

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

KNYGELE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Šis dokumentas buvo parengtas DASS projekto rėmuose, dalyvaujant visiems konsorciumo partneriams.

„Europos Komisijos parama šio leidinio kūrimui nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.



TURINYS

PRATARMĖ	4
1. ĮVADAS	5
1.1 DASS PROJEKTO APRAŠYMAS	5
1.2 DASS IR JO TIKSLAI	7
1.3 TIKSLINĖS GRUPĖS	8
2. ŠOKIS IR MENAI STRESO MAŽINIMUI	10
2.1 KAS GALI BŪTI ŠOKIS?	11
2.2 KŪRYBIŠKUMO METODAS	11
3. METODIKA	12
3.1 KODĖL ŠI METODIKA?	14
3.2 SVARBU PRIEŠ PRADEDANT	15
3.2.1 BENDRIEJI PATARIMAI TARPININKAMS	19
3.2.2 GERANORIŠKUMO SAUGIAI ERDVEI TAISYKLĖS	20
3.3 PAGALBININKŲ ATSLIEPIMAI APIE SEMINARUS	22
3.3.1 ATSLIEPIMAI IŠ INTERNETINIŲ SEMINARŲ	22
3.3.2 ATSLIEPIMAI IŠ ŠOKIŲ AKIS Į AKĮ SEMINARŲ	24
4. VEIKLA	25
4.1 INTERNETINĖS DIRBTUVĖS	25
0 SEMINARAS: DASS MOKYMŲ ĮVADAS	26
1 SEMINARAS: STRESINĖS SITUACIJOS IR MENAS	27
2 SEMINARAS: EMOCIJŲ GARSAS	29
3 SEMINARAS: IŠREIKŠKITE SAVE	31
4 SEMINARAS: TEIGIAMOS STRATEGIJOS	33
4.2 ŠOKIO AKIS Į AKĮ SEMINARAI	35
1 SEMINARAS: SUKURKITE SAVO JUDESĮ ŠOKIUI	35
2 SEMINARAS: NUSPALVINKITE SAVO JAUSMUS IR ŠOKITE	37
3 SEMINARAS: ŠOKITE SAVO ISTORIJĄ	38
IŠVADA	40
DOMINANČIOS NUORODOS	41
PRIEDAI	42
I PRIEDAS: TARPTAUTINIAI TYRIMAI	43
II PRIEDAS: STATISTINĖ ANALIZĖ	47
III PRIEDAS: SEMINARŲ KOLEKCIJA JAUNIMUI	55



Mielas skaitytojau,

Šią knygėlę, kurią laikote savo rankose, DASS partneriai sukūrė su dideliu rūpesčiu ir meile, tikėdamiesi padėti jaunuoliams sunkiais laikais. Jaunimo darbuotojai, pedagogai, treneriai, mokytojai, šokio profesionalai ir menininkai, dirbantys su jaunimu, jos puslapiuose ras vertingą metodikų rinkinį, kurį gali pritaikyti darbui su savo grupėmis.

Peržiūrėdami įvairius brošiūros skyrius atrasite naudingų įrankių ir metodų, kuriuos, kaip su jaunimu dirbantis darbuotojas, galite naudoti, kad padėtumėte jauniems žmonėms atrasti būdus, kaip įveikti stresą ir išreikšti savo emocijas. Tam, kad tai pavyktų, mes, kaip komanda, naudojame įvairias meno rūšis, kurios yra žinomos kaip išlaisvinančios kūrybiškumą ir jausmus, nesvarbu, ar dėl to jaučiamės gerai, ar blogai. Norint išreikšti savo mintis be žodžių, daug dėmesio skiriame šokio ir kūno judesių menui, kuris gali padėti atsikratyti streso ir jį valdyti, kūnui esant emocijų šventykla.

Šioje knygėlėje jums siūlomi du užsiėmimų rinkiniai, kuriuos sudaro seminarai su išsamiomis instrukcijomis, kaip jas įgyvendinti savo grupėse. Pirmasis veiklų rinkinys yra „Internetinės dirbtuvės“, kurios gali būti įgyvendinamos tiek virtualiai, tiek fiziškai. Kiekvienas iš jų tyrinėja skirtingas meno rūšis ir kaip jos gali padėti jaunimui išreikšti savo emocijas. Antrasis užsiėmimų rinkinys yra „Šokio dirbtuvės akis į akį“, apimančios vaizdo įrašus su šokio ir judesio veikla, skirta stresui sumažinti.

Be to, pateikiame jums naudingų patarimų ir atsiliepimų iš asmeninės praktikos organizuojant seminarus, kurie padės jums atlikti procedūrą ir garantuos sėkmingą įgyvendinimą.

Labai tikimės, kad ši brošiūra taps praktiniu vadovu ir patogia priemone, padėsiančia jauniems žmonėms susigrąžinti psichinę ir fizinę pusiausvyrą ir įveikti kančias bei neigiamus jausmus.

Ačiū,

DASS partneriai

1. ĮVADAS

1.1 DASS PROJEKTO APRAŠYMAS

Projektas „DASS – Dancing Against Stressful Situations“ buvo sukurtas atsižvelgiant į COVID-19 krizės pasekmes žmonių psichinei sveikatai ir uždarymo padarinius, ypač stresą, įtampą ir emocijų perkrautą jaunimą. Nors jaunimas dažniausiai naudoja skaitmeninėmis priemonėmis ir socialiniais tinklais, nauja socialinio gyvenimo realybė pandemijos metu atėmė laisvę ir bendravimą, kurie laikomi gyvybiškai svarbiais elementais jaunimui. Be psichikos sveikatos problemų, nemaža dalis jaunuolių patyrė fizinės sveikatos pasekmių, izoliacijos, šeimyninių santykių iššūkių, neužtikrintumo dėl gyvenimo planų ir ateities, taip pat spaudimą internete ir internetines patyčias.

Projektas sprendžia padidėjusį stresą, su kuriuo susiduria jauni žmonės, patekę į sunkias situacijas ir traumuojančius išgyvenimus, ir plėtoja kūrybiškus metodus, kaip kovoti su psichologinėmis problemomis, kurios gali juos paveikti. Visų pirma dėmesys skiriamas jaunų žmonių įgalinimui, ypatingą dėmesį skiriant tiems, kurie gyvena nepalankiose padėtyse arba yra pažeidžiami, padedant jiems įveikti stresą ir nepatogumus, su kuriais jie gali susidurti kasdieniame gyvenime.

Konkrečiau, DASS projektas apima šokio ir kitų meno formų, kaip priemonių, padedančių jaunimui susikoncentruoti į save ir pažinti savo kūną, išlaisvinti stresą, atgauti pusiausvyrą ir dėl to pagerinti savo gyvenimo kokybę bei santykius su kitais.

DASS projektą bendrai finansuoja Europos Komisija pagal Erasmus+ programas KA220 – Bendradarbiavimo partnerystės jaunimo srityje ir jame dalyvauja penki partneriai iš penkių skirtingų šalių:



Cie Essevesse (Prancūzija) – pagrindinis projekto partneris, įsikūręs Marselyje, Prancūzijoje, kartu su siciliečiais choreografais Antonino Ceresia ir Fabio Dolce. Abu menininkai susibūrė, kad sujungtų savo žinias ir menines vizijas, kad išplėtotų tris pagrindines kompanijos kryptis: kūrybą, švietimą ir šokio ir kūno išraiškos terapinio poveikio tyrimus.

Sužinokite daugiau:

<https://essevesse.com>



CEIPES (Italija) – Tarptautinis švietimo ir plėtros skatinimo centras yra ne pelno siekianti organizacija, įkurta 2007 m. ir įsikūrusi Palerme, Italijoje. Ji vadovauja daugiau nei 8 Europos ir ne Europos asociacijų tinklui, orientuotai į švietimą, mokymą ir socialinį vystymąsi. Sužinokite daugiau: <https://ceipes.org/>.



**Diversity
Hub**

Fundacija Diversity Hub (Lenkija) – įvairovės centro fondas (DH) yra ne pelno siekianti organizacija, kurios pradinis tikslas yra teikti ekspertinę pagalbą įvairovės valdymo srityje. Jie suteikia žinių, patirties ir geriausios praktikos bei padeda verslui gauti naudos iš įvairovės ir tuo pat metu turi įtakos socialiniams pokyčiams.

Sužinokite daugiau:

<https://www.diversityhub.pl>



**Smart
Umbrella**
Innovation & Development

„Smart Umbrella“ (Graikija) – „Smart Umbrella Management Solutions“ veikia kaip išmanusis centras ir paramos centras inovacijoms, startuoliams, besiplečiančioms įmonėms ir kūrybinėms industrijoms. Tai yra virtualus verslo ir plėtros centras, teikiantis verslo plėtros konsultacijas konsultuojant, teikiant instruktavimą, mentorystę, profesinio mokymo mokymus ir paramą per Europos projektų veiklą. Sužinokite daugiau:

<https://www.smartumbrella.eu/>



**active
youth**

Asociacija "Aktyvus jaunimas" (Lietuva) – Aktyvaus jaunimo asociacija (AY) yra ne pelno siekianti organizacija, vienijanti jaunos lyderius iš Lietuvos, norinčius dirbti skatinant tarpkultūrinį dialogą ir stiprinant Europos jaunimo kompetencijas.

Sužinokite daugiau:

<https://activeyouth.lt/>

Projektas apima daugybę veiklų, kuriomis siekiama trijų pagrindinių rezultatų. Pirmasis rezultatas susijęs su „Šokių ir meninių internetinių dirbtuvių“ kūrimu ir įgyvendinimu, apimančiu 5 internetinių seminarų turinio kūrimą ir jaunimo darbuotojų mokymą internetu visose šalyse partnerėse. Antrasis rezultatas susijęs su dabartinio DASS bukletu, kuriame pateikiamos metodikos, praktika ir veikla, padedanti įveikti neigiamus stresinių įvykių jausmus, kūrimą. Trečiasis, galutinis rezultatas, susijęs su programėlės „Mind yourself“ kūrimu, kuri yra jaunimo savipagalbos mobilioji programa, jungianti sąmoningumą, šokį ir meną.

