



# Dramos dirbtuvių vadovas

Rekomendcijos ir geroji praktika suaugusiųjų švietėjams, siekiant atkartoti #MeRest projekto rezultatus ir didinti tikslinių grupių atsparumą stresui



## Turinys

<b>Įvadas .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Poveikis sveikatai dėl Covid-19.....</b>	<b>4</b>
1. <b>Geroji praktika .....</b>	<b>5</b>
2. <b>#MeRest dramos dirbtuvės .....</b>	<b>10</b>
3. <b>Pagrindiniai dirbtuvių rezultatai .....</b>	<b>12</b>
4. <b>Rekomendacijos dėl gairių naudojimo .....</b>	<b>13</b>
5. <b>Trenerių mokymas .....</b>	<b>15</b>
6. <b>Išvados .....</b>	<b>17</b>
<b>Priedas I – Geroji Lietuvos praktika .....</b>	<b>20</b>
<b>Priedas II – Italijos geroji praktika .....</b>	<b>26</b>
<b>Priedas III – Geroji praktika iš Rumunijos .....</b>	<b>34</b>
<b>Priedas IV – Geroji praktika Graikijoje.....</b>	<b>40</b>
<b>Priedas V – Lietuvoje vykdytų dirbtuvių ataskaita .....</b>	<b>44</b>
<b>IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ .....</b>	<b>44</b>
<b>Priedas VI – Italijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita.....</b>	<b>46</b>
<b>IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ.....</b>	<b>46</b>
<b>Priedas VII – Rumunijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita.....</b>	<b>48</b>
<b>IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ.....</b>	<b>48</b>
<b>Priedas VIII – Graikijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita.....</b>	<b>50</b>
<b>IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ.....</b>	<b>50</b>



## Įvadas

Projektu #MeRest siekiama stiprinti atsparumą stresinėms situacijoms ir pasiūlyti socialinės įtraukties galimybę pažeidžiamoms grupėms, plėtojant ir išbandant atsparumą stiprinančią neformalią edukacinę veiklą, pagrįstą pasakojimu per kūrybinį rašymą, vaizduojamąjį meną ir dramą. Ši veikla skirta tikslinėms grupėms, kurios ypač nukentėjo nuo COVID-19 pandemijos: vyresnio amžiaus žmonėms ar žmonėms su negalia, žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų, ir sveikatos priežiūros specialistams. Galutinis tikslas – padėti jiems papasakoti savo prisitaikymo ir transformacijos istorijas po pandemijos ir remtis tuo, siekiant stiprinti įgūdžius, naudojant meninius metodus. Projektas taip pat prisidės prie pedagoginių tyrimų suaugusiųjų švietimui taikomų kūrybinių metodų srityje.

**Vadovas** sukurtas kaip visų ankstesnių rezultatų papildymas, jame pateikiamos **gairės, rekomendacijos ir geriausia praktika**, kaip suaugusiųjų švietėjai ir jų organizacijos gali naudoti ir pritaikyti projekto rezultatus savo darbe, kad palaikytų suaugusiųjų atsparumą ir padidintų tikslinių grupių socialinę įtrauktį, metant iššūkį gyvenimo įvykiams asmeniniu ir (arba) visuomenės lygmeniu pagal atsparumo sistemą.

Rengiant **vadovą** buvo suderintos visų partnerių žinios, susijusios su: atsparumo pagrindais ir teorija, o personalui buvo suteikti būtini įgūdžiai ir kompetencija, kad jie galėtų rengti dirbtuves vietos lygiu pagal nuoseklią sistemą ir pedagoginius tikslus..

Šie tikslai prisideda prie suaugusiųjų švietėjų profesinio tobulėjimo, kaip nurodyta bendrajame projekto tikslu. Pedagogai dirbs pagal konkrečias gaires ir vadovą, dalinsis savo patirtimi, mokys kiekvieną pasirinktą metodą (pasakojimą, vaizduojamąjį meną ir dramą), siekdami padidinti atsparumą.



Pav. 1 - Freepik

## 1. Poveikis sveikatai dėl Covid-19

*Kaip ir visame pasaulyje, Lietuvoje, Italijoje, Graikijoje ir Rumunijoje Covid-19 pandemijos sukelta nepaprastoji padėtis pirmiausia buvo susijusi su medicininiu reagavimu ir užkrato stabdymu socialinės izoliacijos priemonėmis, tačiau tai turėjo didelį poveikį gyventojų psichinei sveikatai, ypač padidėjo nerimo ir depresijos atvejų (Ornell ir kt., 2020). Šia prasme pandemija įtempė Europos sveikatos priežiūros sistemą, sukeldama išteklių trūkumą, perteklinę naštą ligoninėms ir sunkumų teikiant tinkamą psichikos sveikatos pagalbą. Be to, buvo dokumentuota, kad karantinas ir saviizoliacija gali paveikti kasdienę gyventojų veiklą, pabloginti nerimą, depresiją, vienatvę, nemigą ir elgesio vystymąsi, dėl kurio gali padidėti alkoholio, tabako ar narkotinių medžiagų vartojimas ir net savižudybės. (PSO, 2020)<sup>1</sup>.*



**Lietuvoje** COVID-19 krizės laikotarpiu žmonių depresijai įtakos turėjo prasti santykiai, kylantys konfliktai, patiriamas fizinis ir/ar psichologinis smurtas, iššūkiai nuotolinio mokymosi srityje. Be to, padaugėjo nerimo problemų: socialinės fobijos, panikos sutrikimo, potrauminio streso, atsiskyrimo nerimo, bendrai nerimo ir pažeidžiamumo baimės.



**Italijoje** COVID-19 pandemija turėjo didelių pasekmių tiems, kurie atlieka slaugytojų pareigas – tiek formaliai kaip praktikuojantys asmenys, tiek neoficialiai kaip globėjai. Tiesą sakant, 2021 m. INRCA atliktas tyrimas, bendradarbiaudamas su Eurocarers, parodė, kad globėjai Italijoje turėjo reikšmingų neigiamų pasekmių kelioms jų gyvenimo sritims, ypač santykių tinklams / socialiniam dalyvavimui, gyvenimo kokybei, psichinei ir psichologinei sveikatos būklei, fazinei būklei ir galimybei gauti socialines bei sveikatos paslaugas.



Kalbant apie **Graikijos** kontekstą, uždarymai, socialinio atsiribojimo priemonės ir susibūrimų apribojimai padidino socialinę izoliaciją, o tai padidino vienišumo jausmą, depresiją ir nerimą asmenims, turintiems psichikos sveikatos problemų. Ypač neigiamo pandemijos poveikio buvo pažeidžiami psichikos sveikatos aplinkoje gyvenantys žmonės dėl tokių veiksnių kaip sunkumai susidoroti su stresu, atkryčiai ir tai, kad jie turėjo laikytis labai griežtų sveikatos protokolų.



Panašiai **Rumunijoje** buvo užfiksuota, kad karantinas ir saviizoliacija paveikė kasdienę gyventojų veiklą, padidindami jų nerimą, depresiją, vienišumą, nemigą

<sup>1</sup> World Health Organisation (2020). *Mental health and psychosocial health considerations during the COVID-19 epidemic*. Available online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490> (accessed 30 October 2021).



ir elgesio vystymąsi, dėl kurių padidėjo alkoholio, tabako ar narkotinių medžiagų vartojimas ir net savižudybės. COVID-19 sukėlė ar sustiprino daug rimtesnių psichikos sveikatos problemų, o daugelis žmonių pranešė apie psichologinius išgyvenimus ir depresijos, nerimo ar potrauminio streso simptomus.

## 1. Geroji praktika

*Siekdama pasidalyti daugiau informacijos apie dabartinę atitinkamų institucijų politiką ir gaires, kuriomis siekiama stiprinti atsparumo įgūdžius pasitelkiant meną ir kūrybines technikas, kiekviena organizacija partnerė nustatė tris geriausias praktikos pavyzdžius **Italijoje, Lietuvoje, Rumunijoje ir Graikijoje.***

*Partnerių organizacijos surinko geriausią patirtį ir iniciatyvas, kurias parengė atitinkamos nacionalinės institucijos ir pilietinės visuomenės organizacijos, akademinės literatūros ir žiniasklaidos šaltiniai. Šios iniciatyvos apima kūrybinės ir meninės veiklos pavyzdžius, padedančius pažeidžiamiausioms grupėms pagerinti atsparumą, diegti įgūdžius ir naujoves, skatinančius teigiamą prisitaikymą prie nelaimių.*

Toliau pateikiamas nacionalinės ir tarptautinės gerosios praktikos, nustatytos atliekant įvairiose šalyse atliktą analizę, sąrašas:

Title	Location	Organisation	Website	Annex
<b>Meno Terapija</b>	Latvija, Ryga	Rygos stiliaus ir mados koledžas	-	!
<b>Biblioterapija per pandemiją</b>	Vilnius, Lietuva	Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka	<a href="#">Biblioterapija per pandemiją: naujausi leidiniai</a>	!
<b>Mail Art 4 Seniors</b>	Virtualus	NVO EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lietuva STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Suomija International Institute of Applied Psychology and Human Sciences	<a href="http://mailart4seniors.eu">mailart4seniors.eu</a>	!



		<p>associazione culturale, Italia Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugal ANAZITITES THEATROU, Graikija</p>		
<p><b>Atsparumas per meną – meno veikla, skatinanti atsparumo vystymąsi psichosociali nėje aplinkoje.</b></p>	Italia	<p>AVSI – žmonių tobulėjimui</p>	<p><a href="#">Manual in english</a></p>	<p><a href="#">II</a></p>
<p><b>Atsparumo palaikymas pandemijos laikais</b></p>	Italia	<p>Bolzano Universitetas</p>	<p>-</p>	<p><a href="#">II</a></p>
<p><b>„Photovoice“ projektas „Covid-19“ karantino metu</b></p>	Italia	<p>Nuotraukų dienoraščių metodas, leidžiantis užfiksuoti kasdienę Italijos universitetų studentų patirtį COVID-19 karantino metu – Gaboardi ir kt. (2022)</p>	<p>-</p>	<p><a href="#">II</a></p>
<p><b>Perdegimo įveikimas per menus. Pilotinis Kultūros receptų projektas</b></p>	Rumunija	<p>Cluj Kultūros Centras (RO) Meno gerovės projekto metu.</p>	<p><a href="http://art-wellbeing.eu">art-wellbeing.eu</a></p>	<p><a href="#">III</a></p>



<b>Judantis protas. Dailės terapijos dirbtuvės, tyrimai ir meninė kūryba</b>	Rumunija , Norvegija	Indie Box	<a href="http://indiebox.ro">indiebox.ro</a>	<u>III</u>
<b>Socialinė ir gydomoji sodininkystė psichikos sveikatos reabilitacijai</b>	Jungtinė Karalystė	Ugdymo projektas	<a href="http://thenurtureproject.co">thenurtureproject.co</a>	<u>III</u>
<b>NEFELE Meno rezidencijos psichikos sveikatos skyriuose</b>	Graikija, Atėnai	Atėnų dailės mokykla I-ajame Europos menų ir psichikos sveikatos festivalyje NEFELE 2016 m.	<a href="http://art4more.org">art4more.org</a>	<u>IV</u>
<b>Spalvos ir mintys – meno dirbtuvės</b>	Graikija, Atėnai	National Museum of Contemporary Art in Athens	<a href="http://www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops">www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops</a>	<u>IV</u>
<b>Kolektyvinė gerovė. Asmeninio tobulėjimo programa</b>	Graikija, Atėnai	Kikladų meno muziejus Atėnuose	<a href="http://cycladic.gr">cycladic.gr</a>	<u>IV</u>

Visų pirma, ši praktika buvo susijusi su įvairių kategorijų dalyviais, įskaitant vyresnio amžiaus žmones ir žmones su negalia, vaikus, šeimos globėjus, psichikos sveikatos problemų turinčius asmenis ir sveikatos priežiūros darbuotojus, kurie buvo vieni

labiausiai nukentėjusių nuo Covid-19 pandemijos. and transferability of the practice. The best practices presented in detail in the Annexes provide an overview of the collected initiatives, highlighting several key characteristics in terms of impact and innovation, sustainability

*Pandemijos kontekste atsirado daug novatoriškų praktikų, kurių tikslas – padėti asmenims susidoroti su psichologiniais iššūkiais, susijusiais su stresu, izoliacija ir emociniu stresu. Toliau pateikiama trumpa kai kurių svarbių iniciatyvų apžvalga. Kai kurios iš šių praktikų teikia nuotolines iniciatyvas, reaguojančias į padidėjusią paklausą nuo COVID-19 krizės pradžios.*

Tarp jų paaiškėjo, kad **biblioterapijos** taikymas (I priedas) gali būti reikšminga psichinės sveikatos palaikymo priemonė, labai išaugusi precedento neturinčio streso, kurį patyrė daugelis žmonių, laikotarpiu. Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubo tyrėjai sukūrė vaizdo įrašų seriją, kurioje paaiškino biblioterapijos pranašumus, metodus ir rekomenduojamą literatūrą įvairių streso veiksnių kontekste. Įrodyta, kad ši praktika yra pritaikoma, siūlanti pagalbą sergantiems vėžiu, depresija, autizmo spektro sutrikimais ir net gydytojams, patiriantiems perdegimą. Pastebėta, kad sudėtingų emocijų įvardijimas ir išreiškimas poezijos ir skaitymo priemonėmis sumažina nerimą ir ugdo žmonių atsparumą..

Be to, rašymas pandemijos laikotarpiu taip pat buvo naudojamas kaip išteklius reaguojant į gyventojų izoliaciją. Visų pirma, **MailArt4Seniors** projektas (I priedas) pristatė suaugusiųjų švietėjų mokymo programą, skirtą padėti vyresnio amžiaus žmonėms pandemijos metu. Ši iniciatyva leido socialiniams darbuotojams, geriatrijos psichologams ir menininkams bendrauti su vyresnio amžiaus žmonėmis per pašto meną, kūrybinę išraiškos formą paštu. Programa buvo skirta mažinti vienatvę, stiprinti socialinius ryšius ir skatinti gerovę, taip didinant vyresnio amžiaus žmonių atsparumą stresui.

Pradinėje mokykloje ketvirtoje klasėje atliktas tyrimas (II priedas) nagrinėjo, kaip vaikai susidorojo su pandemijos iššūkiais. Tiek nuotolinio, tiek asmeninio mokymosi programos apėmė bendradarbiavimo veiklą, istorijų pasakojimą ir skaitmeninio mokyklos laikraščio kūrimą. Šios veiklos, kurias kasdien koordinavo dėstytojų kolektyvas, suteikė emocinę paramą ir ugdė bendruomeniškumo jausmą. Tėvai padėjo savo vaikams naudotis skaitmeninėmis platformomis ir atlikti užduotis, taip palengvindami refleksijos tarp mokyklos ir šeimos procesą. Iniciatyva baigėsi sukūrus skaitmeninį žurnalą, kuris padėjo stiprinti vaikų priklausymo jausmą ir atsparumą karantino laikotarpiu.



Net jaunus žmones paveikė Covid19 pandemijos pasekmės. Italijoje buvo atliktas tyrimas, siekiant išsiaiškinti, kaip universiteto studentai išgyveno karantino laikotarpį, daugiausia dėmesio skirdami savo emocinei būsenai ir įveikos mechanizms būdami namuose. Naudojant fotografiją kaip išraiškos priemonę, **Fotobalso studijoje** (II priedas) dalyvavo 109 dalyviai iš šešių Italijos universitetų. Dalyviai fotografavosi kasdien dvi savaites, kiekviena nuotrauka buvo su pavadinimu ir aprašymu. Tai buvo galimybė jiems apmąstyti ir kūrybiškai išreikšti save tuo metu, kai išoriniai kontaktai buvo sudėtingi ir labai riboti. Nuotraukas išanalizavo mokslininkai, kurie nustatė bendras išsiblašymo ir emocijų spektro temas – nuo džiaugsmo iki baimės. Vaizdinė dokumentacija suteikė įžvalgų apie mokinių įveikos strategijas ir emocijas sudėtingu laikotarpiu.

