

# DRAMOS DIRBTUVIŲ GAIRĖS "ATSPARUMO ĮKVĖPIMAI"

---



# PARTNERIAI

**KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,**  
LIETUVA - Projekto koordinatorius



**ASOCIATIA DEMETRIUS,** RUMUNIJA



**KINONIKES SINETERISTIKES  
DRASTIRIOTITES EFPATHON OMADON,**  
GRAIKIJA



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA'  
COOPERATIVA SOCIALE,** ITALIJA



*Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys 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*

---

# DRAMOS DIRBTUVIŲ GAIRĖS

## "ATSPARUMO ĮKVĖPIMAI"





---

Vykdamy projektą „Emocinė parama suaugusiems, naudojant kūrybinius metodus #ME REST“, dramos dirbtuvės, paremtos Atsparumo stiprinimu, yra paskutinės didesnės serijos meno terapijos gairės, kaip padidinti atsparumą ir psichologinę gerovę. Suaugusieji ir andragogai, ketinantys dirbti pagal šias tarptautines metodikas, kviečiami naudotis gairėmis ir vykdyti dirbtuves, kad pasiektų optimalių rezultatų, atitinkamai padidintų tikslinės grupės pasitikėjimą, tapatumo jausmą, savimonę ir savigarbą bei sustiprintų suaugusiųjų atsparumą gyvenimo iššūkiams.

---

## ANKSTESNI SEMINARAI

Pasakojimais paremtas seminaras „Mano Atsparumo Istorija“ išryškino apmąstymus apie kasdienės patirties akimirkas, kurios jiems metė iššūkį COVID metu ir kaip jie atspariai reagavo į šiuos iššūkius. Kūrybiškumo ugdymo specialistai kartu su psichologais palaikė dalyvius skatinant saviraišką, analizuojant, ką jie nusprendė paminėti ir išbraukti savo istorijose ir galiausiai nustatyti įgūdžius, kuriuos jie galėjo pritaikyti praktiškai, kad prisitaikytų prie sunkumų, su kuriais jie susidūrė. Pasakojimais paremtas seminaras „Mano atsparumo istorija“ padeda dalyviams iš naujo vertinti savo istorijas ir pakeisti pasakojimus, pasinaudojant kūrybiško rašymo įgūdžiais ir išryškinant ryšį tarp jų patirties ir su atsparumu susijusių įgūdžių.

Vizualinėse dirbtuvėse „Išreikšti mano atsparumą“ naudojami vizualinio meno dirbtuvių raginimai, paimti iš istorijų, surinktų „Mano atsparumo istorija“ veikloje, ir atsparumo istorijos kaip atspirties taškai, padedantys dalyviams vaizdžiai išreikšti savo išgyventą patirtį, taip pat viltis ir stiprybes. Šis seminaras padeda ugdyti tokius įgūdžius kaip: pasitikėjimas, tapatumo jausmas, savimonė ir savigarba, taip pat suteikia galimybę tyrinėti ir išreikšti sunkius jausmus bei ugdyti kūrybiškumą.

Visos 3 dirbtuvės buvo sukurtos ir išbandytos kartu su skirtingų tikslinių grupių atstovais, ypač pažeidžiamais, ir turi Atsparumo sistemos dimensiją, kad dalyviai įgyvendintų kiekvieno iš jų konkrečius mokymosi rezultatus, pabrėžtus kiekvienoje iš jų.

Dramos dirbtuvės, pagrįstos atsparumo sistema (autorių teisės Hart, Blincow ir Cameron) ir internetinių transliacijų rinkiniu, skirtu skatinti su atsparumu susijusius įgūdžius, tokius kaip lankstumas, problemų sprendimas, įveikimas ir naujovių gebėjimai.