1.2 DASS IR JO TIKSLAI



DASS projekte sprendžiami jaunimui kylantys iššūkiai, kuriamas edukacinis kelias per mokymus, taikant terapinį šokio ir kitų meno formų poveikį, susijusį su patirtimi, įgyta per kitas meno disciplinas, suskirstytas į įvairias dirbtuves. Projekte plėtojamas kūrybinis požiūris, kuris gali būti naudingas jaunimui ir turėti ilgalaikį poveikį, kartu sprendžiant neigiamas galimos krizės pasekmes.

Tikslai:

- Ugdykite jaunimo, gyvenančio sudėtingose situacijose, kūrybšką atsaką.
- Ugdykite meninį jautrumą, kartu skatinant jaunimo gerovę ir kovojant su psichine bei fizine įtampa.
- Ugdykite gebėjimą suprasti ir apibūdinti jausmus, nebijant teisti, ir gebėjimą išreikšti save.
- Suteikite ilgalaikę naudą jaunimui, taikant šokio metodikas kartu su papildomomis meninėmis priemonėmis, jauniems žmonėms, kurie patiria stresą ir diskomfortą kaip neigiamas pandemijos pasekmes.
- Socialinės įtraukties, įvairovės ir tolerancijos bei tarpkultūrinio dialogo skatinimas.
- Skatinti jaunų žmonių teigiamą ir edukacinį skaitmeninių priemonių naudojimą, kuriant saugią virtualią mokymosi aplinką.
- Tobulinti jaunimo darbuotojų kompetencijas per mokymus apie novatoriškas metodikas, kurios gali būti taikomos kasdieniame darbe.
- Gerinti su jaunimu dirbančių asmenų gebėjimų ugdymą ir darbo su jaunimu kokybę.
- Stiprinti partnerių darbuotojų gebėjimus spręsti jaunimo problemas ir didinti organizacijų poveikį jaunimo srityje.

Pandemijos metu daug nacionalinių ir Europos institucijų atliko tyrimus dėl priemonių, kurių buvo imtasi per visą COVID-19 laikotarpį, padarinių žmonių psichinei ir fizinei sveikatai. Siekdamos didinti informuotumą ir būti aktyvesniems, sveikatos apsaugos ministerijos ir tarnybos išplatino patariamuosius sąrašus su siūlomais veiksmais, kaip išlaikyti sveiką kūną ir protą. Perspektyviausi ir veiksmingiausi šiuose sąrašuose siūlomi veiksmai yra užsiimti pomėgiu, apimančiu meną ir (arba) užsiimti fizine mankšta.

Be to, konsorciumo partnerių savo šalyse parengti dokumentiniai tyrimai rodo, kad panaši veikla, tiek viešoji, tiek privačioji, po pandemijos plėtojama intensyviau ([I priedas](#)). Ši veikla skirta psichinės sveikatos gerinimui, ypač jaunų žmonių, kurie nežino, kaip susidoroti su stresu ir nerimu. Šiai veiklai plėtoti naudojamos įvairios meno formos, veiksmingiausios ir plačiausiai naudojamos yra šokis ir kūno judesiai, piešimas, kūrybinis rašymas ir kt. Be to, tyrimai parodė, kad jauni žmonės kreipiasi į socialinę žiniasklaidą ir atitinkamas internetines programas norėdami gauti paramą ir įgalinimą, kad sumažintų stresą ([II priedas](#)).



1.3 TIKSLINĖS GRUPĖS

Šiais laikais jaunimas yra įgudęs technologinių naujovių ir socialinių tinklų naudotojas ir linkęs kreiptis į šias nuostatas, kad gautų paramą ir išspręstų savo problemas. Šioms pastangoms DASS projektas suteikia pagrindines priemones tiek žmonėms, kurie gali atlikti pagrindinį vaidmenį padedant jaunimui, tiek patiems jauniems žmonėms.



DASS knygelė, kurioje pateikiamos gerosios praktikos, metodikos, veiklos ir praktiniai pratimai, skirta profesionalams, kurie glaudžiai bendradarbiauja su jaunais žmonėmis ir deda pastangas jų gerovei bei padeda jiems, kad kelionė paauglystėje taptų sklandesnė. Todėl DASS bukletas yra novatoriška priemonė, kuria gali naudotis jaunimo darbuotojai, siekdami padėti jauniems žmonėms. Kalbant konkrečiau, šiame kontekste jaunimo darbuotojai apima šias grupes:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ● Pedagogai | ● Terapeutai |
| ● Mokytojai | ● Socialiniai darbuotojai |
| ● Treneriai | ● Mentorai |
| ● Menininkai | ● Tarpininkai |
| ● Šokių profesionalai | ● Kiti asmenys, susiję su jaunimu |
| ● Dailės terapeutai | |

Netiesiogiai, DASS knygelė skirta jaunimui, nes su jaunimu dirbantys specialistai gali naudoti siūlomą metodiką ir seminarus su jais, kad sumažintų stresą, kurį sukelia stresinės situacijos ir nenusipėjami reiškiniai.

Tačiau DASS projektas taip pat tiesiogiai kreipiasi į jaunimą, kuriama programėlė „Mind Yourself“, kurioje yra įrankiai, padedantys palaikyti jų fizinę ir psichinę pusiausvyrą. Šios iniciatyvos tikslinę grupę sudaro jaunuoliai, priklausantys šioms kategorijoms:

- Yra nuo 16 iki 30 metų
- Gyvena priemiesčiuose ir kaimo vietovėse
- Gyvena nepalankiomis sąlygomis
- Kilę iš nesaugių rajonų
- Pažeidžiamas jaunimas
- Jaunieji migrantai
- NEET

2. ŠOKIS IR MENAI STRESO MAŽINIMUI

Vien žodžių neužtenka, kad žmogus galėtų visapusiškai išreikšti save. Dažnai nėra žodžių, galinčių išversti emocinę būseną ar jausmą, todėl menininkai naudoja savo mediją, kad iš jų išgautų kažką, ko dažnai net patys negali apibrėžti žodžiais. Vienintelis dalykas, kuris jiems yra prasmingas, yra jų meno kūriniai. Per šią procedūrą jie gali išsivaduoti – bent jau tam tikrą laiką – iš poreikio perduoti tą specifinį jausmą ar emocinę būseną.

Štai kodėl mes naudojame meną, kad galėtume padėti žmonėms geriau jaustis ir kovoti su stresu. Žinoma, per šią programą neketiname mokyti menininkų; dalijamės tam tikromis įrankiais, kurie skatina kūrybiškumą, reikalingą, naudojant meno priemones, išreikšti jausmus ir ugdyti savimonę. Tai gali padėti rasti sprendimus, kai jaučiame stresą dėl kokios nors situacijos. Kadangi menas nebūtinai turi būti suprantamas, ypač kai jis yra abstraktus, ir išlieka savitu išraiškos būdu, jis gali nuimti spaudimą vartoti žodžius, kuriuos žmonės turi suprasti, padėti išnaudoti visą išraiškos potencialą, transformuojant streso sukeltas emocijas spalvomis, garsais, judesiais, poezija, vaizdais ir bet kuria kita priemone, kuri žmogui yra artima. Be to, kai žvelgiame į tai, ką sukuriame pasitelkdami meno formą, kartais galime atskleisti savo pačių supratimą apie tą konkrečią nagrinėjamą temą, ir tai atsiskleidžia kaip unikali ir asmeninė patirtis.

Šokio panaudojimas iš tikrųjų apima viską, kas paminėta aukščiau, tačiau ypatinga šio meno stiprybė slypi tame, kad jame dalyvauja kūno judesiai. Kūnas yra emocijų šventykla, visi mūsų išgyvenimai palieka pėdsaką mūsų kūne. Jei leisime judesiui išreikšti emocijas, kurios gali būti įstrigusios mūsų kūne, galime išsivaduoti nuo skausmo.

Be to, šokis sustiprina integraciją grupėje ir kartu skatina išskirtinumą per žaismingą atmosferą. Bendravimas su kitais gali padėti įveikti savo ribas ir pagerinti bendravimo įgūdžius. Jaustis priklausyti grupei taip pat gali būti labai naudinga, kai jaučiamės panirę į stresines situacijas, nes galime pasidalinti savo jausmais ir mokytis iš kitų patirties.

2.1 KAS GALI BŪTI ŠOKIS?

Šokis gali būti įvairių formų ir kiekvienas žmogus gali turėti savo šio žodžio apibrėžimą. Priklausomai nuo mūsų kultūrinės kilmės ar išsilavinimo, šokis gali būti labai skirtingas. Šokis yra judėjimas, ir nuo šio apibrėžimo galite priskirti bet kokią prasmę, kuri jums yra reikšminga. Yra trys gyvybiškai svarbūs dalykai, kurie visą laiką šoka: psichika, širdis ir kūno dalys, kurias judina mūsų kvėpavimas; jie nuolat juda, visada juda, niekada nesustoja. Taigi, dalis mūsų visada šoka. Žinoma, yra mokymo kursų, leidžiančių žmonėms išmokyti konkrečių technikų, kilusių iš šokio istorijos: tautinių šokių (labai skirtingų pagal kiekvienos šalies regiono funkciją), baleto, šiuolaikinio, hip hopo, pramoginių, voguingo, gatvės šokių, ir tt Tačiau visada yra vietos kūno išraiškai, ir būtent tai norime pabrėžti per šią programą.



2.2 KŪRYBIŠKUMO METODAS

Į kūrybiškumą galima žiūrėti iš įvairių perspektyvų, įskaitant natūralų, biologinį žmogaus proto polinkį arba kaip „mąstymo stilių“, apimantį tai, kaip mes suvokiame, apdorojame ir priimame sprendimus naudodamiesi informacija. Todėl kūrybiškumą galima apibrėžti kaip universalų žmogaus bruožą, atspindintį mūsų proto potencialą generuoti vidines vizijas, kurti idėjas ir kaupti žinias į kažką naujo ir didesnio. Nors kai kurie žmonės gali turėti didesnį natūralų polinkį kūrybiškumui, svarbiausias faktas yra tai, kad kiekvienas iš mūsų gali būti kūrybingas ir kiekvienas turime unikalių būdų tai išreikšti!