Kita iniciatyva, apie kurią norime papasakoti, yra **Atsparumo per meną** vadovas (II priedas), praktinė priemonė, skirta skatinti atsparumą psychosocialiniame kontekste per meno veiklą. Šiame vadove, tinkančiame ir vaikams, ir suaugusiems, yra įvadas, paaiškinantis meno svarbą atsparumui, ir aiškus koncepcijos aprašymas. Joje pristatoma 12 detalių meno veiklų, pritaikytų įvairiuose kontekstuose ir skirtingoms tikslinėms grupėms, skirtų ugdyti gyvybingumui būtinus gyvenimo įgūdžius.

*Be to, kelios naujoviškos praktikos parodo gilų meno ir psichinės sveikatos sankirtą, išryškina skirtingus požiūrius į gerovės skatinimą.*

Viena reikšminga iniciatyva „**Spalvos ir protai – meno dirbtuvės**“ (IV priedas) įtraukia jaunimą iš įvairių sluoksnių, įskaitant studentus ir psichikos sveikatos paslaugų vartotojus, tyrinėti meno kūrinis įvairiomis priemonėmis, tokiomis kaip piešimas, fotografija ir skulptūra. Šia programa siekiama ne tik šviesti, bet ir menine raiška ugdyti įtraukesnę ir supratingesnę visuomenę.

Panašiai „**Kolektyvinė gerovė. Asmeninio tobulėjimo programa**“ (IV priedas) muziejaus eksponatai ir dailės terapijos metodai gerina jaunimo psichinę gerovę. Integruodama psichologines intervencijas ir vizualiųjų menų veiklas, ši programa ne tik ugdo dalyvius, bet ir įgalina ugdyti kritinį gyvenimą. Įgūdžių ir emocinio sąmoningumo.

Palyginimui, „**Nurture Project**“ (III priedas) taiko sodininkystės terapiją, kad įtrauktų žmones, turinčius psichikos sveikatos problemų, tokių kaip nerimas, depresija ir autizmas. Šis metodas naudoja natūralią aplinką socialinei, psichologinei ir fizinei sveikatai skatinti, suteikdama palankią erdvę asmeniniam augimui ir gijimui. Vykdydamas gamtoje pagrįstus seminarus ir sąmoningumo pratimus, „The Nurture Project“ išplečia savo



terapinius pasiūlymus, kad apimtų asmenis ir grupes, ieškančius holistinio požiūrio į psichikos sveikatos priežiūrą..

Kiekviena iš šių praktikų pabrėžia transformuojančią meno galią skatinant psichinę sveikatą, skatinant įtraukias bendruomenes ir suteikiant asmenims galių jų kelionėje stiprinant atsparumą. Šios praktikos parodo kūrybingą ir prisitaikantį būdą, kuriuo žmonės gali sustiprinti ir sustiprinti savo atsparumą, susidoroti su psichologiniais pandemijos padariniais, duoda vertingų pamokų būsimiems sunkumams.

## 2. #MeRest dramos dirbtuvės

*Dirbtuvių įgyvendinimui partnerystė sukūrė bendrą planą tikslams pasiekti, įgyvendinama podcast'ų realizavimui skirtas veiklas. Kiekvienas partneris, priklausomai nuo konteksto ir tikslinės grupės, pritaikė dirbtuvių įgyvendinimą, taip gaudamas specifinius ir įvairiems poreikiams pritaikytus kelius.*



Apibendrinant galima pasakyti, kad projekto YouTube kanale pasiekiami podcast'ai #MeRest buvo sukurti ir paskelbti, pasiekiami šioje nuorodoje: [www.youtube.com/@MeRestProject](http://www.youtube.com/@MeRestProject)



**Lietuvoje** vyko trys dirbtuvės. Meno psichologijos centre jos buvo įgyvendintos su dviem kurčiųjų grupėmis ir su socialinių darbuotojų, dirbančių su vyresnio amžiaus ir neįgaliais žmonėmis, grupe. Užsiėmimus vedė du specialistai (psichologė ir kūrybinė darbuotoja). Dirbtuvės vyko dešimties žmonių sesijose.

Dalyvavo dviejų kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų organizacijų iš Klaipėdos ir Telšių nariai bei Klaipėdos socialinės paramos centro socialiniai darbuotojai.

Dalyviai buvo vyresni, 60+, klausos negalią turintys asmenys, gyvenantys savarankiškai, tačiau dažnai susitikdavo visuomenėje, kur aktyviai leido laisvalaikį, mokėsi, rengė parodas, koncertus, viktorinas, sporto varžybas. Dėl pandemijos jie buvo priversti labai apriboti savo socialinį gyvenimą ir bendravimą. Tik pusė jų mokėjo naudotis internetinėmis pokalbių svetainėmis, todėl uždarymas namuose pakenkė jų psichinei sveikatai..

Socialinės paramos centro socialiniai darbuotojai rūpinasi ne tik vyresnio amžiaus žmonių buitimi, bet ir jų psichine sveikata, todėl juos labai domino dailės terapijos praktikos, didinančios atsparumą. Jų tikslas yra vėliau taikyti šią praktiką savo darbe su pažeidžiamomis grupėmis.





**Italijoje** #MeRest garso įrašų dramos dirbtuvės buvo padalinti į 3 kontaktinius susitikimus po 2 valandas. Be ANS pagalbininkų, dirbtuvių metu bendradarbiavo patyręs podcast'o lektorius, kuris lydėjo 5 50+ dalyvių, iš kurių 3 buvo dalyvavę, kuriant istorijas #MeRest kūrybinio rašymo dirbtuvėse, siekiant sukurti garso įrašų pasakojimus.

Pirmojo susitikimo metu buvo siekiama supažindinti dalyvius su garso įrašų produktais, išnagrinėti konkrečius pavyzdžius ir išanalizuoti jų savybes. Po to lektorius paaiškino garso įrašų skaitymo būdus ir buvo atliekamos repeticijos, atsižvelgiant į jų pačių skaitymus. Antrasis susitikimas buvo skirtas pirmajam dalyvių istorijų įrašymui ir lektorius palaikė kiekvieną atskirai, teikdamas pastabas ir tobulinimo pasiūlymus. Trečiajame ir paskutiniame susitikime buvo siekiama užbaigti įrašus. Nors buvo trys kontaktiniai susitikimai, dalyviai dirbo asinchroniškai tarp susitikimų, nuolat bendraudami ir prižiūrint lektoriui.



Dirbtuvės **Graikijoje** buvo įgyvendintos psichikos sveikatos centro aplinkoje, kurioje gyvena psichikos negalią turintys suaugusieji. Dirbtuves vedė du psichikos sveikatos specialistai (socialinis darbuotojas ir ergoterapeutas). Prieš dirbtuves buvo įvertinti konkretūs dalyvių poreikiai ir gebėjimai bei atitinkamai suplanuotos veiklos. Dirbtuvės buvo vykdomos dviem sesijomis po šešis žmones. Dalyviai buvo psichikos sveikatos priežiūros centro gyventojai ir specialistai. Trys psichikos sveikatos priežiūros įstaigos gyventojai buvo du vyrai ir viena moteris, vyresni nei 50 metų, kurie gyvena aplinkoje daugiau nei ketverius metus ir patyrė pandemijos laikotarpį, esant socialiniam atstumui ir griežtiems sveikatos protokolams, kurie sukėlė daug sunkumų jų socialinei kasdieniui sąveikai. Taip pat dirbtuvėse dalyvavę specialistai (socialinis darbuotojas, psichologas ir globėjas) turėjo COVID pandemijos patirties, dirbdami šioje psichikos sveikatos aplinkoje su griežtais sveikatos protokolais, turinčiais įtakos ir jų asmeniniam gyvenimui. Atsakomybė dirbti su pažeidžiamomis grupėmis prisidėjo prie sunkesnės atsakomybės būti dar atidesniems kasdieniame gyvenime, nes psichikos sveikatos priežiūros įstaigos bendravo tik su jomis ir jie buvo pernelyg pažeidžiami.



Rumunijoje dirbtuvės buvo vykdomos per 3 sesijas. Į pirmąsias dirbtuves susirinko 8 vyresnio amžiaus žmonės iš kaimo, į antrąsias – 7 vieni mieste gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės, o į trečiąsias – 9 nuolat gyvenantys senjorų globos centre. Dirbtuves vedė patyręs treneris ir profesionali aktorė.

Vyresnio amžiaus žmonės iš kaimo buvo 68 metų ir vyresni ir niekada anksčiau nedalyvavo kūrybinėse dramos dirbtuvėse. Visi jie vertėsi žemės ūkio veikla, turėjo pagrindinį išsilavinimą. Jie didžiąją laiko dalį praleisdavo lauke savo soduose ir kiemuose. Dirbtuvių pradžioje prireikė įvado apie atsparumo koncepciją ir dramos meną. Antrajame



dirbtuvėse dalyvavę vyresnio amžiaus žmonės buvo išsilavinę asmenys, turintys didelį socialinį tinklą, kurį sudaro šeima ir draugai, ir dažniausiai dalyvaujantys daugelyje socialinių ir kūrybinių veiklų – teatro, operos pasirodymų, parodų, turistinių kelionių ir kt. Pandemija labai palietė jų gyvenimo būdą, apribojo jų įprastą veiklą. Trečiojoje dirbtuvėse dalyvavo vyresnio amžiaus žmonės, nuolat gyvenantys senjorų globos centre, 65 metų ir vyresni. Mišri labiau ir mažiau išsilavinusių asmenų grupė. Pandemijos metu jie gyveno centre ir juos su išore siejo centro darbuotojai bei televizijos žinios.

Norėdami sužinoti daugiau apie konkrečias dirbtuves, vykdomas šalyse partnerėse, žr. toliau pateiktus priedus.

### 3. Pagrindiniai dirbtuvių rezultatai

*Jvairių dramų dirbtuvių metu dalyviai turėjo galimybę dar kartą peržiūrėti ir papasakoti istorijas, kurias sukūrė ankstesnėse dirbtuvėse. Šis metodas buvo naudingas dalyviams, nes leido ne tik rašyti savo istorijas, bet ir jas įgarsinti naudojant naujai įgytas dramų technikas. Dalyviai rodė didelį susidomėjimą garso įrašų technikos mokymusi ir labai teigiamai atsiliepė apie veiklą. Tačiau emociniu požiūriu kai kuriems atrodė, kad perskaityti ir įrašyti savo istorijas buvo sudėtinga, jie jautėsi giliai panirę ir apsunkinti savo pasakojimų. Vadovaujant treneriui, jie jautėsi palaikomi ir pagarbiai bei jautriai užbaigė podcast'o įrašus.*

*Apskritai dirbtuvės sulaukė labai teigiamų atsiliepimų iš dalyvių, kurie ypač vertino galimybę skaityti ir įrašyti savo patirtį savo balsu. Ne visi dalyviai iš tikrųjų baigė savo podcast'ą, tiesą sakant, vienoje šalyje kai kurie dalyviai nepasitikėjo savimi, bijojo, kad nepasirodys gerai; tačiau pabaigoje jie paminėjo, kad dirbtuvės jiems buvo nepaprastas ir priverstė jaustis gyvais bei brangina jų patirtį.*

Dalyviai pabrėžė keletą naujoviškų ir vertinamų dirbtuvių aspektų:

- Susipažinimas su patrauklių įrašų kūrimo technikomis.
- Bendradarbiavimas su kitais dalyviais – „Darbas su kitais dramų veikloje man padėjo ištrūkti iš kiauto. Dabar galiu geriau išreikšti save“.
- Savęs išbandymas išraiškingame skaityme. - "Istoriškai baiminuosi dėl viešo kalbėjimo. Tačiau dirbtuvių metu pajutau lengvumą." Prisiminti pandemiją ir aptarti, ko iš jos išmoko. - "Dirbtuvių metu apmąstydamas savo patirtį, daugiau pažinau save. Dabar jaučiuosi taip, kad pažįstu save giliau."
- Padidėjęs atsparumas – „Pandemijos metu buvo baisu; nežinojau, ką daryti, bet po šių dirbtuvių jaučiuosi daug stipriau ir nieko nebebijau“.

- Pozityvumo ir motyvacijos didinimas – „Šios dirbtuvės man padėjo suprasti, kad turiu galią pakeisti savo požiūrį į gyvenimą. Jaučiuosi labiau tikintis ir motyvuotas nei bet kada anksčiau“.

Be to, buvo ypač vertinamas ankstesnių sesijų tęstinumas, nes tai leido sklandžiai tobulėti. Grupių dinamika skatino abipusį palaikymą, supratimą ir atvirumą, o tai prisidėjo prie dirbtuvių sėkmės.

Apibendrinant, tikimasi, kad dirbtuvių metu įgyti įgūdžiai bus naudingi dalyviams ateityje. Tai apima asmeninės raiškos, įrašymo ir teatro įgūdžių ugdymą bei gebėjimą apmąstyti savo atsparumą. Apmąstymas ir dalijimasis pandemijos patirtimi padidino dalyvių savimoneį ir atrado bendrumų bei novatoriškų strategijų.

Norėdami sužinoti daugiau apie šalyse partnerėse bandomų dirbtuvių rezultatus, žr. toliau pateiktus priedus.

## 4. Rekomendacijos dėl gairių naudojimo

*#MeRest projekte sukurtas ir išbandytas dramos dirbtuvių modelis yra lengvai atkartojamas. Bandomojo etapo metu partneriai surinko ir parengė rekomendacijų rinkinį, kad būtų lengviau replikuoti, taip pat praktinių patarimų, kaip tinkamai ir veiksmingai prisitaikyti ir lydėti dalyvius.*



Pav. 1 - From Freepik

Kalbant apie **dirbtuvių organizavimą**, reikia atsižvelgti į šiuos dalykus:

- Prieš dirbtuves reikia atlikti parengiamąją veiklą arba bent jau paskelbti veiklą, kad dalyviai susimąstytų ir priimtų siūlomą veiklą.



Co-funded by  
the European Union

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 kokią pateikiamos informacijos naudojimą.

- Labai svarbu labai aiškiai paaiškinti temą, tikslus, trukmę, kaip bus panaudoti garso įrašai, kiekvienos veiklos lūkesčiai dalyviams ir kūrybinės veiklos rezultatai. Šiuo atžvilgiu rekomenduojama, kad dalyviai gerai suprastų, ką reiškia garso įrašai, parodytų galutinius rezultatus, garso įrašų pavyzdžius ir paaiškintų įvairius garso įrašų aspektus.
- Reikia paaiškinti atsparumo sąvoką ir pavyzdžius naudojant paprastą kalbą.
- Rekomenduojama pasitelkti profesionalų garso įrašų technikos ir vokalinių bei oratorinių įgūdžių žinovą. Tai bus esminis veiksnys, norint lydėti dalyvius patraukliame kelyje, siekiant lavinti ir stiprinti savo kalbėjimo įgūdžius ir sukurti savo istoriją taip, kad ji būtų tinkama garso įrašų tikslui.
- Kalbant apie įrankius, nereikia turėti jokios specialios įrangos, nes visi išmanieji telefonai yra su registratoriumi ir yra pakankamas įrankis. Tačiau svarbu suteikti dalyviams pakankamai laiko, kad dėstytojas peržiūrėtų savo garso įrašą, kad jie galėtų gauti tikslingų patarimų, kaip pagerinti techniką ir rezultatus.

