NAUJIENLAIŠKIS #2 – Spalis 2024

www.merestproject.eu

#MEREST_PROJECT
#RESILIENCE

Džiaugiamės galėdami pranešti apie dviejų naujų rezultatų įkėlimą #MeRest projekto svetainėje.

Ši medžiaga buvo sukurta siekiant palengvinti naudojimąsi kūrybinėmis metodikomis, kurios buvo naudojamos projekte, ir pasiūlyti konkrečią pagalbą andragogams ir visiems, besidomintiems atsparumo stresui skatinimu.

Vaidybinių Dirbtuvių Gairės

Pirmasis šaltinis yra išsamios gairės, kuriose aprašomas teksto garsinio įrašymo ir interpretavimo seminaras, pagrįstas atsparumo didinimo sistema (Copyright Hart, Blincow ir Cameron). Šis seminaras, paskutinis iš trijų suplanuotų projekte, buvo skirtas podcast'ų kūrimui, kuriuose dalyviai dalijosi savo atsparumo istorijomis. Proceso metu jie išsiugdė pagrindinius įgūdžius, tokius kaip lankstumas, problemų sprendimas ir kūrybiškumas. Be to, per pamokas ir užsiėmimus, kuriais buvo siekiama pagerinti balsą, interpretaciją ir išraiškingą skaitymą, dalyviai taikė naujovišką ir įtraukiantį meninį požiūrį, kuris leido jiems nauju būdu dalytis savo patirtimi.

Šie seminarai pasirodė esą galingas įrankis ugdyti asmeninį atsparumą, nes suteikia saugią ir skatinančią erdvę tyrinėti savo patirtį. Gairėse pateikiama visa informacija, kurios reikia norint pakartoti ir pritaikyti veiklą įvairiuose kontekstuose, suteikiant instruktoriams ir dalyviams galimybę tyrinėti atsparumą per meną ir pasakojimus.

Be to, gairės pristato projekto metu penkiose šalyse partnerėse – Lietuvoje, Rumunijoje, Italijoje ir Graikijoje – sukurtų podcast'ų rinkinį, kurį galima rasti projekto YouTube kanale.: @MeRestProject.

Dramos dirbtuvių vadovas

Antrasis šaltinis yra praktinis vadovas, skirtas skatinti atsparumą per kūrybinę veiklą. Vadove pateikiamos gairės, geriausios praktikos pavyzdžiai ir strategijos, kaip pakartoti projekto #MeRest rezultatus, daugiausia dėmesio skiriant dirbtuvėms, skirtoms emociniams ir socialiniams įgūdžiams lavinti. Jis skirtas tiems, kurie dirba su suaugusiaisiais ir organizacijomis, siekiant pagerinti gerovę ir skatinti asmeninį augimą. Papildydamas kitus projekto išteklius, vadovas yra naudinga priemonė pritaikant ir atkartojant siūlomas veiklas, siekiant sustiprinti atsparumą stresui ir skatinti socialinę įtrauktį, ypač tarp pažeidžiamiausių grupių, kurias paveikė sudėtingi įvykiai, tiek asmeniškai, tiek kolektyviai..

Co-funded by the European Union

2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Vadovas supažindina su teoriniais atsparumo sistemos pagrindais ir suteikia įgūdžių, reikalingų dirbtuvėms vietos lygmeniu įgyvendinti, užtikrinant atitiktį pedagoginiams projekto tikslams.

Vadove rasite:

- Covid-19 ekstremalios situacijos sveikatai psichosocialinio poveikio Lietuvoje, Rumunijoje, Graikijoje ir Italijoje pristatymas

- Geroji patirtis iš meninių projektų, skatinančių atsparumą

- #MeRest įrašymo seminarų įvairiose šalyse partnerėse apžvalga

- Pagrindiniai rezultatai

- Rekomendacijos naudojimui

- Rekomendacijos andragogams

Šiomis dirbtuvėmis ne tik skatinamas dalyvių augimas, bet ir siekiama tobulinti instruktorių profesinį tobulėjimą, kurie, vadovaudamiesi pateiktomis instrukcijomis, gali integruoti savo įgūdžius su kūrybinėmis istorijų pasakojimo, vizualiųjų menų ir teatro technikomis. Tokiu būdu instruktoriai turės įrankių, kurių jiems reikia, kad padidintų dalyvių atsparumą ir padėtų sukurti ilgalaikį poveikį bendruomenėms.

Kaip rasti pateiktus išteklius?

Medžiaga pateikiama penkiomis kalbomis:
Anglų, lietuvių, rumunų, graikų ir italų kalbomis.
Abu išteklius galima nemokamai atsisiųsti iš oficialios projekto svetainės adresu www.merestproject.eu.

Sekite mus populiariausiuose socialiniuose tinkluose su
#merest_projektas ir #resilience

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.