## UŽDAVINIAI

- Stiprinti suaugusiųjų atsparumą gyvenimo iššūkiams pasitelkiant kitų žmonių istorijas
- Suteikti tvirtus atsparumą gerinančius gyvenimo modelius kitiems žmonėms
- Padidinti pagrindinius su balsu susijusius aktorinius gebėjimus (gerinti balso aiškumą, keisti balso garsumą ir toną, kad perteikti emocijas ir motyvaciją, pasirinkti frazes, efektyviai kvėpuoti ir tt)
- Bendradarbiauti ir dalintis patirtimi

## MOKYMO SI REZULTATAI

- savigarba;
- pasitikėjimas savimi;
- vidinis kontrolės lokusas;
- gebėjimas reaguoti į stresinius įvykius ir puikiai jaustis.

## PRIEMONĖS

Telefonas įrašymui/filmavimui  
Kompiuteriai

## TIKSLINĖ GRUPĖ

Kadangi dėl pandemijos dauguma patiria didelių kančių arba rizikuoja būti socialine izoliacija, pagrindinės tikslinės grupės yra:

- Vyresni asmenys (65+)
- Žmonės su negalia
- Žmonės, turintys psichikos sveikatos problemų
- Sveikatos priežiūros specialistai
- Ukrainos pabėgėliai
- Šeimos globėjai

## EDUKATORIAI

Dirbtuvės bus bandomos bendradarbiaujant su kiekvienos šalies kūrybinių ir psichosocialinių komandų atstovais

## TRUKMĖ

3 valandos

# I. ĮVADAS: ATSPARUMO SISTEMA

Atsparumo sistema yra pagrįsta atsparumo terapija (RT), pavadinta idėjų ir praktikų rinkiniu, kurį iš pradžių sukūrė Angie Hart ir Derekas Blincow, padedami Helen Thomas kaip knygos „Atsparumo terapija: darbas su vaikais ir šeimomis“ (Routledge, 2007). Jie panaudojo atsparumo tyrimų įrodymų bazę ir sujungė ją su kitais idėjų rinkiniais, gautais iš praktikos, susijusios su labai nepalankioje padėtyje esančiais vaikais ir šeimomis NHS vaikų ir paauglių psichikos sveikatos klinikoje. Be to, Angie pasinaudojo įtėvių auklėjimo žiniomis, o pastaruoju metu jie surinko patirties iš tų, su kuriais mes dirbame jų praktikos bendruomenėse.

Resilience Framework (Adults) – Copyright Hart, Blincow & Cameron (adapted from original) www.boingboing.org.uk					
	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES	Good enough housing	Find somewhere to belong	Make work & learning as successful as possible	Understanding boundaries and keeping within them	Instil a sense of hope
	Enough money to live	Help understand place in the world, & that others may face similar situations		Engage mentors	
		Tap into good influences (eg peer support)	Identifying & solving problems (reduce self blame and guilt)		Promote understanding of others
	Being safe	Keep relationships going (eg educator /support partners/carers/family)			
	Access & transport	The more healthy relationships the better	Help self-organisation	Fostering their interests	
		Take what you can from relationships where there is some hope			Calming down & self-soothing (support reflection, not feeling overwhelmed by illness)
	Healthy diet	Get together people the person can count on	Highlight achievements	Remember tomorrow is another day	
	Exercise and fresh air	Responsibilities & obligations			Develop life skills
		Focus on good times and places	There are tried and tested treatments for specific problems, use them		
	Enough sleep	Make sense of where the person has come from		Have a laugh	
Leisure & work occupations	Predict a good experience of someone or something new				
	Make friends and mix				
<b>NOBLE TRUTHS</b>					
<b>ACCEPTING</b> Interpersonal skills, empathy	<b>CONSERVING</b> Interpersonal skills, trust	<b>COMMITMENT</b> Ongoing support issues	<b>ENLISTING</b> Self (eg not passive), family, friends, mental health professionals, GP		

AUKŠČIAU PATEIKTA ATSPARUMO SISTEMA BUVO PRITAIKYTA SUAUGUSIEMS, O ŠI PAPRASTESNĖ FORMA SUPROJEKTUOTA NEĮGALIŲ VAIKŲ TĖVAMS:





Atsparumo sistemos schema gali būti efektyviai parengta su grupe, kuriai reikia pagalbos, naudojant smegenų šturmo metodą, minčių žemėlapių sudarymą, meno terapiją ar dramos metodus, kaip ir mūsų atveju. Pagrindai ir priklausymo poreikiai skirtingose grupėse gali būti gana panašūs, tačiau mokymosi, įveikos ir pagrindiniai savęs poreikiai gali skirtis priklausomai nuo tikslinės grupės ar konteksto savybių. Mūsų drama pagrįsto atsparumo įkvėpimo seminaro tikslais galime dirbti su aukščiau pateikta atsparumo sistema arba atkurti seminaro grupės savo atsparumo sistemą, atsižvelgdami į kontekstą, pvz... COVID, Ukrainos karas ir kt., naudojant šią tuščią lentelę

Resilience Framework (Oct 2012) – adapted from Hart & Blincow 2007 www.boingboing.org.uk					
	BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
SPECIFIC APPROACHES					
NOBLE TRUTHS					
	ACCEPTING	CONSERVING	COMMITMENT	ENLISTING	

ŠALTINIS: [HTTPS://WWW.BOINGBOING.ORG.UK/RESILIENCE/DOWNLOAD-RESILIENCE-FRAMEWORK/](https://www.boingboing.org.uk/resilience/download-resilience-framework/)

PAPILDOMA LITERATŪRA :

HART, A., BLINCOW, D., & THOMAS, H. (2007). RESILIENT THERAPY: WORKING WITH CHILDREN AND FAMILIES. ROUTLEDGE/TAYLOR & FRANCIS GROUP



Photo by Taneli Lahtinen on Unsplash



---

## II. ATSPARUMO ĮKVĖPIMO AUDIO ĮRAŠŲ RINKINYS

R1 dirbtuvių metu surinktos atsparumo istorijos buvo paverstos audio įrašais, naudojant vieną iš 3 nemokamų programų:

- MagicMic Voice Maker
- Veed.IO
- VoiceMaker

Jie buvo įkelti į „YouTube“, o nuorodos buvo renkamos šiose gairėse. Kiekviena istorija yra trumpai paašikinta, panaudoti raktiniai žodžiai, kad būtų lengviau juos pasirinkti dirbtuvių metu.

---

## III. REKOMENDACIJOS, KAIP INTERNETINES TRANSLIACIJAS PANAUDOTI DRAMOS SEMINARE, SIEKIANT DIDINTI ATSPARUMO ĮGŪDŽIUS, TOKIUS KAIP LANKSTUMAS, PROBLEMŲ SPRENDIMAS, ĮVEIKIMAS IR NAUJOVIŲ GEBĖJIMAI.

Kiekvienas partneris parengia seminaro scenarijų, kuriame bus naudojama bent viena podcast kolekcija



---

# DIRBTUVIŲ PAVYZDYS

## ĮVADINĖ VEIKLA

Dalyviai pasako savo vardą ir 2-3 savo būdo bruožus, kuriuos laiko svarbiais, ar kelis faktus apie save.

---

## PAGRINDINĖ VEIKLA

Trumpi audio įrašų aprašymai ir pagrindiniai žodžiai pateikiami lentelėje. Dalyvių prašoma juos atidžiai išstudijuoti ir kiekvienam iš jų pasirinkti po 3 istorijas. Jų prašoma klausytis atskirai, naudojant ausines.

Vykdytojas suskirsto dalyvius į grupes po 3, tarp kurių dalyviai atliks tokį vaidmenį: pasakotojas, televizijos/radijo reporteris, stebėtojas.

Pasakotojas papasakos savo atsparumo COVID metu istoriją, įtraukdamas į diskusiją dar 3 savo pasirinktas istorijas: ką jis padarė kitaip, kas patiko ar nepatiko trijuose atsparumo modeliuose, kokias tų asmenų savybes jis pats turi. kokiais atsparumo sistemos aspektais jis rėmėsi COVID laikotarpiu arba remsis ateityje, esant stresinei situacijai.