Kalbant apie **atmosferą, kurią reikia skatinti grupėje**, reikėtų atsižvelgti į:

- Pasiūlykite susipažinimo veiklas, kad dalyviai susipažintų vieni su kitais šioje naujoje aplinkoje.
- Kurkite saugią ir palaikančią atmosferą, kurioje dalyviai jaustųsi patogiai reikšdami save ir rizikuodami. Skatinkite visų dirbtuvių dalyvių ir darbuotojų atvirą bendravimą, aktyvų klausymąsi ir abipusę pagarbą.
- Vykdykite apšilimo veiklą, kad supažindintumėte dalyvius su naujais kūrėjų vaidmenimis.
- Prireikus padėkite dalyviams visapusiškai įsitraukti į dirbtuves ir įveikti bet kokius iššūkius, su kuriais jie gali susidurti
- Labai svarbu, kad mokytojas ekspertas ir pagalbininkai dalyvautų, nes kartu jie gali suvokti ir pritaikyti įvairius emocinius ir praktinius aspektus, susijusius su įvairių dalyvaujančių žmonių dalyvavimu. Atsižvelgiant į tai, su kuo susiduriama, svarbu iširti, pasveikinti ir spręsti bet kokius emocinius iššūkius, kurie gali kilti, kad jie būtų ištekliai, o ne kliūtys, o dalyvavimas ir dalijimasis būtų atviras ir saugus.
- Visoje dirbtuvių veikloje pabrėžkite bendradarbiavimo ir komandinio darbo svarbą. Skatinkite dalyvius dirbti kartu, dalytis idėjomis ir palaikyti vieni kitus, kai jie tyrinėja su atsparumu susijusius įgūdžius ir koncepcijas.
- Išlaikykite dirbtuves patrauklias ir dinamiškas, įtraukdami įvairius dramos pratimus. Skatinkite kūrybiškumą ir eksperimentavimą, leisdami dalyviams tyrinėti skirtingus vaidmenis, perspektyvas ir sprendimus palankioje aplinkoje.
- Po kiekvienos veiklos skirkite laiko apmąstymams ir diskusijoms, kad padėtumėte dalyviams apdoroti savo patirtį ir įžvalgas. Skatinkite dalyvius dalytis savo mintimis, jausmais ir pastebėjimais, ugdydami bendruomeniškumo jausmą ir abipusį mokymąsi.



#MeRest dirbtuvių modelis pasirodė esąs labai pritaikomas skirtingoms tikslinėms grupėms. Tačiau svarbu užtikrinti, kad užsiėmimai būtų pritaikyti prie konkrečių dalyvių poreikių ir gebėjimų. Kuriant ir pristatant dirbtyves, reikia atsižvelgti į tokius veiksnius kaip kognityvinis veikimas, bendravimo stiliai ir jutimo jautrumas. Konkrečiu žmonių, turinčių klausos problemų arba kurčiųjų atveju, svarbu, kad tarpininkai ir girdintys dalyviai laikytųsi šių rekomendacijų:

- Kurtieji gali bendrauti įvairiais būdais – per gestų vertėją, skaitydami iš lūpų, rašydami tekstą ant popieriaus. Jei norite pasikalbėti su kurčiuoju, pirmiausia turėtumėte išsiaiškinti, koks bendravimo tipas jam yra priimtinas.
- Jei perduodama informacija labai sudėtinga, efektyviausias būdas yra pasitelkti kvalifikuotą gestų vertėją. Susirašinėjimas gali būti naudojamas paprastam pokalbiui.
- Jei jums sunku suprasti kurčiąjį, pasakykite jam apie tai ir ieškokite kitų bendravimo būdų.
- Su gestų vertėjo pagalba palaikykite akių kontaktą su kurčiaisiais. Klausimus užduokite kurtiesiems, o ne apie jį. Pavyzdžiui, paklauskite: „Ko tu nori?“, užuot klausę vertėjo: „Paklausk, ko jis nori“.
- Kurčiuosius reikia įtraukti į pokalbį apie jiems svarbius sprendimus, o ne už juos priimtus sprendimus.
- Prieš pradėdami pokalbį su kurčiuoju, įsitikinkite, kad jis į jus atkreipia dėmesį. Priklausomai nuo situacijos, galite ištiesti ranką, mojuoti, paliesti petį ar kitaip atkreipti dėmesį. Ir tik tada galima pradėti pokalbį.
- Jei kurčias ar neprigirdintis asmuo nesuprato, ką pasakėte, nereikia kartoti nesuprastų sakinių, o perfrazuoti savo mintis.
- Reikia pažvelgti į žmogaus, su kuriuo kalbatės, veidą. Geriausia bendrauti ramioje, gerai apšviestoje patalpoje. Reikia stovėti taip, kad šviesa nekristų tau iš nugaros, nes kurčiajam bus sunku matyti tavo veidą.
- Kalbėkite aiškiai. Dauguma klausos negalią turinčių žmonių jus supras, ypač žiūrėdami į jūsų lūpas. Pokalbio metu neturėtumėte rūkyti, kramtyti ar užsidengti burną.
- Nereikia šaukti ant kurčiųjų ar neprigirdinčiųjų. Kurtieji negirdės, ką pasakėte, o kurčiųjų garsas bus neryškus.
- Geriausia siųsti SMS žinutes klausos negalią turintiems žmonėms.

## 5. Trenerių mokymas

*Projekto #MeRest metu buvo surengtas trumpas bendras darbuotojų mokymas, padedantis tobulinti projekto rezultatus.*

*Jungtinio darbuotojų mokymo renginio tikslas buvo 3 dienų mokymai, kurių tikslas buvo suderinti visų partnerių žinias apie:*

- *Atsparumo sistemos pagrindas ir teorija*
- *Kiekvienos pasirinktos technikos (pasakojimo, vizualiųjų menų ir dramos) pagrindas ir teorija, susijusi su tikslu padidinti atsparumą*

• *Bendras supratimas apie konkrečius kiekvienos tikslinės grupės poreikius ir tai, kaip jas paveikė Covid-19 pandemija, bei įgyti reikiamų įgūdžių ir kompetencijų darbuotojams.*

*Mokymo dienų metu vyko dirbtuvės, kurių dalyviai, atsižvelgdami į savo kontekstą, apmąstė COVID-19 ekstremalios situacijos poveikį ilgalaikėje perspektyvoje.*

Grupinių diskusijų metu išryškėjo šie aspektai:

Išryškintos pagrindinės paveiktos grupės:

- Demencija sergantys žmonės
- Vyresnio amžiaus žmonės
- Visi tie, kurie buvo savo kelio pradžioje (išsilavinimo, augimo, darbo, santykių ir kt.)
- Jaunimas, paaugliai ir vaikai
- Žmonės iš švietimo sektoriaus: studentai ir mokytojai
- Žmonės, turintys psichikos sutrikimų
- Žmonės, turintys mažų vaikų: tėvai arba vieniši tėvai ir šeimos globėjai
- Žmonės, kurie yra smurto šeimoje aukos
- Paliatyviosios slaugos darbuotojai ir pacientai
- Tikintieji
- Menininkai ir kultūros darbuotojai
- Sveikatos apsaugos sistemos darbuotojai

Grupė taip pat išdiskutavo pagrindines COVID **pasekmes** nustatytoms grupėms:

Ekonominiai klausimai:

Finansinės problemos, Ekonominių išteklių trūkumas, Uždarytas verslas

Socialinės ir sveikatos problemos:

Atstumas tarp žmonių, mirtis, padidėjęs antidepresantų ir alkoholio vartojimas, socialinė ir psichologinė izoliacija, padidėjusios psichologinės ir nerimo problemos, bendravimo problemos, vienišumas, sunkumai prižiūrint vaikus, perkrova ir mažai laiko sau dėl priežiūros pareigų, atsvaris, smurtas šeimoje, padidėjęs skyrybų skaičius, mažiau galimybių mokytis ir keistis, augimo ir vystymosi sunkumai

Kultūros klausimai:

Mažiau kultūrinių renginių, menininkų nedarbas





Taip pat buvo dalijamasi **strategijomis**, ką naudingo davė pandemija:

- IT ir skaitmeninių įgūdžių tobulinimas
- Nauji verslo būdai
- Interneto išnaudojimas darbui, mokymui, mokymuisi, bendravimui, apsipirkimui ir pan.
- Gyvūnų paėmimas globoti
- Didesni bendravimo ir komandinio darbo būdai
- Pagalba šeimai ir nauji būdai padėti vaikams ir jaunesniems šeimos nariams
- Internetinė terapija
- Užsiėmimai lauke
- Laisvalaikio naujovės
- Kultūros renginiai ir koncertai internetu
- Didėjantis gimstamumas

Galiausiai, baigiantis mokymų dienoms, buvo aptarta, kaip būtų galima skleisti #MeRest projekto rezultatus, veiklas ir pasiūlymus bei pasidalinti su suinteresuotosiomis šalimis. Buvo nustatyti pagrindiniai #MeRest rezultatų ir medžiagos gavėjai:

- Organizacijų ir specialistų tinklai
- Savanoriai
- Sąmoningumo didinimo renginiai, skirti plačiajai visuomenei
- Į dirbtuves įtraukti mokyklas ir mokinius
- Spauda ir straipsniai joje
- Gerovės darbo vietoje skatinimas
- Profesinės sąjungos
- Vietos ir apylinkių asociacijos
- Profesinio mokymo teikėjai



## 6. Išvados

Covid-19 pandemija tapo iššūkiu, atnešusiu daug jausmų ir pokyčių įvairiose gyvenimo srityse daugeliui žmonių visame pasaulyje. Nepaprastoji padėtis turėjo įtakos ne tik



Co-funded by  
the European Union

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 kokią pateikiamos informacijos naudojimą.

sveikatos, bet ir socialiniu požiūriu, todėl jau socialiai pažeidžiamos grupės patiria tolesnę atskirties riziką. Pandemija neproporcingai paveikė pažeidžiamas grupes, pavyzdžiui, neįgalius asmenis dėl tokių veiksnių kaip socialinė izoliacija, sutrikusios paramos sistemos ir padidėję stresoriai. Be to, buvo nustatyta, kad tarp jų neoficialūs globėjai ypač susiduria su papildoma priežiūros našta, kurią dar labiau padidina rizika ir baimė užkrėsti savo artimuosius, kuriems teikiama priežiūra. Poveikis, susijęs su Covid-19 ekstremalia situacija, yra daugiafaktorinė situacija, apimanti įvairius aspektus ir problemas, į kurias reikia atkreipti dėmesį ir reaguoti taikant naujoviškus ir atsparumą skatinančius būdus. Kūrybiškumo ir meno terapijos dirbtuvės viduje ir lauke labai prisideda įveikiant sunkius asmeninius ir visuomenės laikotarpius, sutelkiant dėmesį į šviesiąją gyvenimo pusę, atskleidžiant gilius jausmus, lavinant vaizduotę ir emocinį intelektą. Kūrybiškumo dirbtuvės gali stipriai sumažinti nerimą ir perdegimą bei pagerinti psichinę sveikatą, jei jos reguliariai praktikuojamos.



*Pav. 2 - From Freepik*

#MeRest kūrybinės dirbtuvės buvo skirtos šiems poreikiams tenkinti ir metodų bei veiklos šia kryptimi trūkumui. Nustačius ir išanalizavus grupių, kurios laikomos labiausiai


paveiktomis ir pažeidžiamomis su užkrėtimu susijusioms rizikoms ir apsaugos priemonių, poreikius, buvo sukurti ad hoc būdai. Projekto #MeRest naudos gavėjai – vyresnio amžiaus žmonės, žmonės su negalia ar psichikos sutrikimais, socialiniai medicinos specialistai ir šeimos globėjai – dalyvavo kūrybinėse istorijų pasakojimų ir atsparumo didinimo veiklose. Dalyviai pademonstravo didesnę saviraišką, įgalinimą ir socialinį ryšį, įsitraukdami į veiklą. Pritaikytas požiūris į įgyvendinimą, kuriame atsižvelgiama į individualius poreikius ir interesus, prisidėjo prie programų veiksmingumo ir prieinamumo. Per pirmąjį savo patirties ir meninės raiškos pasakojimo rašymo dirbtuvių ciklą buvo pasiekta paskutinė dalis, kurioje dalyviai kūrė garso įrašus su savo istorijomis. Būti kažkieno vietoje ir susitapatinti su jo istorija visada yra sudėtinga situacija ir dažniausiai reikalaujanti daug pastangų, atvirumo ir pasitikėjimo savimi. Dalyviai minėjo, kad kitų žmonių pasakojimų klausymas ir vaidinimas padėjo jiems geriau suprasti savo jausmus ir padidino jų atsparumą. Visuose keliuose buvo emocinių iššūkių, daugiausia susijusių su sunkia to laikotarpio patirtimi, tačiau tinkamai palydėjus ir lavinant veiklai naudingus įgūdžius, buvo pasiekti labai patenkinti rezultatai. Tai sudarė apčiuopiami rezultatai, pavyzdžiui, sukurti produktai, ir neapčiuopiami rezultatai, pavyzdžiui, meniniai ir pasakojimo įgūdžiai, bet visų pirma atsparumas.

Taigi apibendrinant galima teigti, kad tokio tipo dirbtuvės yra labai naudingos norint atkurti reikšmingą patirtį, pvz., „Covid-19“ laikotarpį, ypač dirbant su ištekliais ir atsparumo įgūdžiais, skirtais įveikti gyvenimo sunkumus. Šia prasme #MeRest dirbtuvės pasirodė esą labai svarbios, ypač dirbant su patirtimi ir padedant dalyviams pertvarkyti savo patirtį, pasimokant iš jų vertingų pamokų..