DASS projekte kūrybiškumą vertiname kaip kompetenciją, kurios galima išmokyti, atrasti ir įvaldyti, nepaisant mūsų įgimtų polinkių. Šis požiūris į kūrybiškumą žiūri kaip į įgūdžių, patirties, žinių ir požiūrių derinį, kurį galima panaudoti įvairiose situacijose. Šioje knygelėje siekiame supažindinti jus su žiniomis ir geriausia kūrybiškumo praktika. Mūsų dėmesys sutelkiamas į KŪRYBINGUMO išlaisvinimą, kuris apima pasitikėjimą savimi, siekiant rasti savo unikalų kelią. Siūlome kelionę, apimančią įvairių meno formų patirtį, kuri gali padėti suvaldyti stresą, reikšti emocijas, ugdyti savęs priėmimą ir taip įveikti gyvenimo iššūkius. Kokia yra jūsų saviraiškos priemonė? Tikimės, kad ši knygelė padės jums nustatyti savo unikalų požiūrį į kūrybiškumo ir meno įtraukimą į savo kasdienį gyvenimą ir jaunimo darbą.

DASS bukletas siūlo 2 veiklų rinkinius. 1-oji veikla reiškia keturis internetinius seminarus, o 2-oji – tris šokio akis į akį seminarus.

Svarbus ir esminis faktas, kurį reikia turėti omenyje, norint suprasti siūlomą metodiką, yra tai, kad kūrybiškumas ir meno kūrimas yra dvi skirtingos sritys. Šiame kontekste daugiausia dėmesio skiriame kūrybiškumui, nes KŪRYBINGU GALI BŪTI KIEKVIENAS! ([Kūrybiškumo metodas](#))

Be to, internetinių seminarų priežastis yra imtis atsargumo priemonių ir būti labiau pasiruošusiam kitam karantinui. Vis dėlto turinį galima pritaikyti fiziniams užsiėmimams, o tai padaryti, išlaikant pirminius metodikos principus, turi pats vedėjas.

Metodikoje, kurią naudojame abiejuose seminarų cikluose, kūrybiškumas naudojamas kaip priemonė, palanki giliam ryšiui su savimi, kad būtų galima įveikti stresą. Ji apima saugios erdvės sukūrimą, ledo laužymo veiklas, kūrybinę veiklą ir užbaigimą vertinimo sesija.

Kalbant apie kūrybinę dalį, proceso esmę, užsiėmimai siūlomi taip, kad dalyviams liktų erdvės interpretacijoms, jos nelaikomos pratybomis. Pratimas reiškia daugiau ar mažiau teisingą veiklos vykdymo būdą, o tam, ką mes siūlome, nėra neteisingų ar teisingų dalyvavimo veikloje būdų, tačiau yra tiek daug būdų, kiek yra dalyvių, nes nuo jų interpretacijos gali būti svarbiausiu dalyku konkrečiu momentu. Siūlomuose rėmuose ([Veiklos](#)), kai kalbama apie kūrybinę dalį, fasilitatoriai turėtų tiesiog pradėti veiklą ir leisti dalyviams patiems prisitaikyti, atsižvelgiant į tai, kaip jie supranta tai, kas pasakyta. Nebus jokių teisingų ar neteisingų sprendimų ir jokių vertinimų nei iš vedėjo pusės dalyviams, nei iš dalyvių pusės savo bendraamžiams.

Šią metodiką siūlome tam, kad pakviestume dalyvius ieškoti sprendimų, savo pačių sprendimų, kai jie susiduria su "problema". Mūsų metodikoje "problema" yra tai, kad veikla gali būti įvairiai interpretuojama, taigi, gali turėti įvairių rezultatų: KĄ DARYTI? Pasirinkdami jie skatins savo kūrybiškumą ir kažkaip patvirtins save, ir, nesvarbu, kokį rezultatą jie pasieks, jie susidurs su savo sprendimu tą dabarties akimirką. Tai gali padėti išlaisvinti dalyvių veiklumą susidūrus su stresine situacija, padėti jiems rasti savo būdą jai spręsti.

Kiekvieno siūlomo užsiėmimo trukmė yra labai lanksti ir priklauso nuo dalyvių galimybių, tačiau toliau pateiktose sesijose rasite siūlomą kiekvieno užsiėmimo laiką. Neatsižvelgiant į tai, ar seminarai vedami internetu, ar tiesiogiai, trukmė gali skirtis, o vedėjas ją įvertins pagal grupės susitarimą. Kita vertus, labai svarbu, kokia tvarka bus įgyvendinami seminarai. Seminarai, tiek internetiniai, tiek tiesioginiai, buvo rengiami chronologine tvarka, palaipsniui stiprinant dalyvių introspekciją, kol jie prieis prie savo išvadų. Todėl patariama laikytis tokios seminarų eilės, kokia jie yra siūlomi.

Abiejų veiklų grupėse naudojama metodika grindžiama tais pačiais principais. Tačiau yra tam tikrų esminių skirtumų, kurie buvo aptikti DASS projekto bandymų etapuose. Jie apima:

Internetinės dirbtuvės

Internetinėse dirbtuvėse naudojamos įvairios meno formos: piešimas / tapyba; muzika; rašymas; dainavimas; šokis; vaizduojamasis menas (vaizdo įrašai, nuotraukos ir kt.), kad paskatintų kūrybiškumą. Kiekvienas seminaras susideda iš ledlaužio veiklų, vienos ar daugiau kūrybinių užduočių ir asmeninių bei kolektyvinių įvertinimų.

Norint dalyvauti šiuose seminaruose, nereikia turėti specialių kompetencijų ar įgūdžių, nes kūrybines užduotis dalyviai interpretuos savaip ir pagal savo galimybes.

Dalyviai niekada nebus įpareigoti parodyti savo kūrybiškumo rezultatų užsiėmimų metu, kad jų patirtis būtų tokia asmeniškai ir intymi, kiek jiems reikia, kad galėtų visapusiškai išreikšti save. Tačiau, jei pageidauja, dalyviai galės pasidalinti savo darbais. Į šį aspektą labai svarbu atsižvelgti, jei vedėjas nusprendžia šiuos seminarus vesti fizine forma.

Rekomenduojame prieš prasidedant programai ([Seminaras 0](#)) surengti internetinį susitikimą su dalyviais, paaiškinti jos specifiką ir saugios virtualios erdvės taisykles. Saugios virtualios erdvės skatinimas yra labai svarbus mūsų metodikai ir toliau analizuojamas ([geranoriškumo taisyklė](#)).

Šokio akis į akį dirbtuvės

Šokių seminarai susideda iš 4 seansų: apšilimo, kuris išlieka toks pat trijose dirbtuvėse; kūrybinės veiklos, kurios pristatomos progresyviai per visą programą; tempimas, kuris išlieka toks pat trijose dirbtuvėse; erdvė dalyviams dalintis jausmais ar komentarais.

Prieš apšilimą fasilitatoriai visada turėtų paklausti dalyvių, ar jie turi kokių nors problemų su savo kūnu, įsitikindami, kad jie atkreipia dėmesį į savo kūną: mes čia siūlome ne šokių pamoką, o seminarą, orientuotą į išraišką ir kūrybiškumą.

Tačiau apšilimo ir tempimo metu dalinamės konkrečiais pratimais, kurie turi būti pritaikyti dalyvaujantiems klausytojams. Dažniau, kai yra fizinių negalią turinčių žmonių, geriausias būdas yra paprašyti jų prisitaikyti: jie žinos, ką gali padaryti ir kaip nesusižaloti. Dalyvaujant psichikos negalią turintiems žmonėms, fasilitatoriai turėtų vesti seminarus kartu su tos konkrečios negalios ekspertu.



3.1 KODĖL ŠI METODIKA?



Ši metodika specialiai pritaikyta jaunimo poreikiams tenkinti.

Paauglystė ir pilnametystė yra formuojantis žmogaus gyvenimo laikotarpis, kai protas yra atviras kūrybiniais tyrinėjimams, kurie įgalina individus susikurti savo tapatybę, pripažinti socialinę atsakomybę ir ugdyti gebėjimą susidoroti su stresinėmis situacijomis bei reguliuoti emocijas. Todėl kūrybiškumas atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį, leidžiantį žmonėms augti ir tapti pilnaverčiais.

Paauglio protas yra orientuotas ieškoti naujovių ir patirčių, kurios būtinos pažintinei ir emocinei brandai pasiekti. Kai pereiname iš vaikystės į pilnametystę, turime tyrinėti save ir mus supantį pasaulį, kad galėtume nuspręsti, kas esame, ir nustatyti tolesnio gyvenimo kryptį. Daugybė neurologijos tyrimų įrodė, kad paauglystės fazė yra reikšmingų pokyčių smegenyse metas, kai formuojasi nauji ryšiai, o pačios smegenys pasiekia brandą, stabilumą ir gana pastovią struktūrą. Tačiau šis procesas dažnai būna labai chaotiškas, sukeliantis abejonių, nemalonių išgyvenimų ar net vienišumo bei socialinės izoliacijos jausmų. Tai gali būti laikoma natūraliai įtemptu gyvenimo periodu. Šioje knygelėje pateikta metodika skirta palaikyti paauglių vystymąsi, leidžiant jauniems žmonėms tyrinėti savo vidų ir rasti saviraiškos priemonių. Tai ne vadovas, kaip tapti menininku ar šokėju, o visapusiškas metodas kurti, reflektuoti, susieti protą ir kūną bei rasti savo kelią į augimą ir susidoroti su sunkumais.