Televizijos/radijo reporteris užduos klausimus, siekdamas išsiaiškinti svarbiausius aspektus, kurie gali įkvėpti auditoriją įgyti atsparumo ar su atsparumu susijusių įgūdžių (lankstumo, problemų sprendimo, įveikos ir naujovių).

Stebėtojas filmuoja arba įrašo interviu. Pabaigoje pateikiami asmeniniai pastebėjimai: ar diskusija tikrai įkvėpė, kokia prasme, ko jis/ji asmeniškai išmoko, kalbant apie atsparumą.

Dalyvių prašoma keisti grupes ir vaidmenis 3 kartus, kad kiekvienas dalyvis atliktų kiekvieną vaidmenį.



---

## BAIGIAMOJI VEIKLA

Dalyviai dalijasi savo jausmais apie patirtą patirtį – kaip lengva/sunku buvo kalbėti apie šias sunkias akimirkas, kas jiems buvo svarbu dirbtuvių metu, kaip tai padidino jų atsparumą, ar pasikeitė kas nors, kai buvote išklaudyti, ar klausytojas aktyviai klausėsi, ar jums buvo svarbu, kaip jūsų klausosi, ar jūsų kalbos įrašymas turėjo įtakos tam, kaip jūs išreiškėte savo mintis ir jausmus.

---

## PO DIRBTUVIŲ

Sukurti audio ar video įrašai kaupiami į naują kolekciją, kuri bus pasiekama projekto svetainėje. Suaugusiųjų švietėjai kviečiami prisijungti ir skelbti savo istorijas, įrašus, audio ar video įrašus

---



## DIRBTUVIŲ VERTINIMAS:

Įvertinkite šiuos teiginius balais nuo 1 iki 5, kur 1 visiškai nesutinku, o 5 - visiškai sutinku.

1. Dramos dirbtuvės mane veiksmingai įtraukė į veiklą, kuri leido pasidalinti su atsparumu susijusiais įgūdžiais.  
 1  2  3  4  5
2. Išklauseš kitų žmonių pasakojimų dramos dirbtuvėse, jaučiu, kaip stiprėja mano atsparumas gyvenimo iššūkiams.  
 1  2  3  4  5
3. Dramos dirbtuvės sustiprino mano gebėjimą suteikti atsparumą gerinančius gyvenimo modelius kitiems žmonėms.  
 1  2  3  4  5
4. Dramos dirbtuvės didina pagrindinius su balsu susijusius aktorinius gebėjimus.  
 1  2  3  4  5
5. Dramos dirbtuvės buvo vertingos gerinant mano bendradarbiavimo gebėjimus.  
 1  2  3  4  5
6. Audio įrašų kūrimas ir įrašymas man patiko.  
 1  2  3  4  5
7. Iš audio įrašų kūrimo ir įrašymo išmokau naujų būdų, kaip pasidalinti savo patirtimi.  
 1  2  3  4  5
8. Audio įrašų kūrimas ir įrašymas paskatino mane mąstyti naujoviškiau ir kūrybiškiau.  
 1  2  3  4  5
9. Dirbtuvių vadovas mane labai palaikė dramos dirbtuvių metu..  
 1  2  3  4  5
10. Kas jums labiausiai patiko dramos dirbtuvėse?
11. Kas jums mažiau patiko dramos dirbtuvėse?
12. Kaip manote, ar yra ką reikėtų patobulinti dramos dirbtuvėse?
13. Ar turite kitų pastabų ar pasiūlymų apie dramos dirbtuves arba audio įrašų rinkinį, kuriais norėtumėte pasidalinti?



---

# DAUGIAU APIE PROJEKTĄ:

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

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/@MEREST  
PROJECT/VIDEOS](https://www.youtube.com/@MERESTPROJECT/VIDEOS)

---