## Priedas I – Geroji Lietuvos praktika

### 1. MENO TERAPIJA

<b>Pavadinimas</b>	Meno terapija – atvejo analizė
<b>Vaizdas</b>	 <p><a href="#">Pav. cottonbro studio on Pexels</a></p>
<b>Vieta</b>	Latvija, Ryga
<b>Kalba</b>	Anglų
<b>Organizacija</b>	Rygos stiliaus ir mados koledžas
<b>Nuoroda</b>	<p><a href="https://www.facebook.com/photo/?fbid=5433516473348991&amp;set=pcb.5433509826682989">https://www.facebook.com/photo/?fbid=5433516473348991&amp;set=pcb.5433509826682989</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=5020054548043835&amp;id=100001180178814&amp;mibextid=jmPrMh">https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=5020054548043835&amp;id=100001180178814&amp;mibextid=jmPrMh</a></p>
<b>Aprašymas</b>	<p>Aleksejus (tai tikrasis jaunuolio vardas. Sutikimą skelbti medžiagą apie jį davė jo tėvai) serga vaikų cerebriniu paralyžiumi. Tėvai rado jėgų jį užauginti ir palaikyti jį visada. O pasiekta daug – jaunuolis turėjo pažangą mokydamasis, šiek tiek įgijo kompiuterinių žinių, pradiniam lygmenyje išmoko interneto dizaino pagrindus. Tačiau bendravimas ir žodinis bendravimas išliko sunkus. Motoriniai įgūdžiai taip pat nebuvo tinkamo lygio.</p> <p>Staiga jis patenka į edukologijos ir menų magistrą, pas docentę Iriną Kopeykiną. Ir tai pasirodo kaip tikra likimo dovana. Ji sugebėjo atskleisti jo sugebėjimus ir iš tikrųjų suteikė jam naują gyvenimą – menininko gyvenimą.</p>

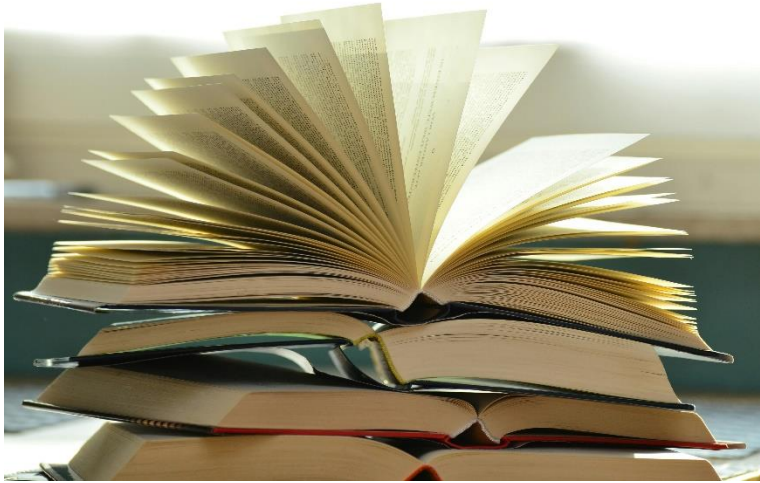


	<p>Iš pradžių Aleksejus, atėjęs į jos pamokas, net negalėjo tinkamai laikyti teptuko rankoje dėl motorikos ypatumų. Ir, laikydamas teptuką sugniaužtą kumštyje, per pirmąją pamoką per valandą nutrynė jį iki metalinio pagrindo, o popieriuje įtrynė skylutę, bandydamas nupiešti bent kelis potėpius. Iš pradžių atrodė, kad vilties, kad jam pasiseks, praktiškai nėra. Tačiau mokytoja Irina pradėjo skirti jam asmeninį dėmesį ir toliau su juo mokytis individualiai. Žinoma, procesas buvo ilgas. Tačiau ji rado būdą, sugebėjo jį sudominti, padėjo pamatyti tikslą ir tiesiog pasitreniruoti teisingai laikyti teptuką ir pieštuką. Ji likdavo su juo po darbo ir jie tęsė mokymo procesą – Dailės terapiją.</p>
<b>Poveikis ir naujovės</b>	<p>Ir jie pasiekė tikrai grandiozinį rezultatą – Aleksejus tapo menininku! Dabar jis piešia dažais, pieštukais ir kreidelėmis, o jo kūriniai jau skaičiuojami šimtais. Spustelėję aukščiau esančią nuorodą galite pamatyti jo personalinės parodos, kurioje koncertuoja pats Aleksejus, vaizdo įrašą. Jis tobulėjo ir intelektualiai – puikiai išmano meno istoriją, menininkus ir jų kūrinius.</p> <p>Tai tikra iliustracija, kaip vadovaujant patyrusiam ir jautriam treneriui išties galima daryti stebuklus ugdant ribotų gebėjimų žmogų.</p>
<b>Tvarumas</b>	<p>Dailės terapijai reikalingos piešimo priemonės: spalvos, popierius, teptukai, markeriai ir kt. Šias veiklas žmonės turi pradėti su mokytojais, bet vėliau gali tai daryti ir individualiai.</p> <p>Norint tinkamai motyvuoti, būtina žinoti ir atsižvelgti į negalios rūšį. Neįgalumo rūšys yra kelios, tačiau sąlygiškai skirstysime į fizinę ir psichinę.</p> <p>Esant fizinei negaliai, dažniausiai treneris susiduria su nepilnavertiškumo jausmu, nepasitikėjimu savimi. Ir tokiomis atvejais treneris turi padėti nugalėti šiuos jausmus, suprasti netikrumo priežastis, rasti būdą, kaip paskatinti žmogų pabandyti ir nugalėti.</p> <p>Esant psichikos negaliai, svarbu mokinį motyvuoti, išmokyti taisyklingai naudotis įrankiais, teisingai naudoti medžiagas. Labai svarbu išlaikyti susidomėjimą, padrąsinti mokinį, įvertinti jo darbą ir pastangas.</p> <p>Treneris gali dirbti individualiai arba grupėmis, tačiau pageidautina, kad grupės būtų nedidelės, kad būtų galima stebėti visus dalyvius ir prie kiekvieno priėti, padėti ar koreguoti darbo eigą.</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Ši praktika gali būti taikoma įvairiame kontekste: turint fizinę, psichinę negalią, gyvenant karo šaltyje, išgyvenant depresiją, turint autizmo spektro sutrikimą.</p>

## 2. BIBLIOTERAPIJA PANDEMIJOS METU

<b>Pavadinimas</b>	<b>Biblioterapija pandemijos metu</b>
<b>Vaizdas</b>	



	 <p style="text-align: center;"><a href="#">Pav. Pixabay on Pexels</a></p>
<b>Vieta</b>	Vilnius, Lietuva
<b>Kalba</b>	Lietuvių
<b>Organizacija</b>	Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo Biblioteka
<b>Nuoroda</b>	<a href="#">Biblioterapija per pandemiją: naujausi leidiniai</a>
<b>Aprašymas</b>	<p>Pandemijos metu žmonės pradėjo kalbėti apie gydomąją skaitymo galią. Atsirado ir daugiau norinčiųjų taikyti biblioterapiją.</p> <p>Žmogaus psichika jautriai reaguoja susidūrus su dideliu stresu, o stresui tęsiantis keičiasi žmogaus savijauta. Poezija ir skaitymas gali atsakyti į sunkius jausmus juos įvardindami ir išreiškdami. Taip padedame išeiti iš nerimo ir bejėgiškumo būsenų, didėja atsparumas stresui</p> <p>Nacionalinės bibliotekos skaitytojų klubo vadovės dr. Daiva Janavičienė ir Rasa Derenčienė sukūrė keletą filmukų apie biblioterapijos atsiradimo fenomeną, jos rūšis, taikymo metodikas ir metodus, biblioterapijos naudą, kokias knygas rinktis susirgus ar kitas stresas. Pasikeitęs gyvenimo ritmas ir galimybės susitikti su kolegomis Knygų klubo draugėmis atvėrė moterims kitokį darbo būdą – pasiekti savo auditoriją virtualiu būdu.</p>
<b>Poveikis ir naujovė</b>	<p>Pandemijai įžengus į pasaulį, knygos išgyveno atgimimo laikotarpį – daugelis užsidarę namuose leido laiką su knyga, o knygų pardavimas per pastaruosius metus išaugo net kelis kartus. Atsiribojimas nuo socialinio gyvenimo ir prastėjanti psichinė sveikata skatino atsakymų ieškoti knygose, todėl išpopuliarėjo psichoterapijoje taikomas gydymo metodas – biblioterapija, arba kitaip – gydymas knygomis.</p> <p>Šiuo nenusėjamu ir įtemptu laiku biblioterapija tapo kaip niekad reikalinga – pailgėjus laikui, skirtam susikaupimui, daugelio psichinė sveikata labai pablogėjo. Ne</p>

	<p>veltui biblioterapija laikoma netradicinės medicinos metodu, padedančiu terapinės literatūros pagalba jaustis geriau.</p> <p>Biblioterapija – tai terapijos metodas, kai skaitant knygas keliami savęs pažinimo klausimai, skaitytojas įsitraukia į savianalizę, ieško atsakymų į rūpimus klausimus. Tai būdas gilinti žinias apie save ir pasaulį psichologiniu požiūriu, nukreipiant liguistas proto mintis teigiama linkme. Gdomojoji literatūra skatina pažvelgti į savo jausmus iš šalies, padeda užgyti galias ir skausmingas vidines žaizdas, suteikia bendrumo jausmą ir vidinę stiprybę, kai skaitytojas sužino, kad sunkumus patiria ne jis vienas. Terapinis skaitymas veikia žmogaus psichiką, o per ją tiesiogiai ir fizinę žmogaus būklę. Biblioterapija nuo paprasto skaitymo skiriasi tuo, kad tikslingai parenkamas teksto turinys, pagrindinė tema ir plėtojama idėja, siekiant paliesti pažeistą psichiką ir ją išgydyti. Biblioterapijos specialistai šį metodą skirsto į du tipus – pasyvųjį ir aktyvųjį.</p> <p>Pasyvioji biblioterapija – tai rekomenduojamų terapinių knygų skaitymas. Didžiausias dėmesys skiriamas literatūros pasiūlymams konkrečia, žmogaus sveikatai aktualia tema. Knygoje gali būti herojus, kuris kovoja su panašiomis problemomis kaip ir skaitytojas, arba tai gali būti sunkius išbandymus patyrusio žmogaus autobiografinė knyga, suteikianti skaitytojui viltį, kad viskas praeis.</p> <p>Aktyvi biblioterapija – kai perskaityta terapinė knyga aptariama kartu su ją rekomendavusiu psichoterapeutu. Specialistų teigimu, žinios daug geriau įsisavinamos, jei perskaitytas turinys aptariamas balsu, todėl norint pasiekti geresnių rezultatų ir išsigydyti sunkias traumas, taikoma tokia terapija. Aktyvi biblioterapija stipriai veikia dėl jos kuriamų socialinių ryšių, kuriame bendrumo jausmo didina pasitikėjimą savimi, leidžia jaustis energingam, ypač naudinga besijaučiantiems vienišiams ir labai rekomenduojama vyresnio amžiaus žmonėms.</p>
<b>Tvarumas</b>	<p>Biblioterapijai reikia knygų, turinčių gydomųjų savybių. Biblioterapijos specialistų teigimu, renkantis knygą svarbu atkreipti dėmesį į pagrindinį knygos veikėją – jis turėtų patirti panašius jausmus, skaudžius išgyvenimus, kovoti su ta pačia problema ar problemomis, kurias skaitytojas nori išgydyti. Tai gali būti depresija, nerimas, potrauminio streso sindromas, netekties skausmas, stiprus baimės, priklausomybės ar nevertumo jausmas.</p> <p>Kokias knygas vienu ar kitu atveju rinktis savo video irasus rekomenduoja Lietuvos nacionalinės bibliotekos specialistai. Jei stresą patiriantys žmonės turi finansinių problemų, knygų pirkti nebūtina, jas siūlo visos šalies bibliotekos.</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Šią praktiką galima pritaikyti ir kitame kontekste: sergant vėžiu, gyvenant karo šalyje, išgyvenant depresiją, turint autizmo spektro sutrikimą. Taip pat yra speciali biblioterapija, skirta gydytojams, dirbantiems su perdegimu, išsiaiškinti, ar ši praktika tinkama kitame kontekste.</p>

### 3. MAIL ART 4 SENIORS

<b>Pavadinimas</b>	Mail Art 4 Seniors
--------------------	--------------------



<b>Vaizdas</b>	 <p>Pav.: <a href="#">Freepik</a></p>
<b>Vieta</b>	Internete
<b>Kalba</b>	Anglų
<b>Organizacijos</b>	<p>NVO EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lietuva          STANDO LTD, Kipras          Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Suomija          International Institute of Applied Psychology and Human Sciences associazione culturale, Italija          Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugalija          ANAZITITES THEATROU, Grikija</p>
<b>Nuoroda</b>	<a href="http://mailart4seniors.eu">mailart4seniors.eu</a>
<b>Aprašymas</b>	<p>Pandemijos metu reikėjo sukurti galimybes vyresnio amžiaus žmonėms, senjorams, padėti įveikti vienišumo ir atskirties jausmus, kurie neigiamai veikia jų fizinę ir psichinę sveikatą, didinti jų atsparumą.</p> <p>Prie šios problemos sprendimo prisidėjo projektas MailArt4Seniors. Projekto metu sukurta nauja suaugusiųjų švietėjų (socialinių darbuotojų, dirbančių su pagyvenusiais žmonėmis, specialistų, dirbančių slaugos namuose, geriatijos psichologų, slaugytojų, menininkų, organizuojančių užsiėmimus senjorams) neformaliojo ugdymo programa, kaip padėti senjorams įveikti izoliacijos jausmą. ir vienatvę, užtikrinti asmeninę gerovę, palaikyti socialinius ryšius ir mėgautis kokybišku gyvenimu pandemijos metu per pašto meną.</p> <p>Pašto menas nėra naujiena, tačiau pandemijos metu jį galima atgaivinti ir panaudoti meninei raiškai.</p>



	<p>Tikslas: Prisidėti prie vienatvės ir izoliacijos mažinimo ir vyresnio amžiaus žmonių atsparumo stresui didinimo naudojant pašto meną</p>
<b>Poveikis ir naujumas</b>	<p>Pašto menas nėra naujiena, tačiau pandemijos metu jis buvo atgaivintas ir naudojamas senjorų atsparumui stresui bei meninei raiškai didinti.</p> <p>Po pilotinių projekto mokymų buvo atliktas MaillArt poveikio senjorams vertinimas. Jis parodė, kad ši veikla mažina izoliacijos ir vienišumo jausmą, padėjo pamiršti negandas, skatina teigiamus jausmus.</p> <p>Projektas suaugusiųjų švietėjams ir pedagogams suteikė dar vieną įrankį, padedantį dirbti su suaugusiais, ypač patiriančiais stresą, vienatvę ir baimę dėl gyvenimo negandų.</p>
<b>Tvarumas</b>	<p>Menas, nepataisoma žmogaus veikla, yra universalus ir ilgalaikis atsakas į mūsų aplinką. Ryšys tarp meno ir gamtos pasaulio yra stiprus. Dažnai gamta tarnauja kaip mūza, įkvepiantis turinys ir komentarai, o menininkai meno kūrimui gali naudoti natūralias medžiagas. Taip pat dažnai aplinka laikoma pagrindine mūsų nacionalinio kultūros paveldo dalimi.</p> <p>Menams būdingos priežastys, dėl kurių jie leidžia mums suvokti, paveikti ir net sukurti pasaulį, kuriame gyvename. Kitaip tariant, menai daro didelę įtaką kultūrai. Taigi jie turėtų būti tvarios pasaulėžiūros pagrindas. Menai gali turėti įtakos aplinkos Tvarumui per kultūrą.</p> <p>Tvarūs menininkai stengiasi optimizuoti gamtos išteklių naudojimą, kad sumažintų savo darbų poveikį aplinkai ir paskatintų visuomenę geriau suvokti jo įtaką aplinkai ir mūsų planetos ateičiai.</p> <p>Priklausomai nuo panaudotų medžiagų ir kūrybos tikslo, dėl įvairaus menininkų išradingumo Tvarumas mene gali įgauti daugybę formų. Net stikliniai buteliai, plastikiniai maišeliai ir kitos šiukšlės gali tapti tvaraus meno rūšimi tam tikrų puikių menininkų rankose. Ši meno tendencija, dar žinoma kaip perdirbtas menas arba perdirbtas menas, atkreipia dėmesį į pasaulio blogėjimą ir didina supratimą apie ekologinius rūpesčius.</p> <p>Menininkų kūrybinį potencialą riboja tik jų vaizduotė.</p> <p>Todėl vis daugiau menininkų, taip pat žinomų kaip perdirbėjai, yra atsidavę šiai tvaraus meno formai, naudodami pašta kurdami savo individualią praktiką. Taigi, pašto menas visais savo prisitaikančiais ir įtraukiamaisiais būdais vyrauti meniniams požiūriams gali pradėti perkelti bendrą visko įmanomų bandymų viziją į aukštesnį požiūrio laipsnį. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas yra tai, kad kiekvienas gali atlikti paprastus rankų darbo darbus, dirbti taip paprastai ir greitai, kaip gali, ir skelbti laiškus ar bendrinti platformose, kad pasiektų platesnę auditoriją.</p>
<b>Transferability</b>	<p>Ši Geroji praktika gali būti taikoma įvairioms tikslinėms grupėms: vaikams, jaunimui, suaugusiems, senjorams, neįgaliesiems ir kt. Tai veikla, padedanti ne tik didinti atsparumą stresui, bet ir sumažinti izoliaciją bei vienatvę. „Mail Art“ veikla skatina kūrybiškumą, gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, dirbti komandoje.</p>