Įsivaizduokite, kad esate paauglys, kai keičiasi jūsų kūnas, patiriate įvairių naujų emocijų ir norite būti visuomenės dalimi, turėti balsą ir būti nepriklausomi. Dalindamiesi savo metodika, kviečiame sukurti saugią erdvę, kuri palaikytų jaunimo raidos poreikius, padėtų jiems priimti save ir atsikratyti stresinių išgyvenimų.

Pateiktą metodiką rekomenduojama naudoti savo grupėje ne tik kaip atskirą veiklą, bet ir kaip kasdieninio darbo su jaunimu dalį.

**MĖGAUKITĖS
ATRANDANT SAVO
RITMĄ SU GRUPE!**

3.2 SVARBU PRIEŠ PRADEDANT



3.2.1 Bendrieji patarimai fasilitatoriams

Jaunimo darbuotojui susipažinus su metodika, yra keletas svarbių dalykų, kuriuos reikia žinoti prieš pradedant. Remdamiesi asmenine patirtimi, DASS projekto partneriai surinko konkrečius patarimus fasilitatoriams, kaip maksimaliai panaudoti pateiktą metodiką.

Yra tam tikros pagrindinės gairės, kurių reikia laikytis palengvinant veiklą internete ir už jo ribų. Pirmoje šio skyriaus dalyje pateikiame jaunimo darbuotojams bendrus patarimus, kuriais jie turėtų vadovautis vykdydami veiklą, o toliau atskiriame pagrindinius punktus, skirtus internetinei ir neinternetinei veiklai. Galiausiai pateikiame informacijos, kaip sukurti saugią erdvę užsiėmimų metu.

Bendrieji patarimai

Dirbant su jaunimu, svarbu būti pasirengusiam vesti tiek tiesioginius, tiek internetinius seminarus. Šie patarimai – gera pradžia, kad geriau suprastumėte, kaip suteikti dalyviams turiningą seminaro patirtį. Nesvarbu, ar dirbate su vienu dalyviu, ar su grupe, norint užtikrinti sėkmingą seminarą, reikia atsiminti keletą pagrindinių patarimų. Rekomenduojama, kad dirbtumėte kartu su dar bent vienu koordinatoriumi, kuris vadovautų šiai veiklai. Tai padės užtikrinti paramą, suteiks idėjų ir padės pažvelgti iš skirtingų perspektyvų. Atminkite, kad jūs, kaip fasilitatoriaus, vaidmuo – vadovauti veiklai, o ne vertinti dalyvius. Šis punktas svarbus, nes kai dalyvis jaučiasi esąs stebimas, jis negali visiškai atsipalaiduoti ir pasinerti į kūrybinę veiklą. Kiekvienas jausmas ir tam tikros užduoties interpretavimas yra sveikintinas, todėl svarbu užtikrinti, kad dalyviai jaustųsi palaikomi.

Vedant tiek tiesiogines, tiek internetines kūrybines dirbtuves, labai svarbu valdyti laiką. Fasilitatorius gali naudoti laiko valdymą atsižvelgdamas į tai, kokių rezultatų nori iš dirbtuvių. Laikas gali būti naudojamas skirtingiems tikslams pasiekti: jei fasilitatorius skiria nedaug laiko, tai gali paskatinti dalyvius baigti kūrybinę veiklą vėliau – taigi dalyvis daugiau laiko skiria savarankiškai veiklai. Kita vertus, jei fasilitatorius skiria daugiau laiko, jis gali priversti dalyvius stumti save į priekį per duotą laiko perteklių – padaryti daugiau nei minimumą. Žaiskite su laiku ir būkite lankstūs, naudokite jį pagal tikslus, kurių norite pasiekti. Sekite laiką ir praneškite apie jį dalyviams, kad jiems nereikėtų dėl jo nerimauti ir jie galėtų susitelkti į kūrybą. Be to, pasirūpinkite, kad prireikus būtų daromos pertraukėlės.

Saugios erdvės sukūrimas (daugiau informacijos toliau) yra vienas iš sėkmingo įgyvendinimo raktų. Tai galioja abiem atvejais: tiek vykdant veiklą internetu, tiek ne internetu. Vykdydami veiklą internetu, turėkite omenyje, kad dalyviai gali būti nepažįstami, labai skirtingi, kilę iš skirtingų aplinkų ir turintys skirtingą patirtį, įskaitant ir tuos, kurie yra iš nepalankių socialinių sąlygų. Todėl, norint užtikrinti, kad kiekvienas dalyvis jaustųsi išgirstas ir įvertintas, taip pat svarbu būti dėmesingam kiekvieno dalyvio poreikiams ir rūpesčiams.

Užsiėmimų pabaigoje pakvieskite dalyvius pasidalyti savo apmąstymais, duokite erdvės diskutuoti, nes dažnai randamos naudingos išvados. Tačiau svarbu jų neversti to daryti, nes tai gali sukelti jiems nepatogumų.

Tapkite pripažintu išskirtiniu lyderiu. Viso seminaro metu reikia palaikyti dinamišką mokymosi atmosferą, išlaikant optimistišką požiūrį ir pakilią nuotaiką. Švenčiant grupės pasiekimus, skirtumus ir panašumus galima sustiprinti priklausymo jausmą ir paskatinti vaisingą mokymosi procesą visoms dalyvaujančioms šalims. Net jei kai kurie žmonės atsisakė dalyvauti tam tikroje veikloje, labai svarbu sesijos pabaigoje padėkoti visiems už dalyvavimą ir idėjas.



Svarbus dalykas, kurį verta įsidėmėti: pasirinkdamas nedalyvauti veikloje, dalyvis jau priima konkretų sprendimą dėl dalyvavimo. Dalyviai gali perimti mokymosi ir įsitraukimo kontrolę ir atsakomybę, kai jiems suteikiama galimybė nuspręsti, kiek jie nori dalyvauti veikloje. Kai kurie žmonės gali visapusiškai dalyvauti visose siūlomose veiklose, o kiti gali norėti stebėti iš tolo arba visiškai susilaikyti nuo kai kurių veiklų. Visi pasirinkimai yra teisingi ir jų reikėtų paisyti. Dalyviai, kurie aktyviai nedalyvauja vienoje veikloje, gali turėti galimybę dalyvauti toje pačioje veikloje vėliau, kitą akimirką, kitoje grupėje, su kitu koordinatoriumi, todėl, susidūrę su dalyvio NE, būtinai prisiminkite šį dalyką.

Apskritai seminarų vedimas gali būti įdomi ir naudinga patirtis tiek vedančiajam, tiek dalyviams. Turėdami omenyje šiuos patarimus, galite užtikrinti, kad jūsų seminarai būtų sėkmingi ir malonūs visiems dalyviams.



Internetinės veiklos patarimai

Internetinio seminaro organizavimas gali būti sudėtinga, tačiau vertinga patirtis. Sėkmingas internetinis seminaras reikalauja kruopštaus pasiruošimo, aiškaus bendravimo ir teigiamo požiūrio.

Pirmiausia labai svarbu geras techninis pasirengimas. Svarbu pasirinkti tinkamą internetinę platformą. Fasilitatorius turi būti susipažinęs su platforma ir su platformos įrankiais bei parametrais: kaip sukurti pertraukų kambarius, kaip išjungti arba įjungti mikrofonus, kaip paleisti vaizdo įrašus su garsu ir pan. Antra, dalyviai turėtų būti iš anksto informuoti apie internetines svetaines ir priemones, kurios bus naudojamos kiekvieno seminaro metu. Galbūt norėsite pristatyti internetines taikomąsias programas ir priemones seminaro pradžioje ir duoti šiek tiek laiko dalyviams susipažinti, kaip jomis naudotis, arba, jei įmanoma, informuoti juos iš anksto per savo komunikacijos priemones. Siekdami sklandesnės sąveikos ir dalyvavimo, patarkite dalyviams pirmenybę teikti asmeniniams kompiuteriams, o ne telefonams.

Norint sėkmingai surengti internetinį seminarą, reikia pasiruošti psichologiškai, t. y. paruošti save ir dalyvius. Praneškite dalyviams apie seminarų tikslą ir lūkesčius, kurių iš jų tikimasi. Informuokite juos apie dirbtuvių interaktyvumą, meniškumą ir intymumą. Tai reiškia, kad dirbtuvių metu ir norėdami gauti visapusišką patirtį, dalyviai turėtų būti ramioje ir privačioje erdvėje, kambaryje, kuriame galėtų susikaupti, būti savimi, atsipalaiduoti, be jokių trukdžių.

Be to, labai svarbu, kad tarpininkas būtų gerai pasirengęs. Susipažinkite su ledų pralaužimo ir seminaro veiklomis, kad galėtumėte jas labai aiškiai perteikti – aiškus bendravimas vykdant veiklą internetu yra labai svarbus ir gali būti sudėtingesnis nei vykdant veiklą akis į akį.

Norint sukurti saugią erdvę internete, svarbu, kad kiekvienas būtų išgirstas ir galėtų išsakyti savo rūpesčius ar ribotumus vedėjui. Tai galima pasiekti leidžiant dalyviams užduoti bet kokius klausimus arba išreikšti savo nuomonę privačiame pokalbyje. Daugiau patarimų, kaip sukurti saugią erdvę, pateikiama toliau.

Apibendrinant galima teigti, kad internetinio seminaro palengvinimui reikia kruopštaus pasiruošimo, aiškaus bendravimo ir pozityvaus požiūrio. Norint sukurti dinamišką ir įtraukiančią mokymosi aplinką, labai svarbu užtikrinti saugią ir pagarbią erdvę visiems dalyviams. Laikydami šių patarimų, tarpininkai gali užtikrinti naudingus ir sėkmingus internetinius seminarus visiems dalyviams.



Patarimai, kaip atlikti veiklą už interneto ribų

Nors jaunimo įgalinimas per meną gali būti pasiektas ir vedant kūrybinį seminarą akis į akį, reikia atsižvelgti į keletą dalykų, kad visi jaustųsi saugiai ir patogiai.

