

## **Kas atstiko per Covid-19?**

Erasmus+ #MeRest projekto įgarsinti audio įrašai „Atsparumo istorijos“, kuriuose buvo išsakytos istorijos ir patirtis žmonių, kuriuos labiausiai paveikė pasaulinė COVID-19 krizė

**#MeRest\_Projektas**

**#Atsparumas**

**[WWW.MERESTPROJECT.EU](http://WWW.MERESTPROJECT.EU)**

"Ar pamenate tą laikotarpį, kuris apvertė žmonijos gyvenimą aukštyn kojomis? Laikas, kai į gatves veržėsi elniai, vilkai ir lokiai, suintriguoti tų triukšmingų būtybių, vadinamų žmonėmis, dingimo? Laikas, kai žmonija glaudėsi savo namuose, išgąsdinta neregėtos grėsmės, kai vyravo nereali tyła, kai pasaulis apvirto aukštyn kojomis, o gamta vėl užvaldė miesto erdves. Aš, prisimenu Covid-19. Net jei dabar tai tiesiog atrodo kaip kolektyvinė haliucinacija".

Tai įžanga į asmeninių dalyvių liudijimų rinkinį, kurie atvira širdimi apibūdino savo gyvenimus, emocijas ir sunkumus, su kuriais susidūrė per Covid-19 ekstremaliają situaciją. Labai intensyvios dienos, kurios kartais, praėjus, būdavo atidedamos į šalį ir nebeapdorojamos. Audio įrašų seminaras buvo vykdomas Lietuvoje, Italijoje, Graikijoje ir Rumunijoje, siekiant surinkti istorijas žmonių, kuriuos partnerystė ir literatūra įvardijo kaip ypač paveiktus Covid-19.

Tai buvo pagyvenę žmonės arba žmonės su negalia, neformalus globėjai, psichikos sveikatos problemų turintys asmenys ir sveikatos priežiūros darbuotojai.

Seminaras buvo skirtas rašytinių pasakojimų, kuriuos dalyviai parengė per pirmąjį seminarą „Mano atsparumo istorija“, analizei ir apdorojimui. Šie pasakojimai tapo jų asmeninių audio įrašų pagrindu.

Seminarus įvairiose šalyse vedę mokymų vadovai padėjo dalyviams susipažinti su audio įrašais, kad jų kūrimo procesas pirmiausia būtų aiškus. Išsiaiškinę pagrindinius dalykus, jie dirbo skaitydami ir įrašydami savo istoriją, naudodami tiksliai teatro ir vokales technikas. Pagerinus balso aiškumą, garsumą, tonų kaitą ir kvėpavimą, buvo galima palengvinti savo istorijos raišką kiek įmanoma prasmingiau, emocingiau ir patraukliau.



Paskutinis seminario žingsnis buvo surinkti garsiniai liudijimai ir paskelbti projekto "YouTube" kanale įvairiomis kalbomis, o juos galima rasti šioje nuorodoje [www.youtube.com/@MeRestProject](http://www.youtube.com/@MeRestProject).

Apibendrinant #MeRest projekto patirtį, tiek dalyviai, tiek vedėjai ir organizatoriai išreiškė pasitenkinimą vykdoma veikla ir pasiektais rezultatais. Jų dalyvavimas leido jiems patobulinti su atsparumu susijusius įgūdžius, tokius kaip gebėjimas apdoroti ir išreikšti savo emocijas, susijusias su sudėtingomis ar probleminėmis situacijomis, taip pat streso įveikimo ir naujovių priėmimo įgūdžius.



Ne mažiau svarbu siekiant aukščiau pateiktų rezultatų buvo galimybė saugioje ir jaukioje erdvėje pasidalinti savo patirtimi su kitais dalyviais, empatiškai ir draugiškai aptarti jiems iškilusius iššūkius.

Artimiausiais mėnesiais #MeRest garso įrašų seminario gairės anglų, lietuvių, rumunų, graikų ir italų kalbomis bus pateiktos projekto svetainėje šiuo adresu: [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)

Projekto svetainėje ir partnerių sklaidos kanaluose mes ir toliau skleisime visą mūsų projekto eigą ir rezultatus, sukurtus tam, kad būtų sukurta inovatyvi mokymo programa, skirta suaugusiųjų atsparumo gyvenimo iššūkiams įgūdžių ugdymui kartu su pažangiausiomis technologijomis, kartu su instruktorių ir pedagogų profesinio tobulėjimo įrankiais.

## PASTABOS REDAKTORIAMS

- Norėdami sužinoti daugiau apie #MeRest projektą, spustelėkite nuorodą [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)
- #MeRest projektą finansuoja Europos Komisija pagal dotacijos sutartį:

2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys [pranešimas] atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Švietimo mainų paramos fondas negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą

