio rašymo dirbtuvių metu surinktomis atsparumo istorijomis. Būtent iš šių istorijų dalyviai galėjo vaizdžiai išreikšti savo patirtį, stiprybes ir apmąstymus.

Be dirbtuvių atkartojimo gairių, projekto svetainėje galima rasti virtualią Parodą, kurioje kaupiami pilotavimo dalyvių atlikti darbai: [Me Rest Project Exhibition Gallery](https://www.merestproject.eu)

„Mano atsparumo istorijos“ ir „Mano atsparumo išreiškimo“ gairės pateiktos anglų, lietuvių, rumunų, graikų ir italų kalbomis projekto svetainėje, kurios nuoroda: [merestproject.eu](https://www.merestproject.eu)

Būkite prisijungę, nes atnaujinimai vyksta; Netrukus turėsite galimybę klausytis dalyvių atsparumo istorijų podcast'o kolekcijoje, pavadintoje „ATSPARUMO ĮKVĖPIMAI“. Per projekto svetainę www.merestproject.eu mes ir toliau skleisime kiekvieną savo projekto etapą ir rezultatą, skirtą pateikti išradingą mokymo programą, skirtą suaugusiųjų atsparumui gyvenimo išbandymų akivaizdoje didinti, kartu su pažangiausiomis suaugusiųjų švietėjų profesinio tobulėjimo priemonėmis. Ši iniciatyva atitinka mūsų pagrindinį tikslą: stiprinti atsparumą.

PASTABOS REDAKTORIAMS

- Norėdami sužinoti daugiau apie #MeRest projektą ir įsitraukti į veiklą, spustelėkite nuorodą www.merestproject.eu
- #MeRest bendrai finansuoja Europos Komisija pagal Dotacijos sutartį: 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