Prieš pradėdant bet kokią fizinę veiklą, svarbu atlikti tinkamą apšilimą, kuris būtų veiksmingas ir saugus. Skirkite laiko pademonstruoti kiekvieną judesį ir įsitikinkite, kad dalyviai supranta, kaip teisingai juos atlikti. Jei reikia paliesti dalyvius, kad pademonstruotumėte tinkamą techniką, visada pirmiausia paprašykite leidimo.

Užsiėmimų metu svarbu sukurti smagią ir atsipalaidavusią atmosferą, kuri skatintų dalyvius išreikšti save ir įsitraukti į atliekamas užduotis. Skatinkite kvailiojimą ir žaismingumą, kad sumažintumėte bet kokią įtampą ir visi jaustųsi patogiai. Atminkite, kad kiekvienas žmogus yra unikali asmenybė, ir nėra blogo būdo, kaip atlikti užduotį ar išreikšti save, jei tai daroma saugiai ir pagarbiai.

Tuo pačiu metu svarbu užtikrinti, kad visi būtų saugūs ir laikytųsi visų būtinų gairių ar atsargumo priemonių. Jei tam tikra fizinė veikla gali būti pavojinga, būtinai aiškiai praneškite dalyviams apie visas būtinas saugos priemones. Patarimus, kaip atlikti tempimą ir apšilimą, galite patikrinti mūsų profesionalų parengtuose vaizdo įrašuose (nuorodos: [Tempimas](#); [Apšilimas](#)).

Viso seminaro metu būtinai aktyviai klausykitės dalyvių ir prireikus suteikite paramą bei padrąšinimą. Skatinkite dalyvius palaikyti vieni kitus; tai padės sukurti stipresnį bendruomeniškumo ir darnos jausmą grupėje.

Apibendrinant galima pasakyti, kad norint palengvinti akis į akį seminarą, reikia daug dėmesio skirti saugai, taip pat sukurti smagią ir patrauklią aplinką. Laikydami šiuo gairių ir kurdami palankią atmosferą, galite užtikrinti sėkmingą ir malonų seminarą visiems dalyvaujantiems.

3.2.1 Bendrieji patarimai fasilitatoriams

Šios taisyklės yra surinktos siekiant užtikrinti saugią virtualią erdvę ir užkirsti kelią patyčioms internete. Jie turi būti laikomi patarimais ar gairėmis jaunimo darbuotojams, kurie vykdo seminarus internetu arba mišriu būdu.

Vidinės saugios virtualios erdvės taisyklės

Bendravimas – žodynas

- Fasilitatorius turėtų paklausti dalyvių jų vardų arba pravardžių ir lyties, kad įsitikintų, jog kiekvienas dalyvis įvardintas taip, kaip nori, taip pat turėtų būti vartojama integracinė kalba.
- Fasilitatorius turėtų paklausti dalyvių, ar yra kažkas, kas juos gali įžeisti, arba pakviesti atsiųsti asmeninę žinutę, jei kažkas netinkama buvo pasakyta.
- Kalbant apie šokio veiklą, Fasilitatorius pirmiausia turėtų paklausti, ar yra kokių nors problemų su kūnais, ar nėra skausmo, ir įsitikinti, kad kiekvienas dalyvis gerbia savo kūną ir jo būseną.
- Fasilitatorius turėtų pakviesti dalyvius naudoti parinktį „Pakelk ranką“, jei jiems kyla klausimų arba jiems reikia ką nors pasakyti, kol kas nors kitas kalba.
- Fasilitatorius turėtų užtikrinti, kad dalyviai turėtų erdvės pasidalinti savo jausmais ar idėjomis.

Saugi virtuali erdvė

Planuojant susitikimą:

- Įveskite saugos slaptažodį prisijungiant prie susitikimo (gali prisijungti tik vartotojai, turintys kvietimo nuorodą arba prieigos kodą).
- Sukurkite laukimo kambarį, tokiu būdu prie susitikimo gali prisijungti tik šeimininko priimti vartotojai.
- Vaizdo įrašų nustatymai dalyviams: kaip susitikimo šeimininkas arba padedantis šeimininkas, pradžioje įgalinkite visus su susitikimo saugumu susijusius nustatymus naudodami žalią skydo mygtuką viršutiniame kairiajame ekrano kampe.
- Pasirinkite išplėstines parinktis, kurių jums reikia kaip nutildyti dalyvius įeinant, arba patvirtinkite arba blokuokite naudotojų iš konkrečių šalių / regionų įėjimą.
- Niekada internete neskelbkite nuorodos į susitikimą.
- Įgyvendindami susitikimą, saugos nustatymuose galite:
- Užrakinti susitikimą.
- Įjungti laukimo kambarį.
- Slėpti profilio nuotrauką.
- Leiskite dalyviams bendrinti ekraną, kalbėtis, pervardyti save, įjungti garsą ir pradėti vaizdo įrašą.
- Dalyviai neturėtų bandyti blaškyti vienas kito.



3.2.2 Geranoriškumo saugiai erdvei taisyklės (virtuali ir akis į akį)

Šios taisyklės yra surinktos siekiant užtikrinti saugią virtualią erdvę ir užkirsti kelią patyčioms internete. Jie turi būti laikomi patarimais ar gairėmis jaunimo darbuotojams, kurie vykdo seminarus internetu arba mišriu būdu.

Vidinės saugios virtualios erdvės taisyklės

Bendravimas – žodynas

- Fasilitatorius turėtų paklausti dalyvių jų vardų arba pravardžių ir lyties, kad įsitikintų, jog kiekvienas dalyvis įvardintas taip, kaip nori, taip pat turėtų būti vartojama integracinė kalba.
- Fasilitatorius turėtų paklausti dalyvių, ar yra kažkas, kas juos gali įžeisti, arba pakviesti atsiųsti asmeninę žinutę, jei kažkas netinkama buvo pasakyta.
- Kalbant apie šokio veiklą, Fasilitatorius pirmiausia turėtų paklausti, ar yra kokių nors problemų su kūnais, ar nėra skausmo, ir įsitikinti, kad kiekvienas dalyvis gerbia savo kūną ir jo būseną.
- Fasilitatorius turėtų pakviesti dalyvius naudoti parinktį „Pakelk ranką“, jei jiems kyla klausimų arba jiems reikia ką nors pasakyti, kol kas nors kitas kalba.
- Fasilitatorius turėtų užtikrinti, kad dalyviai turėtų erdvės pasidalinti savo jausmais ar idėjomis.

Saugi virtuali erdvė

Planuojant susitikimą:

- Įveskite saugos slaptažodį prisijungiant prie susitikimo (gali prisijungti tik vartotojai, turintys kvietimo nuorodą arba prieigos kodą).
- Sukurkite laukimo kambarį, tokiu būdu prie susitikimo gali prisijungti tik šeimininko priimti vartotojai.
- Vaizdo įrašų nustatymai dalyviams: kaip susitikimo šeimininkas arba padedantis šeimininkas, pradžioje įgalinkite visus su susitikimo saugumu susijusius nustatymus naudodami žalią skydo mygtuką viršutiniame kairiajame ekrano kampe.
- Pasirinkite išplėstines parinktis, kurių jums reikia kaip nutildyti dalyvius įeinant, arba patvirtinkite arba blokuokite naudotojų iš konkrečių šalių / regionų įėjimą.
- Niekada internete neskelbkite nuorodos į susitikimą.
- Įgyvendindami susitikimą, saugos nustatymuose galite:
 - Užrakinti susitikimą.
 - Įjungti laukimo kambarį.
 - Slėpti profilio nuotrauką.
 - Leiskite dalyviams bendrinti ekraną, kalbėtis, pervardyti save, įjungti garsą ir pradėti vaizdo įrašą.
 - Dalyviai neturėtų bandyti blaškyti vienas kito.



Pasiūlymas:

Visada atminkite, kad internetinis susitikimas turi būti vykdomas taip pat dėmesingai ir pagarbiai, kaip ir susitikimas akis į akį.

Įspėjimas apie elektronines patyčias

Kibernetinės patyčios: naudojimas internetu siekiant pakenkti kitam asmeniui ar jį įbauginti, ypač siunčiant jam nemalonias žinutes..

Kibernetinės patyčios – tai patyčios, naudojant skaitmenines technologijas. Jos gali vykti socialinėje žiniasklaidoje, žinučių platformose, žaidimų platformose ir mobiliuosiuose telefonuose.

Tai pasikartojantis elgesys, kuriuo siekiama išgąsdinti, supykdyti ar gėdinti asmenis. Galimi tokie pavyzdžiai:

- skleisti melą apie ką nors arba skelbti gėdingas nuotraukas ar vaizdo įrašus socialiniuose tinkluose.
- įžeidžiančių ar grasinančių pranešimų, vaizdų ar vaizdo įrašų siuntimas per pranešimų platformas.
- apsimetinėjimas kuo nors ir pikty žinučių siuntimas kitiems jų vardu arba per suklastotas paskyras.

Patyčios akis į akį ir elektroninės patyčios dažnai gali vykti kartu. Tačiau elektroninės patyčios palieka skaitmeninį pėdsaką – įrašą, kuris gali būti naudingas ir pateikti įrodymų, padedančių sustabdyti piktnaudžiavimą.

Įvairios elektroninės patyčios yra labai paplitusios, ypač tarp vaikų ir paauglių, ir jas palengvina vis didesnis technologijų naudojimas.

Internetinės patyčios pasekmės gali būti sunkios, ypač psichikos sveikatai, ir ekstremaliais atvejais gali baigtis savižudybe.

Nors tėvai, mokyklos ir internetinės socialinių tinklų svetainės yra skatinamos užtikrinti saugią internetinę aplinką, mažai žinoma apie teisines priemones, kurios galėtų būti panaudotos siekiant užkirsti kelią patyčioms elektroninėje erdvėje arba veikti kaip atgrasymo priemonė.

Norėdami sužinoti daugiau, apsilankykite [šioje nuorodoje](#).



3.3 FASILITATORIŲ ATSILIEPIMAI APIE SEMINARUS

3.3.1 Atsiliepimai iš internetinių seminarų

DASS internetiniai seminarai buvo vykdomi partnerių šalyse – Prancūzijoje, Italijoje, Lenkijoje, Graikijoje ir Lietuvoje. Sukurti šeši internetiniai būdai, padedantys jauniems žmonėms įveikti stresą naudojant meno terapijos priemones ir padėti mums plėtoti DASS projekto rezultatus (šios brošiūros turinį ir APP turinį), taip pat patobulinti 4 siūlomus internetinius seminarus. Internetinis formatas buvo sudėtingas, o konsorciumas vieningai sutarė, kad po COVID meninių dirbtuvių dalyviai mieliau susitikinėja asmeniškai ir vengia internetinių kamerų. Tačiau mums buvo svarbu išlaikyti internetinį formatą, kad galėtume įvertinti, kokį poveikį šie seminarai gali turėti galimo karantino atveju. Kai kuriems jauniems dalyviams tai buvo ypač sudėtinga, tačiau vyresnio amžiaus dalyviams tai buvo patrauklu. Dalyviai iš nepalankių socialinių sąlygų mano, kad programos buvo naudingos. Teigiamas fasilitatoriaus požiūris ir pagarba privatumui bei emocijoms buvo labai svarbūs. Daugiausiai teigiamų atsiliepimų sulaukė ir populiariausi buvo seminarai, skirti šokiui ir judesiui. Saugi erdvė buvo svarbi ir lengviau sukurama po to, kai dalyviai susipažino. Taip pat labai svarbus buvo geras pasiruošimas, įskaitant ramią aplinką ir jaunimo centrų rekomendacijas dalyviams. Apskritai programos buvo veiksmingos sprendžiant streso problemas ir padedant dalyviams išmokti naujų įveikos ir emocijų raiškos būdų.



Prancūzijoje fasilitatoriai susidūrė su tokiais iššūkiais kaip dalyvių pasitraukimas ir sunkumai naudojant internetinį formatą. Tačiau jie prisitaikė prie dalyvių poreikių, kartojo dirbtuves, sukūrė saugią erdvę meninei raiškai. Dalyviai įvertino programos įvairovę, virtualius įrankius, žaislingumą ir dirbtuvių struktūrą, tačiau išreiškė norą bendrauti akis į akį. Fasilitatoriai sulaukė teigiamų atsiliepimų ir įvertino galimybę tobulinti savo įgūdžius. [Čia galite peržiūrėti dalyvių atsiliepimus.](#)



Italijoje mokymai buvo skirti socialiai remtinam jaunimui. Dalyviai domėjosi, bet sunkiai susidorojo su internetiniu formatu. Jie pastebėjo, kad emocijų piešimas yra veiksmingas ir norėjo patirties gyvai. Fasilitatorius pakoregavo savo požiūrį, atsižvelgdamas į dalyvių atsiliepimus, sukurdamas įtraukiančią ir saugią erdvę. Techniniai sunkumai ir dalyvavimas socialinėje žiniasklaidoje kėlė iššūkių, tačiau metodika ir fasilitatoriaus buvo labai vertinami. Koordinatorius rekomendavo hibridinį formatą ir pabrėžė pasiruošimą bei įtrauktį.



Graikijos fasilitatorius susidūrė su sunkumais dėl planavimo ir dalyvių dvejonų. Tačiau jie puoselėjo draugišką atmosferą, o tai lėmė kūrybiškumą ir teigiamą patirtį. Fasilitatoriaus buvo pagirtas už tai, kad sukūrė saugią ir jaukią aplinką, skatino atsipalaidavimą ir saviraišką. Jie nustatė tobulinimo sritis ir išreiškė asmeninį augimą per mokymus. [Čia galite peržiūrėti dalyvių atsiliepimus.](#)



Lietuvis fasilitatorius susidūrė su sunkumais suburdamas dalyvius, tačiau per internetinius seminarus jautė pažangą ir malonumą. Jie pabrėžė sunkumus, susijusius su dalyvių įtraukimu, ir pateikė rekomendacijas dėl aiškesnės komunikacijos ir dalyvių atrankos. Išeidamas iš savo komforto zonos, moderatorius įgijo vertingų pamokų.



Lenkijoje dalyviai susidūrė su dideliu stresu ir dvejonėmis. Fasilitatorius palaipsniui skatino dalyvavimą ir individualią harmoniją. Vyresni dalyviai parodė daugiau atvirumo, o jaunesni paaugliai mieliau dirbo savarankiškai. Labai svarbus buvo individualus požiūris ir sunkumų sprendimas. Dalyviai manė, kad ši patirtis yra palanki ir įkvepianti, tačiau apie aktyvų dalyvavimą reikėtų pagalvoti iš anksto. Fasilitatorius jaunesniems dalyviams pasiūlė stacionarią aplinką ir pabrėžė pagarbą privatumui bei savanorišką dalyvavimą.

Apskritai fasilitatoriai pabrėžė, kaip svarbu prisitaikyti prie dalyvių, sukurti saugią ir įtraukią erdvę bei vertinti individualius poreikius. Jie akcentavo meno ir kūrybos metodikų naudą, asmeninį įsitraukimą, įvairios patirties suteikimą. Dalyvių skatinimas išbandyti naujus dalykus, gerbiant jų pageidavimus, savęs pažinimą ir emocijas, buvo laikomas esminiu dalyku.

3.3.2 Atsiliepimai apie šokio akis į akį seminarus

Remiantis 10 jaunimo darbuotojų, dalyvavusių DASS projekto tarptautiniuose mokymuose, atsiliepimais, užsiėmimų metu panaudotos šokio veiklos ir metodika buvo puikiai įvertinti. Apšilimo užsiėmimas buvo ypač įvertintas už tai, kad tiek kūnas, tiek protas buvo paruoštas kūrybinei veiklai, dauguma dalyvių išreiškė ketinimą panaudoti išmoktas technikas į savo kasdienį darbą su jaunimu. Dalyviai pastebėjo, kad apšilimo sesija veiksmingai pralaužia ledus, padidina energijos lygį ir sukuria saugią judėjimo erdvę. Kai kurie pasiūlymai tobulinti apėmė pratimų įvairinimą ir dalyvių, turinčių traumų ar apribojimų, poreikius.

Dalyviai pastebėjo, kad seminaras „Sukurkite savo judesį šokiui“ buvo ypač vertingas pristatant naujas priemones ir išraiškos kalbą. Tai leido dalyviams laisvai išreikšti savo idėjas per šokį ir paskatino judėti lengvomis formomis.

Apskritai, dalyviai manė, kad seminarai buvo naudingi ir gerai struktūrizuoti. Jie įvertino metodikos pritaikymą įvairioms situacijoms. Taip pat rekomendavo užsiėmimų metu užtikrinti muzikos įvairovę ir suteikti dalyviams galimybę dirbti individualiai arba grupėmis.

Šokiu paremtos veiklos buvo sėkmingos, nes padėjo dalyviams tyrinėti savo emocijas ir išreikšti save judesiu. Su stresu susijusi veikla buvo ypač naudinga norint suprasti ir valdyti stresą. Be to, seminaruose išmoktos tempimo technikos sulaukė teigiamų atsiliepimų – dauguma dalyvių nurodė ketinantys jas įtraukti į savo kasdienį darbą su jaunimu.

Remiantis šiais atsiliepimais, akivaizdu, kad seminaruose naudojama šokio veikla ir metodika gali būti naudingi jaunimui. Jie gali padėti jauniems žmonėms analizuoti traumuojančių įvykių padarinius, atsižvelgti į jų poreikius ir suteikti daugiau galimybių nepalankioje padėtyje esantiems asmenims. Ši veikla suteikia naujų priemonių ir metodų jaunimo darbuotojams, kuriuos jie gali įtraukti į savo neformalią veiklą, leidžia jauniems žmonėms tyrinėti įvairias išraiškos formas ir susidoroti su iššūkiais. Svarbu pažymėti, kad nors ši veikla turi terapinės naudos, ji neturėtų pakeisti profesionalios psichikos sveikatos priežiūros ar krizių intervencijų. Tačiau tinkamai naudojami judesiai, šokis ir kitos meno formos gali būti vertingos priemonės jaunimo darbuotojams padedant jauniems žmonėms jų gydymo ir asmeninio augimo kelyje.





4.1 Internetinės dirbtuvės

Toliau rasite medžiagą, struktūrą ir informaciją apie 4 DASS meninių internetinių seminarų įgyvendinimą ir įgalinančių internetinių mokymų, kurie gali būti rengiami internetu arba fizine forma. Kiekviename seminare daugiausia dėmesio skiriama vienai meninei technikai, naudojamai jausmams atpažinti, išreikšti ir stresui įveikti. Prieš 4 seminarus rengiamas įvadinis seminaras (seminaras nr. 0), kurio tikslas – supažindinti dalyvius su DASS temomis ir tikslais.



SEMINARAS 0: ĮVADAS Į DASS MOKYMUS

Bendras tikslas: supažindinti dalyvius su DASS internetiniais mokymais ir jų internetiniais seminarais.

Dalyviai: ne daugiau kaip 10 jaunuolių

Numatomas bendras laikas: 30 minučių

Ledo laužymo veikla – (maks. 10')

Palengvinkite kiekvieno dalyvio, įskaitant koordinatorių, prisistatymą (pateikdami bent vardą ar slapyvardį ir lytį).

Integravimo veikla:

Prisijungę: [Emocijų ratas](#).

Koordinatorius dalijasi ekranu su emocijų ratu, o kiekvienas dalyvis suvaidina emociją, kuri atsitiktinai iškyla, bandydamas perteikti tą jausmą veido išraiška ir kūno judesiais.

Akis į akį: sukurkite internetinio emocijų rato QR kodą arba sukurkite emocijų ratą (iškirpkite iš kartono apskritimą, padalinkite jį ir kiekvienoje dalyje nupieškite jaustuką. Iš kartono iškirpkite rodyklę ir sudėkite juos).

Vedėjas parodo emocijų ratą, kiekvienas dalyvis suvaidina emociją, kuri atsitiktinai išeina, bandydamas tą jausmą perteikti veido išraiška ir kūno judesiais.



Pristatymai

- Pristatykite Gerumo taisyklės – kaip suorganizuoti virtualią saugią erdvę.
- Vedėjas turėtų pristatyti [DASS projektą](#) ir informuoti apie „Mind yourself APP“.
- Pateikite visus įrankius, kurie bus naudojami, ir reikalingą medžiagą.
- Pabrėžkite, kad šie 4 seminarai yra pritaikyti jiems, kad jie išgyventų intymią patirtį, tačiau jiems bus leista kurti tam tikrą turinį socialiniams tinklams, jei jie norės būti DASS bendruomenės dalimi.
- Priminimas apie tai, kas yra patyčios internete ir kaip svarbu jų išvengti.
- Paklauskite dalyvių, ar jie gali būti vieni per 4 seminarus ir, jei gali, pasiūlykite jiems rasti ramią erdvę.
- Apibrėžkite taisykles, kad jaustumėtės saugūs visų dalyvių atžvilgiu.

Medžiagos ir logistika

Prisijungę: internetas, asmeninis kompiuteris ar planšetė su kamera, naudojama platforma (zoom, whereby arba google meet), PPT.

[Emocijų ratas](#) (internetinė forma).

QR arba fizinis emocijų ratas (fizinė formai).

Pristatykite virtualias priemones, kurios bus naudojamos seminarų metu, kad dalyviai su jomis susipažintų, pvz., „Jamboard“.

1 SEMINARAS: STRESINĖS SITUACIJOS IR MENAS

Bendrasis tikslas: stresinių veiksnių, sukeliančių jaunų žmonių kasdienį gyvenimą, visų pirma nuo pandemijos pradžios, analizė ir supažindinimas su šokio ir judėjimo metodikomis.

Konkretūs tikslai:

- Supažindinkite jaunus žmones su savo emocijų identifikavimu, pasitelkdami kūrybinius metodus.
- Įsiklausykite į jų poreikius.
- Išreikškite save tapydami ir piešdami.

Dalyviai: 10 jaunuolių

Numatomas bendras laikas: 90 minučių

Įvadas (maks. 10 min):

- Priminkite dalyviams palaikyti saugią erdvę.
- Pristatykite pagrindinius seminaro tikslus.
- Parodykite pandemijos metu sukurtą šokių vaizdo įrašą arba šį [vaizdo įrašą](#), kad dalyviams parodytumėte pandemijos metu išugdyto kūrybiškumo pavyzdį.
- Pristatykite 1 seminaro struktūrą: dalyviai atliks ledo laužymo pratimą, keletą kūrybinių veiklų ir savęs įvertinimą.

Ledo laužymo veikla (maks. 5'):

Pakvieskite kiekvieną dalyvį prisistatyti, pasakydami savo vardą/slapyvardį, primindami lytį ir atlikdami juos reprezentuojančius judesius.

(pvz., „Joe“ pasako savo vardą, lytį (jis) ir pamoja ranka).

Visi kartos ankstesnių asmenų vardus, lytis ir judesius chronologine tvarka.

Pristatymo pabaigoje paskutinis asmuo tinkama chronologine tvarka pakartos kiekvieno dalyvio vardą, lytį ir judėjimą. Nedvejodami pasiūlykite šiek tiek pagalbos!

Vidutinė:

Pristatome kūrybišką analizės metodą per piešimą/tapymą, kurio metu dalyviai galės išreikšti save, be jokio teisimo. Jie galės rinktis virtualų piešinį/piešinį arba fizinį.

[\[žiūrėti metodologiją\]](#)

Žiūrėkite aukščiau pateiktą metodiką.

Po seminaro kiekvienas dalyvis gali pasisemti įkvėpimo iš žinutės, kurią nori perteikti per šią veiklą, gilumo, kad sukurtų tam tikrą socialinio tinklo turinį, kuris jiems būtų naudingas jų išraiškai ir taptų DASS bendruomenės dalimi.

Praktinis užsiėmimas (30 min.):

1-as užsiėmimas (5 min.)

Dalyviai turi priskirti:

- viena spalva jų gyvenimo laikotarpiui prieš pandemiją,
- viena spalva pandemijos laikotarpiui,
- viena spalva šiai akimircai.

2-as užsiėmimas (15 min.)

Dalyviai dabar turėtų piešti:

- bruožas nuo A iki B, atspindintis jų gyvenimą prieš pandemiją (leidžiama bet kokia forma). (5 min.)
- bruožas nuo A iki B, atspindintis jų gyvenimą pandemijos metu (leidžiama bet kokia forma). (5 min.)
- bruožas nuo A iki B, atspindintis jų gyvenimą dabar (leidžiama bet kokia forma). (5 min.)

3 veikla (10 min.)

Pakvieskite dalyvius papasakoti savo istoriją prieš pandemiją, jos metu ir po jos, pažymėdami popieriaus lapą, pvz. rašyti, piešti, spalvinti ir pan., atsižvelgdami į tai, ką jie atrado atlikdami 2 ankstesnes veiklas (leidžiama virtualia forma). Jie turėtų užbaigti savo veiklą su tam tikru (-iais) bruožu (-ais) ir spalva (-omis), kurių jie norėtų.

Būtinai palikite šiek tiek laiko dalyvių klausimams!

Apibendrinimas ir įvertinimas:

Įvertinimas bus atliktas naudojant „Google Jamboard“, kad per asmeninę patirtį žmogus galėtų kūrybiškai išreikšti save.

Siūlomas klausimas: – Kaip dabar jaučiatės? Ar kada nors bandėte savo emocijoms suteikti formos ir spalvos? Ar jums tai naudinga?

Papildoma veikla:

Jei dalyviai nori prisijungti prie DASS bendruomenės internete, turėtumėte priminti jiems, kad jie turi būti tokie kūrybingi, kiek jie nori, kad perduotų savo žinią per socialinę žiniasklaidą. Nuoširdžiai kviečiame visada paprašyti pažymėti [@dass_project](https://www.instagram.com/dassproject) Tik Tok ir kitose socialinėse medijose (Instagram Reel [@dassproject](https://www.instagram.com/dassproject)) ir naudoti #dassproject.

Medžiagos ir logistika:

Popierius, spalvos, tapyba, internetas, asmeninis kompiuteris ar planšetė su kamera, naudojama platforma (priartinimas ar kt.)

Nemokamos internetinės tapybos/piešimo svetainės:

- [sketch together](https://sketchtogether.com/)
- [Kelki](https://www.kelki.com/)
- [Sumo paint](https://sumopaint.com/)
- [Aggie](https://aggie.com/)

Nemokama muzika:

- [Freemusicarchive.org](https://freemusicarchive.org/)
- [Epidemicsound.com](https://epidemicsound.com/)
- [Freesound.org](https://freesound.org/)
- [YouTube Audio Library](https://www.youtube.com/audiolibrary)

2 SEMINARAS: EMOCIJŲ GARSAS

Bendrasis tikslas: pritaikyti terapinį metodą pagal ankstesniame seminare iškeltas problemas. Darbas su stresinėmis situacijomis, kančia, baimėmis ir reakcijomis.

Konkretūs tikslai:

Identifikuokite jausmus.

Išreikškite juos per muziką ir žodžius.

Dalinkitės emocijomis.

Klauskite vienas kito.

Dalyviai: 10 jaunuolių

Numatomas bendras laikas: 90 minučių

Įvadas (5 min.):

Visada priminkite dalyviams palaikyti saugią erdvę.

Pristatykite 2 seminaro struktūrą: dalyviai atliks ledo laužymo pratimą, keletą kūrybinių veiklų ir savęs bei bendrą įvertinimą.

Ledo laužymo veikla (5 min.):

„Kas yra orkestro vadovas?“

Pasirinkite vieną asmenį, kuris bus „jis“, ir išeikite iš plenarinio posėdžio salės (internetinė versija siunčiama į skyrių). Tada tarp prisijungusių dalyvių pasirinkite antrą asmenį, kuris bus orkestro vadovas.

Nuo to momento orkestro vadovas skleis paprastą garsą (pvz., plojimus rankomis ar pulsuoja krūtine), kurį visi turėtų atkurti vienu metu. Tada režisierius pakeis garsą, o kiti turėtų sekti ir pan.

Prieš „jam“ grįžtant į patalpą, vedėjas turėtų paprašyti žaidėjų nežiūrėti į režisierių, kad neatskleistų savo tapatybės. Norėdami tai padaryti, žaidėjai turėtų greitai sekti orkestro vadovo skleidžiamus garsus.

Kai „jis“ grįžta į plenarinę salę, jie turi tris spėjimus, kaip nustatyti orkestro vadovą.

Vidutinė:

Šio seminaro metu kūrybinės terpės bus garsai, žodžiai, poezija, muzika ir dainos.

Dalyviai turės virtualias parinktis [žr. "medžiaga" žemiau].



Praktinis užsiėmimas (30 min.):

1-as užsiėmimas (2 min.)

- Pakvieskite dalyvius užsirašyti kelis pagrindinius žodžius (nuo 6 iki 10) iš paskutinio savo kūrinio/produkcijos, padarytos 1 seminaro metu.

2-as užsiėmimas (3 min.)

- Paprašykite jų sukurti (patiems) ritmą arba pasirinkti jau esamą ritmą (trukmė 30 sek. – 1 min.), plodami rankomis arba bet koku jų galimu triukšmu. Galite naudoti „BeepBox“.

3-ioji veikla (3 min.)

- Pakvieskite juos sukurti dainą (repą ar poeziją), įkvėptą pasirinktų žodžių (įskaitant tuos jų dainos žodžius), naudojant sukurtą ar pasirinktą ritmą.