## Priedas II – Italijos geroji praktika

### 1. ATSPARUMAS PER MENĄ

<b>Pvadinimas</b>	<b>Atsparumas per meną – meno veikla, skatinanti atsparumo vystymąsi psichosocialinėje aplinkoje.</b> AVSI – žmonės tobulėjimui Autoriai: Cecilia Laker Pizzi ir Maya Rechdane
<b>Vaizdas</b>	 <p style="text-align: center;"><i><a href="#">Pav. Berna Tosun on Pexels</a></i></p>
<b>Vieta</b>	Italija
<b>Kalba</b>	Anglų ir Italų
<b>Organizacija</b>	AVSI
<b>Nuoroda</b>	<p><a href="#">Resilience through art</a> – Vadovas anglų kalba</p> <p><a href="#">Resilience through art</a> – Vadovas Italų kalba</p>
<b>Apžvalga</b>	<p>Tai vadovas, kuriame siūloma rankinė ir meninė veikla, skatinanti psichosocialinės srities atsparumo ugdymą. Priemonė, galinti padėti sąmoningiau naudoti meną kaip įrankį padėti sudėtingose situacijose. Vadove aprašoma daugybė meninių užsiėmimų, tinkančių tiek vaikams, tiek suaugusiems.</p> <p>Šiame vadove yra įžanginė pastraipa, kurioje pristatoma, kaip menas gali būti naudinga priemonė ugdant atsparumą, aiškiai ir naujoviškai paaiškinama, ką reiškia „atsparumas“ ir kokie gyvenimo įgūdžiai gali prisidėti prie didesnio atsparumo ugdymo.</p>




	<p>Vėliau žingsnis po žingsnio pristatoma 12 veiklų, skatinančių didesnį atsparumo gebėjimų ugdymą, siūlomos veiklos gali būti įgyvendinamos įvairiuose kontekstuose ir skirtingoms tikslinėms grupėms.</p>
<b>Poveikis ir naujumas</b>	<p>Jo poveikis ir naujoviški komponentai akivaizdūs keliais pagrindiniais aspektais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>aiškumas ir prieinamumas:</b> vadovas yra konkreti ir lengvai skaitoma priemonė operatoriams, veikla aprašyta aiškiai ir praktiškai. Kiekviena veikla aprašyta aiškiai, žingsnis po žingsnio, todėl specialistai, dirbantys sudėtingomis sąlygomis, gali lengvai įsisavinti.</li> <li>- <b>gyvenimo įgūdžių integravimas:</b> novatoriškas vadovo aspektas yra gyvenimo įgūdžių integravimas į meninę veiklą. Aiškiai susiedamas atsparumo ugdymą su esminiais gyvenimo įgūdžiais, tokiais kaip problemų sprendimas, bendravimas ir emocijų reguliavimas, vadovas užtikrina holistinį požiūrį į gebėjimų ugdymą.</li> <li>- <b>tikslinė veikla:</b> vadove pateikiama 12 kruopščiai parengtų veiklų, skirtų atsparumui ugdyti. Ši veikla pritaikoma įvairiems kontekstams ir demografiniams rodikliams, tenkinant įvairius skirtingų tikslinių grupių poreikius. Tokios pritaikytos intervencijos užtikrina praktinį tinkamumą ir veiksmingumą.</li> <li>- <b>universalumas:</b> vadovas užtikrina jo pritaikymą skirtingoms amžiaus grupėms, tiek vaikams, tiek suaugusiems. Be to, jo pritaikomumas leidžia jį naudoti įvairiuose kontekstuose.</li> </ul>
<b>Tvarumas</b>	<p>Vadovo tikslas – suteikti įkvėpimo ir idėjų praktikams, norintiems pasiūlyti tikslinę meno veiklą pažeidžiamoje, krizinėje ar kritinėje situacijoje, ir taip pasiūlyti vertingą paramą edukacinei ir terapinei intervencijai.</p> <p>Šio pasiūlymo tvarumą užtikrina keli pagrindiniai veiksniai. Pirma, vadovas yra prieinamas nemokamai, todėl juo gali naudotis daugybė praktikų ir institucijų. Tai palengvina siūlomos praktikos sklaidą ir pritaikymą, prisidedant prie jos tęstinumo laikui bėgant. Be to, aiški ir intuityvi vadovo struktūra palengvina jo naudojimą, todėl specialistai gali lengvai integruoti siūlomą veiklą į savo esamas programas.</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Vadovo prieinamumą dar labiau pagerina jo pritaikomumas. Veikla gali būti pritaikyta įvairiems kontekstams ir dalyvių grupėms, užtikrinant siūlomos praktikos tinkamumą ir veiksmingumą įvairiose situacijose. Šis pritaikymas yra būtinas siekiant užtikrinti, kad veikla būtų tinkama ir atitinka konkrečius dalyvių poreikius, taip prisidedant prie ilgalaikės projekto sėkmės.</p> <p>Kiekviena veikla reikalauja kruopštaus kelių aspektų įvertinimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tikslai: svarbu išaiškinti praktikams veiklos tikslus, kad jie galėtų veiksmingai nukreipti dalyvius norimų įgūdžių įgijimo link. Po užsiėmimo vyksta restitucijos akimirka, skirta pasidalinti patirtimi ir apmąstyti pasiektus tikslus.</li> <li>- kontekstas: turi būti atsižvelgta į veiklai skirtą erdvę, užtikrinant saugumą ir pritaikant veiklą prie konkretaus konteksto. Taip pat svarbu suprasti</li> </ul>

	<p>atskaitos kultūrą, kad būtų išvengta prieštaringų elementų ar lyčių stereotipų, kurie galėtų neigiamai paveikti patirtį.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tikslinė grupė: veikla turi būti pritaikyta prie dalyvių amžiaus, pažeidžiamumo ir patirties. Būtina užtikrinti, kad siūlomi veiksmai būtų tinkami ir neprieštarautų patirčiai sunkumams / traumoms. Pavyzdžiui, su asmenimis, patyrusiais fizinę prievartą, reikėtų vengti per didelio fizinio kontakto, o grupinės veiklos tinkamumą įvertinti pagal dalyvių atsakymus.</li><li>- medžiagos: svarbu patikrinti medžiagų prieinamumą ir kainą bei atsižvelgti į jų savybes, kurios gali teigiamai arba neigiamai paveikti veiklą. Renkantis medžiagas reikia atsižvelgti į jų savybes ir įtaką kūrybos procesui.</li></ul> <p>Kruopštus šių aspektų įvertinimas padeda užtikrinti, kad meninė veikla būtų efektyvi ir tinkama visiems dalyviams, sukuriama saugi aplinka, palanki augimui ir apmąstymams.</p>
--	--




## 2. ATSPARUMO PALAIKYMAS PANDEMIJOS METU

<b>Pavadinimas</b>	Malusà, G. (2023). Atsparumo pandemijos laikais palaikymas: vaikų perspektyvos pradinės mokyklos (skaitmeniniame) laikraštyje. <i>Encyclopaideia</i> , 27(66), 13–31. <a href="https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429">https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429</a>
<b>Vaizdas</b>	 <p style="text-align: center;"><i><a href="#">Pav. Katerina Holmes on Pexels</a></i></p>
<b>Vieta</b>	<i>Italija</i>
<b>Kalba</b>	<i>Italų</i>
<b>Organizacija</b>	Bolzano Universitetas
<b>Nuoroda</b>	<a href="#">Children's Perspectives in a Primary School (Digital)</a>
<b>Apžvalga</b>	<p>Tyrimas, atliktas ketvirtos klasės pradinėje mokykloje, tiria, kaip vaikai susidorojo su Covid-19 pandemija. Ir nuotolinis, ir tiesioginis mokymasis apėmė bendradarbiaujančią veiklą ir pasakojimus naudojant technologijas, kurių kulminacija buvo skaitmeninis mokyklos laikraštis.</p> <p>Visų pirma buvo organizuojama kooperatyvo veikla su nedidelėmis vaikų grupėmis (4-5 nariai), kurias kiekvieną savaitės dieną koordinavo vis kitas mokytojas. Susitikimai buvo galimybė klasei pasidalinti patirtimi ir emociniais jausmais, kurių pabaigoje buvo duotos užduotys ir užduotys kitam kartui.</p> <p>Siekiant sukurti bendrą apmąstymo procesą tarp mokyklos ir šeimos, kad padėtų vaikams išgyventi šį trapų laikotarpį (2020 m. kovo–birželio mėn.), į</p>

	<p>Aktyvaus pilietiškumo ugdymo projektą taip pat buvo integruota specifinė autobiografinio pasakojimo veikla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „dėkingumo dienoraštis“, kuriame įrašyti teigiami kasdieniai potyriai.</li> <li>- vaikiški eilėraščiai ir eilėraščiai, įkvėpti Piumini (2020) darbo apie koronavirusą, paverčiantys emocijas ir baimes poezija.</li> <li>- laišakai ar elektroniniai laišakai klasės draugams ir mokytojui, siekiant palaikyti ryšius su klase.</li> <li>- autobiografiniai tekstai, skirti pasakyti savo norus ir galvoti apie ateitį.</li> <li>- amatų, receptų ir istorijų pasakojimai bendrinant specialų aplanką, sukurtą Diske.</li> <li>- argumentuoti tekstai, skirti aptarti, ką sukūrė klasės draugai</li> </ul> <p>Didaktinius siūlymus mokytojai pristatė Susitikimų metu, o vėliau individualiai, poromis ar mažose grupėse dirbo vaikai, su prašymu pagalba iš tėvų, kurie suteikė nepakeičiamą pagalbą tiek naudojantis skaitmeninėmis platformomis, tiek tekstų tobulinimas. Galiausiai jais buvo dalijamasi su bendraamžiais per internetinį grupinį darbą ir per penktadienio emocinius susitikimus.</p> <p>Mokymai vėliau baigėsi skaitmeninio žurnalo sukūrimu, kurio tikslas buvo padidinti vaikų priklausymo jausmą ir atsparumą 2020 m. karantino metu. Kiekvienas vaikas galėjo pasirinkti, kuriuos tekstus įtraukti į komiksą iš tų, kurie buvo sukurti pandemijos metu.</p> <p>Galiausiai duomenų, įskaitant laikraštyje surinktus tekstus ir vaizdus, analizė atskleidė tris pagrindines kategorijas: išverti pandemiją, taikyti įveikos strategijas ir patirti pasikeitusią mokyklos aplinką. Šios išvados pabrėžia atsparumo ugdymo klasėse svarbą ne tik krizių metu, bet ir kaip nuolatinė praktika.</p>
<p><b>Poveikis ir naujumas</b></p>	<p>Projektas turėjo įvairių padarinių tiek mokiniams, tiek tėvams, tiek mokytojams:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bendradarbiavimo metodas ir aktyvus mokymas. Bendradarbiavimo metodas, kuris jau buvo išbandytas akis į akį, suteikė tvirtą pedagoginį pagrindą aktyviam mokymui net per atstumą. Šis požiūris leido pradinių klasių mokinius nukreipti į bendradarbiavimą naudojant technologijas prasmingoje mokymosi aplinkoje, kartu ugdant savarankiškumo jausmą, susijusį su pasiekimais, pasiektais ugdymo santykiuose su mokytojais.</li> <li>- Atskyrimo įveikimo strategijos: mokytojų skatinamo kelio ir dėmesingo tėvų palaikymo dėka vaikai įgyvendino įvairias strategijas, kaip įveikti izoliaciją ir atotrūkį nuo bendraamžių. Tai padėjo ugdyti atsparumą ir</li> </ul>

	<p>sušvelninti neigiamus pandemijos padarinius, ugdyti priklausymo klasei jausmą ir sukurti prisitaikančias teigiamas strategijas, bendras grupėje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Būtina parama, susijusi su švietimo pažeidžiamumu. Esant tam tikroms švietimo pažeidžiamumui arba išsekusiems globėjams, rezultatai rodo, kad reikia aktyvinti rūpestingą pagalbą, įskaitant psichologinę pagalbą, glaudžiai bendradarbiaujant mokyklos, šeimos ir vietos tarnyboms. Ši parama yra būtina norint įveikti ekstremalią situaciją ir veiksmingai ugdyti atsparumą.</li> <li>- Erdvė asmeniniams potyriams pripažinti. Pedagoginis pasiūlymas leido vaikams dienoraštyje rasti fizinę erdvę savo asmeninėms išgyvenimams pripažinti. Tai leido jiems sujungti net skaudžius savo patirčių fragmentus ir suteikti jiems prasmės bei reikšmės. Išreikšdami savo išgyventas kančias, vaikai galėjo išreikšti savo jausmus, dalytis jais su bendraamžiais ir švietimo veikėjais, geriau jas suvokti ir paversti baimės mokymosi ir asmeninio augimo galimybėmis.</li> </ul>
<b>Tvarumas</b>	<p>Šio projekto tvarumas yra jo pritaikomumas, bendradarbiavimas ir ilgalaikis poveikis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prisitaikymas: projektas parodė gebėjimą prisitaikyti sklandžiai pereinant nuo nuotolinio mokymosi ir tiesioginio mokymosi, parodant bendradarbiavimo veiklos ir pasakojimo veiksmingumą, nepaisant mokymosi aplinkos. Šis pritaikomumas užtikrina, kad projektas gali būti toliau įgyvendinamas skirtingose švietimo įstaigose po Covid-19 pandemijos.</li> <li>- Bendradarbiavimas. Mokytojų, mokinių ir tėvų bendradarbiavimas buvo labai svarbus projekto sėkmei. Įtraukus kelias suinteresuotas šalis, projektas ugdė bendruomeniškumo jausmą ir bendrą atsakomybę už vaikų ugdymą ir gerovę. Šis bendradarbiavimo metodas gali būti palaikomas laikui bėgant nuolat bendradarbiaujant ir bendradarbiaujant tarp mokyklų ir šeimų.</li> <li>- Ilgalaikis poveikis. Projekto dėmesys atsparumo didinimui per autobiografinį pasakojimą ir bendradarbiavimo veiklą turi ilgalaikių pasekmių mokinių socialiniam ir emociniam vystymuisi. Suteikdamas vaikams įrankių ir strategijų, kaip susidoroti su iššūkiais ir netikrumu, projektas suteikia jiems esminių gyvenimo įgūdžių, kurie apima ne tik tiesioginį pandemijos kontekstą. Šis atsparumo ugdymui, kaip nuolatinei praktikai, akcentuojamas užtikrina, kad nauda klasėse bus jaučiama ir ateityje.</li> </ul>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Ištirta ribota imtis neleidžia daryti apibendrinimų, tačiau šis tyrimas rodo tam tikras kryptis, kuriomis galima pasidalinti su platesne mokyklos bendruomene. Šios kryptys mokyklos aplinkoje gali paskatinti ne tik reagavimą į ekstremalias situacijas, bet ir atsparumo ugdymą.</p>

### 3. FOTO DIENORAŠČIO METODAS

<b>Pavadinimas</b>	<p><i>Nuotraukų dienoraščių metodas, leidžiantis užfiksuoti kasdienę Italijos universitetų studentų patirtį COVID-19 užrakavimo metu – Gaboardi et al (2022)</i></p> <p><i>Gaboardi, M., Gatti, F., Santinello, M., Gandino, G., Guazzini, A., Guidi, E., ... Procentese, F. (2022). The photo diaries method to catch the daily experience of Italian university students during COVID-19 lockdown. Community Psychology in Global Perspective, 8(2), 59–80. <a href="https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59">https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59</a></i></p>
<b>Vaizdas</b>	 <p><i><a href="#">Pav. cottonbro studio on Pexels</a></i></p>
<b>Vieta</b>	<i>Italija</i>
<b>Kalba</b>	Anglų ir Italų
<b>Organizacija</b>	Tyrimo straipsnis, paskelbtas „Bendruomenės psichologija globalioje perspektyvoje“
<b>Nuoroda</b>	<p><a href="#">THE PHOTO DIARIES METHOD TO CATCH THE DAILY EXPERIENCE OF ITALIAN UNIVERSITY STUDENTS DURING COVID-19 LOCKDOWN</a></p> <p><a href="#">E poi...è arrivato il Covid-19</a></p>
<b>Apžvalga</b>	Tyrimu buvo siekiama iširti, kaip universiteto studentai patyrė Covid-19 pandemiją, daugiausia dėmesio skiriant jų emocinei būsenai ir įveikos






	<p>mechanizmams būdami namuose. Naudojant fotografiją kaip išraiškos priemonę, tyrime dalyvavo 109 dalyviai iš šešių Italijos universitetų. Dalyvių buvo paprašyta dvi savaites padaryti po vieną nuotrauką per dieną, kartu su pavadinimu ir trumpu aprašymu, naudojant Photovoice metodiką. Iš viso surinktos ir išanalizuotos 1526 nuotraukos su tekstu. Įprasti dalykai buvo objektai, o išsiblaškyimas buvo įprasta įveikos strategija. Dalyviai išreiškė emocijas nuo džiaugsmo ir laukimo iki liūdesio ir baimės. Tyrimas toliau nagrinėjo ryšį tarp nuotraukų ypatybių ir dalyvių dokumentuotų emocijų bei įveikos strategijų.</p>
<p><b>Poveikis ir naujumas</b></p>	<p>Novatoriškas tyrimo aspektas slypi fotografijos, kaip refleksijos ir betarpiškos išraiškos įrankio, panaudojime, siekiant ištirti dalyvių sunkias patirtis ir įveikos strategijas. Naudojant SHOWED Photovoice metodiką, projektas suteikė unikalų būdą asmenims kritiškai apmąstyti savo patirtį ir inicijuoti asmeninę bei socialinę savistabą. Šis metodas ne tik suteikė dalyviams galimybę išreikšti savo jausmus ir įveikos strategijas, bet ir paskatino juos nustatyti, kurie jų gyvenimo aspektai yra svarbūs, o kuriuos reikia keisti. „Photovoice“ yra galingas įrankis, leidžiantis balsuoti žmonėms, kurie dažnai yra atskirti nuo sprendimų priėmimo procesų ir visuomenės atskirti. Leisdama jiems išreikšti savo patirtį vaizdais, metodika skatina įtraukti ir reprezentuoti mažiau girdėtas perspektyvas, taip prisidedant prie teisingesnių ir tvaresnių pokyčių.</p>
<p><b>Tvarumas</b></p>	<p>„Photovoice“ metodikos tvarumas remiasi gebėjimu skatinti bendruomenės įgalinimą, aktyvų dalyvavimą ir socialinius pokyčius, naudojant fotografinius vaizdus.</p> <p>„Photovoice“ yra pagrįsta aktyviu bendruomenės narių dalyvavimu priimant sprendimus ir nustatant problemas bei išteklius. Šis įtraukus požiūris ugdo atsakomybės už pokyčius jausmą, todėl iniciatyvos laikui bėgant bus tvarios ir išlaikytos.</p> <p>Fotografijos naudojimas leidžia nedelsiant ir prieinamai bendrauti, kuri gali pasiekti plačią ir įvairią auditoriją, taip padidinant bendrinamų istorijų ir pranešimų matomumą ir poveikį</p>
<p><b>Perkeliamumas</b></p>	<p>Photovoice buvo taikomas įvairiuose kontekstuose ir su įvairiomis žmonių grupėmis. Ši metodika turi daug privalumų, palengvinančių jos pritaikymą.</p> <p>Lankstumas: dalyviai aktyviai dalyvauja „Photovoice“ procese, pavyzdžiui, gali nuspręsti temą, daryti nuotraukas, galutinio renginio organizavimą ir įtraukti žmones. Toks lankstumas leidžia pritaikyti metodiką prie konkrečių dalyvių poreikių ir pageidavimų bei konteksto.</p> <p>Įtraukianti vaizdinė kalba: naudojant vaizdinę kalbą, Photovoice metodai leidžia net žmonėms, kuriems gali būti sunku išreikšti save žodžiu, papasakoti savo patirtį. Vaizdai gali perduoti emocijas, patirtį ir perspektyvas galingu ir universaliu būdu.</p> <p>Aktyvus dalyvavimas: Dalyviai vadovauja nuotraukų analizei, kartu aptardami problemas ir veiksnius, turinčius įtakos problemai arba nagrinėjamiems ištekliams. Šis dalyvavimo metodas skatina gilesnį įsitraukimą ir geresnį sprendžiamų problemų supratimą.</p>

## Priedas III – Geroji praktika iš Rumunijos

1. PERDEGIMO ĮVEIKIMAS PER MENĄ
- 2.


<b>Pavadinimas</b>	Perdegimo įveikimas per menus. Pilotinis Kultūros receptų projektas
<b>Vaizdas</b>	 <p>Šaltinis: Wikimedia Commons</p>
<b>Vieta</b>	Rumunija
<b>Kalba</b>	Anglų
<b>Organizacija</b>	Cluj Kultūros Centras (RO) Meno gerovės projektas.
<b>Nuoroda</b>	<a href="https://art-wellbeing.eu">https://art-wellbeing.eu</a>
<b>Apžvalga</b>	<p>Projektas „Įveikti perdegimą per menus“ tiria menų potencialą didinti asmens ir bendruomenės gerovę ir buvo bendrai finansuojamas iš Europos Sąjungos programos „Kūrybiška Europa“. 2020 m. rugsėjo–lapkričio mėnesiais projekto metu buvo įgyvendintos 7 specialiai sukurtos kūrybinės dirbtuvės, kurias vedė menininkas su 11 žmonių, turinčių perdegimo simptomų, grupe. Praktiniais pratimais, naudojant įvairias menines technikas, sukurtų dirbtuvių tikslas buvo prisidėti prie vaizduotės ir emocinio intelekto ugdymo, skatinti gebėjimą išreikšti, sumažinti nerimą ir ugdyti savigarbą, siekiant galutinio tikslo padėti žmonėms laiku įveikti perdegimo simptomus.</p> <p>Projekto tikslinėje grupėje buvo kelių sričių specialistai: Sveikatos sistemos, Meno, IT, Vadybos, Švietimo, Rinkodaros arba Bedarbiai (studentai). Jie neturėjo ankstesnio ryšio su menais, išskyrus vieną asmenį, kuris užsiima profesionalia muzika. Prieš intervenciją visi dalyviai patyrė didelį perdegimo lygį ir turėjo daugiau neigiamos patirties nei teigiamos. Jų perdegimo lygis buvo svarbus bandomojo projekto atrankos kriterijus.</p> <p>Kūrybinių dirbtuvių dizainas buvo mokslininkų ir meno bei sveikatos srities ekspertų bendradarbiavimo rezultatas. Jų struktūra apėmė:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Įvadinis susitikimas;</li> <li>-Pasitikėti kitais ir įsiklausyti į savo emocijas;</li> </ul>



	<p>-Streso šaltinių nustatymas ir elgesio stresinėse situacijose stebėjimas; -Stresą pakeisti atsipalaidavimu; - Streso įveikimas per muziką; - Streso įveikimas fotografuojant; -Švietimas ir prevencija. Projekto rezultatai buvo: -Po septynių savaitių intervencijos dalyviai buvo linkę patirti mažesnį perdegimo lygį, aukštesnį gerovės lygį, didesnę teigiamos patirties skaičių ir didesnę teigiamos patirties dalį, palyginti su neigiama patirtimi. -Visiems dalyviams perdegimo lygis sumažėjo nuo aukšto lygio (76-125) iki vidutinio (51-75) arba žemo lygio (35-50). 9 iš 11 žmonių po intervencijos turėjo vidutinį perdegimo lygį, o 2 žmonės – žemą. - Dalyviai netgi galėjo pritaikyti kai kuriuos išmokus metodus į savo kasdienę veiklą, kad gautų naudos iš teigiamų intervencijos rezultatų. - Intervencijos pabaigoje dalyviai pastebi pagerėjusį ryšį su menais, padidėjusį susidomėjimą meno pasauliu ir tiesioginę bendros kūrybos patirtį.</p>
<b>Poveikis ir naujumas</b>	<p>Novatoriškas tyrimo aspektas yra požiūris į kultūrinius receptus, iniciatyvą, kuri skatina žmones, kurie susiduria su įvairiomis ligomis, įveikti savo neigiamas būsenas ir pagerinti savo sveikatą bei gerovę pasitelkiant meną. Dešimtojo dešimtmečio viduryje sukurtas receptas (AoP) apima dirbtuves, skirtas padėti pacientams, kenčiantiems nuo nerimo ir kitų psichikos sveikatos sutrikimų. Tai apima dramą, šokį, kiną, muziką, fotografiją, poeziją. Remiantis tyrime minima literatūros apžvalga ir pandemijų metu vykdyto pilotinio projekto rezultatais, kūrybinė veikla turi teigiamą poveikį psichinei sveikatai, ypač susijusiai su saviraiška ir savigarba. Tai taip pat suteikė galimybę užmegzti socialinius kontaktus ir dalyvauti. Jo poveikis yra tai, kad dalyviai labiau pasitikėtų savimi ir sumažintų izoliacijos jausmą. Profesinio perdegimo prevencijos ir netgi gydymo kontekste meninė veikla prisideda prie individualaus savęs suvokimo, socialinės įtraukties jausmo, psichinės sveikatos gerinimo, socialinės sąmonės stiprinimo, padeda valdyti stresą, mažina biologinį stresą ir kasdienį nerimą.</p>
<b>Tvarumas</b>	<p>Perdegimo profilaktikai ir gydymui įgyvendinamos kūrybinės dirbtuvės, papildančios specifinę terapiją, jos nepakeičiančios, gali būti naudingos įvairiems sveikatos, švietimo, socialinio darbo sistemos, vadybos, IT, kūrybinių profesijų ir kt. stresinių situacijų, kaip daugelis iš mūsų patyrė pandemijų metu. Meninė veikla prisideda prie geros savijautos suteikimo, pozityviai modifikuojančių elgesį, skatina dalyvius suvokti elgesio pasikeitimo mechanizmus, veikiant fasilitatoriui ir grupei, stiprina bendravimą ir socialinę sąveiką. Dar vienas jų privalumas – dėmesingas požiūris į gyvenimą ir ilgalaikis meno ryšys.</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Galutinėje ataskaitoje išsamiai aprašytas bandomasis projektas gali būti atkartotas didesnei tikslinei grupei arba kūrybinės dirbtuvės gali būti naudojamos profesionalų perdegimo prevencijai ir gydymui. Tačiau jie gali</p>

	būti sėkmingai taikomi gerinant savijautą stresinėse situacijose ir įgyjant kopijavimo mechanizmus, norint susijungti ir išeiti iš izoliacijos.
--	---

### 3. SAĖMONINGAS JUDĖJIMAS. DAILĖS TERAPIJOS DIRBTUVĖS, TYRIMAI IR MENINĖ KŪRYBA

<b>Pavadinimas</b>	<b>SAĖMONINGAS JUDĖJIMAS. DAILĖS TERAPIJOS DIRBTUVĖS, TYRIMAI IR MENINĖ KŪRYBA</b>
<b>Vaizdas:</b>	 <p style="text-align: center;">Šaltinis: Pexels.com</p>
<b>Vieta</b>	Rumunija, Norvegija
<b>Kalba</b>	Anglų
<b>Organizacija</b>	Indie Box
<b>Nuoroda</b>	<a href="http://indiebox.ro">indiebox.ro</a>
<b>Apžvlga</b>	<p>„Indie Box“ įgyvendino sąmoningo judėjimo projektą – metodą, gimusį iš noro sumažinti skirtumus tarp plačiosios visuomenės ir žmonių, sergančių psichiatrinėmis diagnozėmis, pasitelkiant šiuolaikinę muziką ir šokį. Projektas finansuotas remiant EEE Grants 2014 – 2021 pagal programą RO-CULTURE.</p> <p>Projektas vykdomas dviejose psichiatrinėse ligoninėse, su kuriomis projekto komanda turėjo teigiamos darbo patirties praeityje: Voila ligoninėje Kampinoje ir Bălăceanca ligoninėje, šiuo projektu siekiama sustiprinti meno terapijos, kaip reabilitacijos priemonės ligoninėse, poziciją, tačiau taip pat geresnis menininkų panardinimas į šias aplinkas.</p> <p>Ligoninėse vyko 48 dirbtuvės ir 2 Indie Box pastatymai, improvizaciniai šiuolaikinio šokio spektakliai, pritaikyti specifiniams žiūrovais tapusių pacientų poreikiams.</p> <p>Projekto meninė misija buvo Rumunijoje ir Norvegijoje sukurti ir pristatyti performatyvią instaliaciją, iliustruojančią įvairias psichikos sveikatos sutrikimų perspektyvas ir neregėtus iššūkius patiriantiems šią patirtį. 2</p>




	<p>choreografai, 3 atlikėjai, 3 muzikantai ir dailės terapijos dirbtuvių vedėjai dirbo kartu, siekdami kuo giliau susieti siūlomą temą ir rasti kūrybiškų būdų, kaip tokio tipo diskusijas ištraukti iš tabu ir stigmos sferos. Projekto metu dviejose ligoninėse įvyko 48 šokio, tapybos ir fotografijos terapijos dirbtuvės. Kiekvienas susitikimas sutraukdavo nuo 10 iki 30 dalyvių, iš viso daugiau nei 600.</p> <p>Kai kurie pacientai prisipažino, kad šokis suteikė jiems jėgų judėti pirmyn, šviesą, kuri ateina sunkių kelių pabaigoje, ir džiaugsmo, kad kiti randa atramą. Pacientų liudijimai byloja apie tai, kad įvykis privertė trumpam pamiršti savo bėdas, atsipalaiduoti ir pasidžiaugti.</p>
<b>Poveikis ir naujumas</b>	<p>Projektas „Sąmoningas judėjimas“ – tai empatijos, supratimo ir destigmatizavimo pratimas, paverčiantis mūsų požiūrį į psichinę sveikatą nuo ženklinimo etiketėmis į autentiškų žmogaus patirčių tyrinėjimą. Novatoriška projekto pusė yra ta, kad jis verčia žmones susimąstyti apie aplinkos ir bendruomenės poveikį formuojant mūsų protą ir atrasti, kokia svarbi meninė raiška išlaikant psichinę pusiausvyrą.</p> <p>Protą judančių veiklų poveikis yra suteikti psichiatrijos pacientams šviesos, harmonijos ir žaismingumo. Menininkai sugebėjo sukelti šypsenas pacientų veiduose ir sulaužyti jų kasdienybę improvizuotu šiuolaikinės muzikos ir šokio pasirodymu. Kai kurie pacientai įsijungė į šokį. Menininkai praktikavo kantrybę, įsiklausymą, atspindėjimą, savitarpio palaikymą ir individualios saviraiškos laisvę.</p> <p>Projektas labai stipriai paveikė pacientų savijautą ir socialinę integraciją, taip pat menininkus, kurie per meną suvokia naują realybę ir būdus ją transformuoti.</p>
<b>Tvarumas</b>	<p>Projekto tvarumą užtikrina įgyjamos praktikos dirbti su psichiatrijos ligoniais netradiciniu būdu, naudojant muziką, šokį, tapybą ir fotografiją bei aiškus teigiamas šios meninės veiklos poveikis pacientų savijautai ir socialinei būklei. integracija.</p> <p>Labai svarbus terapinis meno terapijos poveikis ligonių „reabilitacijai ligoninėse“, taip pat dailės terapijos vaidmuo psichiatrinių pacientų destigmatizacijoje.</p> <p>Ji taip pat skatina netradicinius psichiatrinių intervencijų ir socialinės įtraukties metodus.</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Projekto perkeliamumą suteikia šios praktikos sėkmė, kurią gali atkartoti meno terapijos mėgėjų organizacijos ar net pačios pacientų grupės, bendradarbiaudamos su psichiatrijos ekspertais. Tokia meninė praktika gali būti kartojama pacientams, turintiems lengvesnių psichikos sveikatos problemų ar kitų kategorijų pažeidžiamų grupių, siekiant geriau atspindėti jų būklę ir sukelti teigiamų pokyčių bei integracijos.</p>

#### 4. PERDEGIMO ĮVEIKIMAS PER MENĄ

<b>Pavadinimas</b>	<b>Socialinė ir gydomoji sodininkystė psichikos sveikatos reabilitacijai</b>
--------------------	--



<p><b>Vaizdas</b></p>	 <p><i><a href="#">Nuotrauka: Kampus Production on Pexels</a></i></p>
<p><b>Vieta</b></p>	<p>Jungtinė Karalystė</p>
<p><b>Kalba</b></p>	<p>Anglų</p>
<p><b>Organizacija</b></p>	<p>The Nurture Project</p>
<p><b>Nuoroda</b></p>	<p><a href="http://thenurtureproject.co.uk">thenurtureproject.co.uk</a></p>
<p><b>Apžvalga</b></p>	<p>„Nurture Project“ praktuoja socialinę ir terapinę sodininkystę, siekdama bendrauti su klientais, turinčiais psichikos sveikatos problemų, įskaitant nerimą, depresiją, pogimdyminę depresiją, bipolinį sutrikimą, autizmą ir demenciją. „Auklėjimo projektas“ taip pat gali padėti psichikos sutrikimų turinčių asmenų šeimoms ir globėjams.</p> <p>Sodininkystės terapija – tai augalų ir gamtos pasaulio naudojimas siekiant pagerinti joje dalyvaujančių asmenų socialinę, dvasinę, fizinę, psichinę ir emocinę gerovę.</p> <p>Juo siekiama sudaryti nešališką ir saugią erdvę suaugusiems, kad jie galėtų pagerinti savo psichinę ir fizinę gerovę draugiškoje, bet struktūrizuotoje aplinkoje. Sodininkystės patirtis nereikalinga, o dalyvavimas siūlomas tiek individualiai, tiek mažose grupėse, taip pat informavimo darbe.</p> <p>„Nurture Project“ taip pat siūlo daugybę gamtos pagrįstų gerovės dirbtuvių, kurias sudaro meditacija, čigongas, kvėpavimo pratimai ir meniniai sąmoningumo pratimai.</p>
<p><b>Poveikis ir naujumas</b></p>	<p>Jo poveikis ir naujoviški komponentai yra šie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kuri gali būti pritaikyta daugeliui skirtingų žmonių ir jų poreikių bei gebėjimų.</li> <li>- gali būti naudojamas su bet kokia auditorija, nepriklausomai nuo jų amžiaus, žinių, fizinių ar protinių gebėjimų</li> <li>– Sodininkystės terapija yra lanksti praktika, kuri gali vykti bet kokioje aplinkoje, susijusioje su augalais ar gamta.</li> </ul>

	<p>Su sodininkystės terapija yra daug privalumų. Seansai gali sukelti nepaprastai teigiamus ryšio, priklausymo ir ramybės jausmus. Tai ugdati ir švelni praktika, padedanti žmonėms:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-patyrus psichologinį atsigavimą ir padidintą bendrą psichinę savijautą;</li> <li>-gerėja savigarba, pasitikėjimas savimi ir nuotaika;</li> <li>-padidėjęs dėmesio ir pažinimo gebėjimas;</li> <li>-geresnė laimė, pasitenkinimas ir gyvenimo kokybė;</li> <li>-ramybės, ramybės ir atsigavimo jausmas;</li> <li>- saugumo jausmas.</li> </ul>
<b>Tvarumas</b>	<p>Sodininkystės terapija gali vykti įvairiose patalpose ir lauke. Nuo kasimo sode, sėdėjimo ant suoliuko parke, darbo su kambariniais augalais vazonuose, vaikščiojimo miške, veiklos su licencijuotu sodininkystės terapeutu ir dar daugiau.</p> <p>Sodininkystės terapija gali būti individuali veikla arba bendras grupinis renginys.</p> <p>Projektu „Gelbėjimas“ siekiama suteikti įkvėpimo ir idėjų, kaip panaudoti gamtos jėgą, siekiant padėti puoselėti psichinę gerovę ir pagerinti gyvenimą apskritai: nuo gamtos pažinimo iki bendravimo su gamta kaip žalios mankštos, bendruomenės maisto auginimo ar aplinkos išsaugojimo kaip gydymo intervencijos. .</p>
<b>Perkeliamumas</b>	<p>Socialinė ir terapinė sodininkystė laikoma viena iš trijų populiariausių gamtoje pagrįstų intervencijų ir yra pripažinta vyriausybės lygiu bei politikos formuotojų kaip naujo psichikos sveikatos priežiūros sprendimo dalis. Remiantis tyrimais ir praktika, jis gali būti sėkmingai naudojamas vyresnio amžiaus ir socialiai pažeidžiamų žmonių intervencijoms, nes padeda skatinti žemo intensyvumo mankštą ir gerina motorinius įgūdžius, skatina atmintį, skatina pozityvią socialinę sąveiką ir ryšį su gamta, skatina sąmoningumą. Vyresnio amžiaus žmonės gali vėl prisijungti prie gamtos ir sužinoti, kad net ir turėdami didelius fizinius ar intelektualinius apribojimus, jie gali džiaugtis, mokytis, mokyti, pasakoti istorijas, juoktis ir būti laimingi.</p>
<b>Papildoma informacija</b>	<p>Dailės terapijos užsiėmimai gali būti įtraukti į terapinės sodininkystės dirbtuves, pavyzdžiui, gėlių ir lapų dažymas ir jų atspaudas ant popieriaus, siekiant sukurti personalizuotus meno kūrinius, įvairių kortelių dizaino kūrimas klijuojant lapus ant popieriaus, sėklų mandalos dekoravimas, vėjo varpelis su kriauklelėmis. , kurį galima pakabinti prie lango arba kaip sienų dekoraciją, tapybą uolomis, gėlių vazonų dekoravimą, gėlių kompoziciją ir kt.</p>

## Priedas IV – Geroji praktika Graikijoje


### 1. MENO REZIDENCIJA PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUOSE

<b>Pavadinimas</b>	<b>NEFELE   MENO REZIDENCIJA PSICHIKOS SVEIKATOS SKYRIUOSE</b>
<b>Vaizdas</b>	<i>Projektą fotografavo Foto Deligianni, Ino Klossi, Myrto Fotinou. Vangelio Tambako koordinuojama fotografų komanda ENSTANTANE dalyvauja su projektu „Mūsų veidrodis“.</i>
<b>Vieta</b>	Graikija, Atėnai
<b>Kalba</b>	Graikų
<b>Organizacija</b>	Atėnų dailės mokykla I-ajame Europos menų ir psichikos sveikatos festivalyje NEFELE 2016 m.
<b>Nuoroda</b>	<a href="#">NEFELE   Art Residencies in Mental Health Units</a>
<b>Apžvalga</b>	Dvylika Atėnų dailės mokyklos mokinių aplanko aštuonis psichikos sveikatos skyrius ir kartu su nariais veda trumpalaikes kūrybines dirbtuves. Jų buvimą padaliniuose prižiūri skyriaus meno terapeutas ir projekto vadovas menininkas Nikas Kanarelis. Šio projekto metu sukurti meno kūriniai buvo eksponuojami festivalio metu.
<b>Poveikis ir naujumas</b>	Mokiniai sugalvoja ir atsineša kūrybines temas/pavadinimus, prie kurių nariai kūrybiškai prisideda, kad visi sukurtų galutinį dalyvavimo artefaktą. Tai savotiškas daugelio skirtingų meno kūrinių kūrybinis „surinkimas“, turintis terapinę ir naudingą vertę.
<b>Tvarumas</b>	Meno rezidencijų projektas tęsiasi kas savaitinėje bazėje KSDEO „EDRA“ psichikos sveikatos centre.
<b>Perkeliamumas</b>	Meno rezidencijų praktika gali būti įgyvendinama ir kitokiame kontekste.

### 2. SPALVOS IR MINTYS – MENO DIRBTUVĖS

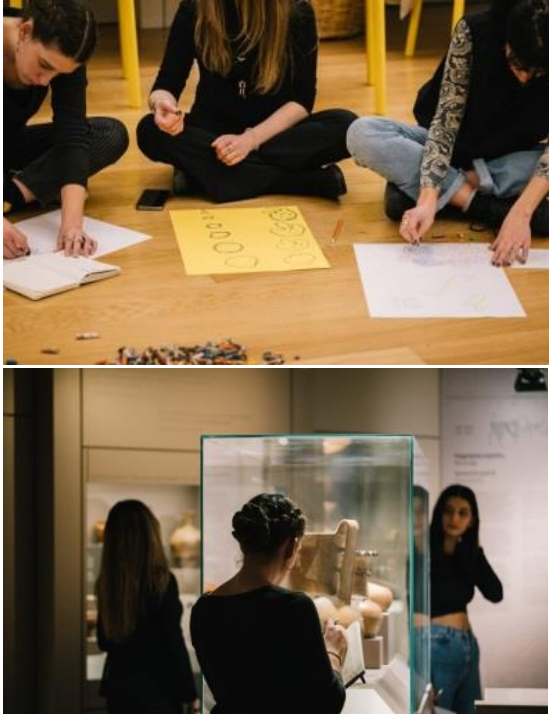
<b>Pavadinimas</b>	<b>Spalvos ir mintys – meno dirbtuvės</b>
<b>Vaizdas</b>	



	 <p style="text-align: center;"><i>Vlassis Caniaris, To Koutso, 1974</i></p>
<b>Vieta</b>	Graikija, Atėnai
<b>Kalba</b>	Graikų
<b>Organizacija</b>	Nacionalinis šiuolaikinio meno muziejus Atėnuose
<b>Nuoroda</b>	<a href="#">Colors and Minds - art workshops</a>
<b>Apžvalga</b>	<p>Patirtinė meninė programa, didinanti jaunų žmonių psichosocialinio sektoriaus informuotumą          Jos tikslas – vizualiųjų menų diegimas, skatinantis mus supančio pasaulio supratimą ir priėmimą          Dalyvius sudaro jaunuoliai iš plačiosios visuomenės (Atėnų dailės mokyklos, Dailės ir psichoterapijos centro studentai ir savanoriai), taip pat psichikos sveikatos paslaugų gavėjai.          Edukacinės programos dalyviai buvo kviečiami susipažinti su įvairiais konceptualiais meno kūrinio iš EMΣT kolekcijos aspektais per skirtingas menines perspektyvas (piešimas, fotografija/video, skulptūra, instaliacija, performansas) ir tekstą, siekiant galutinio tikslo – sukurti draugiškesnį vaizdą. visuomenė mums visiems.</p>
<b>Poveikis ir naujumas</b>	<p>Turėdami konkretaus kūrinio konceptualių aspektų apdorojimo ir supratimo įrankį, „Colors &amp; Minds“ dalyviai per individualius ir grupinius sukurtus meno kūrinius suformuos naują meninę viziją, pagrįstą šiuolaikinės realybės ir šiuolaikinio meno ryšiu. . Tuo pačiu metu jų individuali išraiška, bendra kūryba ir sąveika yra elementai, kuriuos sustiprina 8 dirbtuvių struktūra ir įkvėpė Vlassis Caniaris „Hopscotch“. Dirbtuvės leis dalyviams patyrimiška susipažinti su šiuolaikinėmis meno priemonėmis ir priartėti prie socialinių problemų, tokių kaip atskirtis, tapatybė, realybė, patirtis, asmeninė istorija ir kolektyvinė patirtis. Naudodamiesi koncepcijomis, būdingomis toms, kurias Caniaris pristatė savo darbe, dalyviai semsis įkvėpimo plėtoti bendrą</p>

	meninės kūrybos lauką, kuris būtų svetingas, atviras ir draugiškesnis visiems.
--	--

### 3. KOLEKTYVINĖ GEROVĖ. ASMENINIO TOBULĖJIMO PROGRAMA

<b>Title</b>	<b>“Kolektyvinė gerovė. Asmeninio Tobulėjimo Programa”</b>
<b>Vaizdas</b>	 <p style="text-align: center;"><i>Nuotrauka: Paris Tavitian Kikladų meno muziejus</i></p>
<b>Vieta</b>	Graikija, Atėnai
<b>Kalba</b>	Graikų
<b>Organizacija</b>	Kikladų meno muziejus
<b>Nuoroda</b>	<a href="#">Collective Well-being – Personal Development Program</a>
<b>Apžvlga</b>	„Kolektyvi gerovė. Asmeninio tobulėjimo programa“ siekiama didinti sąmoningumą ir prieigą prie faktinės informacijos psichikos sveikatos klausimais, taip pat ugdyti įgūdžius, gerinančius psichinę gerovę ir gyvenimo kokybę. Ją sudaro trys seminarų paaugliams etapai, apimantys psichologines intervencijas, kuriose naudojami muziejaus eksponatai, psichodinaminės ir dailės terapijos metodai, taip pat vizualiųjų menų veikla. Kasmėnesinės specialiai pritaikytos ekskursijos po nuolatinės muziejaus

	<p>ekspozicijas konkrečioms grupėms, pvz., mokytojams, psichikos sveikatos specialistams ir vidurinių mokyklų studentams. Šių ekskursijų su gidu metu vyksta „neįprasta“ ekskursija po muziejaus eksponatus, nes siūlome paskatų pažinti, apdoroti ir diskutuoti su gera psichikos sveikata ir gerove susijusiais klausimais, tokiais kaip emocijų atpažinimas ir reguliavimas, taip pat kiti interaktyvūs dalykai. veikla. Visoje Graikijoje internete platinamos viešos paskaitos, kuriomis siekiama informuoti ir didinti informuotumą apie psichikos sveikatos problemas. Iš viso vyks šešios paskaitos skirtingomis temomis</p>
<p><b>Poveikis ir naujumas</b></p>	<p>Inovatyvios programos „Kolektyvinė gerovė“ tikslas – didinti sąmoningumą ir prieigą prie faktinės informacijos psichikos sveikatos klausimais, taip pat ugdyti psichinę gerovę ir gyvenimo kokybę gerinančius įgūdžius. Ją sudaro trys veiksmų ramsčiai, per kuriuos paramos gavėjai turi būti tinkamai informuojami ir įgalinami spręsti psichikos sveikatos ir gerovės problemas, taip pat atrasti pagrindinį meno vaidmenį ir juo pasinaudoti.</p>

## Priedas V – Lietuvoje vykdytų dirbtuvių ataskaita

Lietuvoje vyko trys dirbtuvės. Meno psichologijos centre jos buvo įgyvendintos su dviem kurčiųjų grupėmis ir su socialinių darbuotojų, dirbančių su vyresnio amžiaus ir neįgaliais žmonėmis, grupe. Užsiėmimus vedė du specialistai (psichologė ir kūrybinė darbuotoja). Dirbtuvės vyko sesijomis po dešimt žmonių.

Dalyvavo dviejų kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų organizacijų iš Klaipėdos ir Telšių nariai bei Klaipėdos socialinės paramos centro socialiniai darbuotojai.

Kurtieji – vyresni, 60+, klausos negalią turintys asmenys, gyvenantys savarankiškai, tačiau dažnai susitinkantys visuomenėje, kur aktyviai leido laisvalaikį, mokėsi, rengė parodas, koncertus, viktorinas, sporto varžybas. Dėl pandemijos jie buvo priversti labai apriboti savo socialinį gyvenimą ir bendravimą. Tik pusė jų mokėjo naudotis internetinėmis pokalbių svetainėmis, todėl uždarymas namuose pakenkė jų psichinei sveikatai.

Socialinės paramos centro socialiniai darbuotojai rūpinasi vyresnio amžiaus žmonėmis ne tik jų buitimi, bet ir psichine sveikata, todėl juos labai domino dailės terapijos praktikos, didinančios atsparumą. Jų tikslas yra vėliau taikyti šią praktiką savo darbe su pažeidžiamomis grupėmis.

### IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ

Šios išvados pabrėžia dramatiškų intervencijų transformacinį potencialą skatinant suaugusiųjų, turinčių klausos negalią, atsparumą ir gerovę.

Dailės terapijos ir dramos dirbtuvių metu dalyviai galėjo garsiai įvardyti, kaip jaučiasi dabar, papasakoti apie savo sunkumus pandemijos metu, kaip ir kodėl jautė įtampą, kas padėjo įveikti sunkumus ir tapti atsparesniais. Dirbdami grupėje su bendraamžiais jie išklausė kitų dalyvių įspūdžius, patarinėjo vieni kitiems. Tai labai prisidėjo prie bendro atsparumo ir gerovės. Kai kurie dalyviai demonstravo didesnę prisitaikymą ir atsparumą reaguodami į krizes, netikėtus gyvenimo pokyčius ar nesėkmes. Kai kurie dalyviai nežinojo, kas yra stresas. Psichologas padėjo jiems įvardyti emocijas.

Apmąstymų metu dalyviai daug diskutavo apie savo emocijas, sužinojo savo stipriąsias ir silpnąsias puses, įgijo daug žinių apie atsparumo didinimą.

Galiausiai po dirbtuvių dalyviai parodė padidėjusio atsparumo ženklus. Jų pasitikėjimas savo gebėjimu susidoroti su gyvenimo krizėmis ir iššūkiais išaugo ir jie pozityviau žiūri į savo ateities perspektyvas.

Keletas įdomių citatų iš dalyvių apie jų patirtį šiose meno terapijos ir dramos dirbtuvėse:



„Darbas su MAK kortelėmis buvo labai įdomus, kortelės padėjo geriau suprasti save“

„Visada bijojau viešo kalbėjimo, bet dirbtuvių metu jaučiausi atsipalaidavęs.

„Pandemijos metu buvo baisu, nežinojau ką daryti, bet po šių dirbtuvių jaučiuosi daug stipresnė ir nieko nebebijau..“



## Priedas VI – Italijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita

Italijoje #MeRest garso įrašų dramos dirbtuvės vyko nuo 2023 m. gruodžio mėn. iki 2024 m. sausio mėn., suskirstytos į 3 kontaktinius susitikimus po 2 valandas.

- 2023-05-12
- 2023-12-13
- 2024-10-01

Be ANS pagalbininkų, kurse dalyvavo patyręs garso įrašų lektorius, kuris kartu su 5 dalyviais kūrė istorijas, sukurtas #MeRest kūrybinio rašymo dirbtuvėse, kad sukurtų garso įrašų naratyvą.

5 dalyviai buvo 4 moterys ir 1 vyras, kurių amžius svyravo nuo 50 iki 70 metų, iš kurių 3 buvo buvę globėjai.

Pirmojo susitikimo metu buvo siekiama supažindinti dalyvius su garso įrašų produktais, išnagrinėti konkrečius pavyzdžius ir išanalizuoti jų savybes. Po to lektorius paaiškino garso įrašų skaitymo būdus ir buvo atliekamos repetacijos, atsižvelgiant į jų pačių skaitymus.

Antrasis susitikimas buvo skirtas pirmajam dalyvių istorijų įrašymui ir lektorius palaikė kiekvieną atskirai, teikdamas pastabas ir pasiūlymus tobulinti.

Trečiajame ir paskutiniame susitikime buvo siekiama užbaigti įrašus.

Nors buvo trys kontaktiniai susitikimai, dalyviai dirbo asinchroniškai tarp susitikimų, nuolat bendraudami ir prižiūrimi dėstytojo dėl pateiktos medžiagos.

Todėl dirbtuvės buvo sukurtos su sinchroninėmis fazėmis, skirtomis tiesioginiam ir grupiniam darbui, ir asinchroninėmis fazėmis, kurios leido dalyviams dirbti ir praktikuoti įrašymą su lektoriaus atsiliepimais.

Be visų išmaniųjų telefonų, ir prireikus „Bluetooth“ garsiakalbio, jokių kokių papildomų įrenginių ar specialių pagalbos priemonių nereikėjo.

### IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ

Dramos dirbtuvių metu po kurio laiko buvo galima perimti ankstesnėse dirbtuvėse kurtas istorijas ir tai buvo labai naudinga dalyviams, nes jie turėjo galimybę ne tik rašyti, bet ir dar kartą tai papasakoti savo balsu su ką tik išmoktomis dramos technikomis. Tiesą sakant, visi dalyviai iš Italijos buvo labai suinteresuoti išmokti garso įrašų technikos ir reagavo labai teigiamai. Tačiau emociniu požiūriu perskaityti ir įrašyti savo istoriją buvo

sudėtinga kai kuriems, kurie išreiškė labai giliai išgyvendami istoriją ir jausdami ją kaip našta. Tačiau dėl mokytojo teikiamų pasiūlymų jie jautėsi palaikomi atliekant reikiamą užduotį, o jų pačių istorijos garso įrašų įrašymas buvo baigtas, pagarbiai ir jautriai iš visų dalyvaujančių pusės.

Apskritai dirbtuves labai teigiamai įvertino visi dalyviai, kurie ypač vertino pasiūlymą ir galimybę perskaityti ir įrašyti savo patirtį savo balsu. Be to, tęstinumas su tuo, kas buvo padaryta anksčiau, buvo ypač reikšmingas. Galimybė vykdyti veiklą ir mokytis technikų grupėje, o vėliau dirbti individualiai buvo aspektas, kuris neabejotinai prisidėjo prie iniciatyvos sėkmės.

Tiesą sakant, buvo galima stebėti, kaip grupėje susiformavo bendrininkavimo ir savitarpio palaikymo dinamika, supratimas ir atvirumas.

Pagrindinės pastabos dėl novatoriškumo ir labiausiai įvertintos šios:

- Susipažinkite su savybėmis, kurių reikia norint padaryti dėmesį patraukiantį įrašą.
- Bendradarbiavimas su kitais dalyviais.
- Išbandyti save išraiškingai skaitant
- Niekada nebuvau daręs nieko panašaus. Tai buvo tarsi įėjimas į naują dimensiją, kur klausai ir esi klausomas. Svarbi patirtis.

Todėl galime teigti, kad tarp gautų rezultatų yra didesnis polinkis atsiverti ir įsitraukti, o dirbtuvės buvo galimybė ne tik išmokti naujų technikų, bet ir jautriai ir empatiškai susidurti su kita patirtimi..



## Priedas VII – Rumunijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita

Buvo įgyvendintos 3 dirbtuvės laši apskrityje, Rumunijoje. Į pirmąsias dirbtuves susirinko 8 vyresnio amžiaus žmonės iš kaimo, į antrąjį – 7 savarankiškai mieste gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės, o į trečiąjį – 9 senjorų globos centre nuolat gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės. Dirbtuves vedė patyręs treneris ir profesionali aktorė.

Vyresnio amžiaus žmonės iš kaimų buvo 68 metų ir vyresni ir niekada anksčiau nedalyvavo kūrybinėse dramos dirbtuvėse. Visi jie vertėsi žemės ūkio veikla, turėjo pagrindinį išsilavinimą. Jie didžiąją laiko dalį praleisdavo lauke savo soduose ir kiemuose. Dirbtuvių pradžioje prireikė įvado apie atsparumo koncepciją ir dramos meną. Net jei pradžioje buvo santūrus ir labai drovūs, jie atliko savo vaidmenis iki pat dirbtuvių pabaigos.

Vyresnio amžiaus žmonės, dalyvavę antrosiose dirbtuvėse, patys gyveno laši mieste. Jie buvo išsilavinę asmenys, turintys didelį socialinį tinklą, sudarytą iš šeimos ir draugų, ir dažniausiai dalyvaujantys daugelyje socialinių ir kūrybinių veiklų – teatro, operos šou, parodose, turistinėse ekskursijose ir kt. Pandemija labai paveikė jų gyvenimo būdą, apribodama jų kasdienę veiklą ir nutraukdama tiesioginius ryšius su savo artimųjų tinklu. Jie buvo susipažinę su atsparumo tema ir labai norėjo įsitraukti į veiklą.

Trečiosiose dirbtuvėse dalyvavę vyresnio amžiaus žmonės, nuolat gyvenantys senjorų globos centre, buvo 65 metų ir vyresni. Mišri aukšto ir žemo išsilavinimo asmenų grupė. Pandemijos metu jie gyveno centre ir juos su išore siejo centro darbuotojai bei televizijos žinios. Jie labai išsigando, kad neužsikrėstų COVID 19, be to, per televiziją buvo transliuojamos nerimą keliančios žinios apie vyresnio amžiaus žmonių priežiūros centrus. Jie troško prisiminti ir papasakoti apie pandemijos laikus ir kaip jie priešinosi.

### IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ

Visi dalyviai labai džiaugėsi, kad dalyvavo dirbtuvėse, nes jautėsi išklaustyti, jų istorija ir gyvenimo patirtis buvo svarbūs.

Pandemijos metu jie lengvai dalijosi jausmais ir prisiminimais, tarsi pažinojo vienas kitą ir trenerius ilgą laiką. Jie buvo sužavėti, kad su jais dirbti atėjo tikra aktorė. Ji paaiškino, kad yra ir vaikų, paauglių, o kartais ir suaugusiųjų dramos mokytoja, ne tik aktorė. Jos buvimas padėjo jiems įveikti nervingumą, kurį sukėlė žinia, kad jie turi vaidinti ir įrašyti gyvenimo istoriją.

Juos sujaudino surinktos perskaitytos istorijos ir jie daug diskutavo apie šias situacijas, rado panašumų su savo situacijomis pandemijos metu, pateikė drąsos ir atsparumo pavyzdžių iš savo gyvenimo.





Kai kurie dalyviai neturėjo drąsos įrašinėti, bijojo, kad nepasirodys gerai, tačiau galiausiai minėjo, kad dirbtuvės jiems buvo nepaprastos ir privertė jaustis gyvais, o patirtis brangina.

Kai kurie kiti dalyviai padarė labai gerus įrašus, jiems patiko ir minėjo atradę naują hobį. Dirbtuvės davė idėją įrašyti savo prisiminimus. Jie taip pat labai vertino veiklą.

Dalyviai sutiko, kad būtų gera prisiminti apie pandemiją, kalbėti apie ją ir išmoktas pamokas, ypač vyresnio amžiaus žmonėms, kurie yra silpni, bijo, izoliuoti ir net jaunesnėms kartoms, kurias reikia padrąsinti.



## Priedas VIII – Graikijoje vykdytų dirbtuvių ataskaita

Dirbtuvės buvo įgyvendintos psichikos sveikatos aplinkoje, kurioje gyvena suaugusieji, turintys psichikos sveikatos sutrikimų. Dirbtuves vedė du psichikos sveikatos specialistai (socialinis darbuotojas ir ergoterapeutas). Prieš dirbtuves buvo įvertinti konkretūs dalyvių poreikiai ir gebėjimai bei atitinkamai suplanuotos veiklos. Dirbtuvės buvo vykdomos dviem sesijomis po šešis žmones. Dalyviai buvo psichikos sveikatos priežiūros centro vartotojai ir specialistai. Trys psichikos sveikatos priežiūros įstaigos naudotojai buvo du vyrai ir viena moteris, vyresni nei 50 metų, kurie gyveno aplinkoje daugiau nei ketverius metus ir patyrė pandemijos laikotarpį, esant socialiniam atstumui ir griežtiems sveikatos protokolams, kurie sukėlė daug sunkumų jų socialinei kasdienei sąveikai. Taip pat dirbtuvėse dalyvavę specialistai (socialinis darbuotojas, psichologas ir globėjas) turėjo COVID-pandemijos patirties, dirbdami šioje psichikos sveikatos aplinkoje su griežtais sveikatos protokolais, turinčiais įtakos ir jų asmeniniam gyvenimui. Atsakomybė dirbti su pažeidžiamomis grupėmis prisidėjo prie sunkesnės atsakomybės būti dar atidesniems kasdieniame gyvenime, nes psichikos sveikatos priežiūros įstaigos bendravo tik su jomis ir jie buvo pernelyg pažeidžiami..

### IŠVADOS PO DIRBTUVIŲ

Šios išvados pabrėžia dramatiškų intervencijų transformacinį potencialą skatinant suaugusiųjų, turinčių psichikos sveikatos negalią, atsparumą ir gerovę.

Bendradarbiaujant dramos veiklose, dalyviai užmezgė stipresnius ryšius su bendraamžiais ir pajuto priklausymo dirbtuvių grupei jausmą. Šis padidėjęs socialinės paramos tinklas gali prisidėti prie bendro atsparumo ir gerovės. Kai kurie dalyviai demonstravo didesnę prisitaikymą ir atsparumą reaguodami į netikėtus pokyčius ar nesėkmes. Jie parodė norą eksperimentuoti su skirtingais vaidmenimis, perspektyvomis ir strategijomis dramos veiklos metu, atspindėdami lankstesnę mąstymą. Be to, per reflektuojančius dirbtuvių aspektus jie įgijo įžvalgų apie savo stipriąsias puses, apribojimus ir emocines reakcijas. Jie labiau prisitaikė prie savo ir kitų jausmų bei poreikių, todėl pagerėjo savireguliacija ir tarpasmeniniai įgūdžiai.

Galiausiai, po dirbtuvių dalyviai pademonstravo padidėjusio optimizmo, atsparumo ir savarankiškumo požymius. Jie išreiškė didesnę pasitikėjimą savo gebėjimu susidoroti su gyvenimo iššūkiais ir pozityviau žiūri į savo ateities perspektyvas.

Keletas įdomių citatų iš dalyvių apie savo patirtį šiose dramos dirbtuvėse: "Įvairių būdų, kaip įveikti stresą, mokymasis mane pakeitė. Jaučiuosi labiau pasirengęs susidoroti su viskuo, ką gyvenimas užklumpa."



"Dirbtuvėse praktikuojamos atsipalaidavimo technikos buvo išsigelbėjimas. Aš naudoju jas kiekvieną kartą, kai jaučiuosi priblokštas."

"Gebėjimas atlikti įvairius vaidmenis dramos veikloje man parodė, koks galiu būti prisitaikantis. Tai suteikia galių."

"Darbas su kitais dramos veikloje padėjo man ištrūkti iš kiauto. Dabar jaučiuosi galintis laisviau išreikšti save."

"Dirbtuvių metu apmąstydamą savo patirtį, supratau daugiau savęs. Dabar jaučiuosi taip, kad pažįstu save giliau."

"Šios dirbtuvės man padėjo suprasti, kad turiu galią pakeisti savo požiūrį į gyvenimą. Jaučiuosi labiau tikintis ir motyvuotas nei bet kada anksčiau."

Tikimės, kad ilginiui dirbtuvių metu įgyti įgūdžiai ir įžvalgos gali apčiuopiamai pagerinti dalyvių kasdienę veiklą, psichinės sveikatos rezultatus ir bendrą gyvenimo kokybę. Nuolatinė praktika ir su atsparumu susijusių įgūdžių stiprinimas gali turėti ilgalaikį teigiamą poveikį.





# MeRest

Emotional Support for Adults  
using creative methods

***Daugiau apie projektą:***

[www.merestproject.eu/](http://www.merestproject.eu/)

[www.youtube.com/@MeRestProject](http://www.youtube.com/@MeRestProject)



**Co-funded by  
the European Union**

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.