4 veikla

- Pakvieskite kiekvieną dalyvį pasidalinti savo daina su grupe (jei jie nori).

Apibendrinimas ir įvertinimas:

„Jamboard“: naudokite nemokamus kūrybiškus būdus atsakyti į klausimus naudodami „Jamboard“ įrankius

Siūlomas klausimas: kokias emocijas keliate iš savo dainos?

Papildoma veikla:

Jei dalyviai nori prisijungti prie DASS bendruomenės internete, turėtumėte priminti jiems, kad jie turi būti tokie kūrybingi, kiek jie nori, kad perduotų savo žinią per socialinę žiniasklaidą. Nuoširdžiai kviečiame visada paprašyti pažymėti [@dass_project](https://www.instagram.com/dass_project) Tik Tok ir kitose socialinėse medijose (Instagram Reel [@dassproject1](https://www.instagram.com/dassproject1)) ir naudoti #dassproject.

Medžiagos ir logistika:

Popierius, rašiklis ar pieštukas, socialiniai tinklai, internetas, asmeninis kompiuteris ar planšetė su kamera, naudojama platforma.

Nemokamos internetinės tapybos/piešimo svetainės:

- [sketch together](https://sketchtogether.com)
- [Kelki](https://www.kelki.com)
- [Sumo paint](https://sumopaint.com)
- [Aggie](https://aggie.com)

Nemokama muzika:

- [Freemusicarchive.org](https://freemusicarchive.org)
- [Epidemicsound.com](https://epidemicsound.com)
- [Freesound.org](https://freesound.org)
- [YouTube Audio Library](https://www.youtube.com/audiolibrary)



3 SEMINARAS: IŠREIKŠKITE SAVE

Bendrasis tikslas: mokytis išreikšti jausmus ir ugdyti jausmų slopinimo procesus sau pačiam ir bendraujant su kitu.

Konkretūs tikslai:

- Darbas porose.
- Išreikšti save šoku ir judesiais.
- Susisiekti su kitais per judėjimą.
- Dalintis emocijomis.
- Sukurti dueto choreografiją.

Dalyviai: 10 jaunuolių

Numatomas bendras laikas: 90 minučių

Įvadas (5 min.):

Visada dalyviams priminkite saugios erdvės taisykles. Pateikite 3 seminaro struktūrą: Išreikškite save.

Ledo laužymo veikla (maks. 5'):

Blogų emocijų dušas:

Pakvieskite dalyvius atsistoti ir atkurti dušo akimirką, nuplauti blogas emocijas ir blogus jausmus. Jie prasidės nuo galvos, masažuodami pečius ir rankas, eidami per kūną ir baigdami kojomis ir pėdomis.

Vidutinė:

Šio seminaro metu bus naudojamas šokis ir kūno išraiška. Tam tikru seminaro metu dalyviai dirbs duetais.



Praktinis užsiėmimas (40 min.):

1-as užsiėmimas (10 min.) – Atsipalaidavimo akimirka:

- Pakvieskite dalyvius užmerkti akis (jei įmanoma), kad galėtų susijungti su įkvėpimu ir iškvėpimu bent 2 minutes.
- Pakvieskite juos įsivaizduoti malonią vietą, kurioje jie jaustųsi ramiai, bent 3–5 minutes.
- Paprašykite jų įsivaizduoti šokį toje vietoje bent 2–3 minutes.
- Paskutinį kartą grąžinkite dalyvius sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir po 1 minutės pakvieskite juos atmerkti akis.

([Atpalaiduojančios muzikos, kuria reikia pasidalinti su dalyviu, pavyzdys](#)).

2-as užsiėmimas (5 min.)

- Iš įsivaizduojamo šokio dalyviai turėtų pasirinkti ir eksperimentuoti su 5 judesiais.

3-as užsiėmimas (10 min.)

- Atsitiktinai suskirstykite dalyvius į duetus (internete: išsiskyrimo kambariai)
- Paprašykite kiekvieno dueto sukurti choreografiją, pradedant nuo 10 jų rastų judesių (po 5 kiekvienam asmeniui). Jie taip pat galėtų pasisemti įkvėpimo iš video, parodytos pandemijos metu sukurtame [vaizdo įrašė](#) ir pasidalinta seminaro n1 pristatymo metu.

4-as užsiėmimas (15 min.)

- Pakvieskite kiekvieną duetą parodyti savo choreografiją likusiai grupei.

Apibendrinimas ir įvertinimas:

„Jamboard“: naudokite nemokamą kūrybišką būdą atsakyti į klausimus naudodami „Jamboard“ įrankius.

Siūlomas klausimas: kaip jautėtės bendraudami su savo partneriu?

Papildoma veikla:

Jei dalyviai nori prisijungti prie DASS bendruomenės internete, turėtumėte priminti jiems, kad jie turi būti tokie kūrybingi, kiek jie nori, kad perduotų savo žinią per socialines medijas. Nuoširdžiai kviečiame visada paprašyti pažymėti [@dass_project](#) Tik Tok ir kitose socialinėse medijose (Instagram Reel [@dassproject1](#)) ir naudoti #dassproject.

Medžiagos ir logistika:

- Muzika, socialiniai tinklai, internetas, asmeninis kompiuteris ar planšetė, naudojama platforma
- Nuoroda į siūlomą muziką

4 SEMINARAS: TEIGIAMOS STRATEGIJOS

Bendrasis tikslas: Kurti fizines ir psichines teigiamas reakcijas.

Konkretūs tikslai:

- Nustatykite vertingą įveikos strategiją.
- Derinkite meną ir įveikos strategiją.
- Pateikite kūrybiškus sprendimus.
- Dirbkite grupėse.

Dalyviai: 10 jaunuolių

Numatomas bendras laikas: 90 minučių

Įvadas (maks. 10 min):

Visada dalyviams priminkite saugios erdvės taisykles. Pristatykite 4 seminaro struktūrą: Teigiamos strategijos.

Ledo laužymo veikla (maks. 5'):

1 variantas – „Ar girdi mane dabar?“

Tai komandos formavimo ir bendradarbiavimo veikla, kurią sudaro vienas iš dalyvių (deskriptorius) apibūdina vaizdą, kurį kiti (stalčiai) gali atspėti ir nupiešti. Vaizdas gali būti sukurtas naudojant [šią programą](#).

Pagal aprašymą stalčiai turi būti kuo tikslesni. Užsiėmimo pabaigoje deskriptorius rodo vaizdą, o tada stalčiai rodo savo.

(Šis užsiėmimas rekomenduojamas, kai vedėjui reikia seminaro, kuris leistų dalyviams praktikuoti bendravimo įgūdžius ir komandinio darbo vertybes, nes tai skatina vaizdą apibūdinančio asmens tikslumą, o klausančiojo – susikaupimą.)



2 variantas – Spreadsheet Art

Tai veikla, kuri gali būti naudinga internete.

Norint įgyvendinti šią veiklą, reikalingas šis skaičiuoklės „[šablonas](#)“ (prieš naudodami šį šabloną būtinai pasidarykite jo kopiją). Grupė turėtų atkurti pateiktą vaizdą. Norėdami tai padaryti, kiekvienas dalyvis ant lapo dėklų turėtų užrašyti spalvas atitinkančius skaičius (kaip matote kairėje lentelėje, pvz., skaičius 1 atitinka raudoną ir t. t. – daugiau paaiškinimų žemiau). Dalyviai turės tik 10 minučių, kad padarytų geriausią pateikto vaizdo kopiją.

Paaiškinimas: Ant langelių užrašę skaičių galėsite juos nuspalvinti. Skaičius atitinka vieną spalvą pagal lentelę, kurią matote kairėje ekrano pusėje. Jei spustelėsite spalvą, atitinkamas numeris bus rodomas „Excel“ failo fx.

Ši veikla rekomenduojama, kai vedėjas nori dinamizuoti susitikimą.

Vidutinė:

Šio seminaro metu dalyviai naudos savo bendravimo įgūdžius, kad ugdytų savarankiškumą, refleksiją, bendradarbiavimą ir kūrybiškumą.

Dalyviai suformuos 2 grupes po 5 žmones (subalansuotas lytis), kad dirbtų kartu ir rastų naują kūrybinę veiklą, skirtą padėti jauniems žmonėms pozityviai susidoroti su stresinėmis situacijomis.

Praktinis užsiėmimas (30 min.):

1 veikla:

- Pakvieskite kiekvieną dalyvį pagalvoti apie priemonę (-es), kuri (-iuos) atnešė teigiamų atsakymų per ankstesnius seminarus.

2 veikla:

- Sukurkite 2 atskiras patalpas 2 grupėms po 5 žmones.
- Pakvieskite kiekvieną dalyvį pasidalinti savo pasirinkta (-omis) priemone (-ėmis) (pvz., šokiais, judesiais, piešimu, poezija, grojimu muzika ir kt.) su savo bendraamžiais.

3 veikla:

- Kiekviena grupė dabar turi sugalvoti ir pasiūlyti naują kūrybinę veiklą pagal 2-osios veiklos metu iškeltas problemas.

Apibendrinimas ir įvertinimas:

„Jamboard“: naudokite nemokamą kūrybišką būdą atsakyti į klausimus naudodami „Jamboard“ įrankius

Siūlomas klausimas: kokia yra jūsų vizija apie meno poveikį?

Papildoma veikla:

Jei dalyviai nori prisijungti prie DASS bendruomenės internete, turėtumėte priminti jiems, kad jie gali būti tokie kūrybingi, kiek jie tik nori, kad perduotų savo žinią per socialinę mediją. Po šio seminaro galite pakviesti dalyvius panaudoti savo naują veiklą (patirti koncepciją, kurią jie sukūrė 3-ioje 4 seminaro veikloje) kuriant socialinio tinklo turinį kaip grupė.

Nuoširdžiai kviečiame visada paprašyti pažymėti [@dass_project](#) Tik Tok ir kitose socialinėse medijose (Instagram Reel [@dassproject1](#)) ir naudoti #dassproject.

Medžiagos ir logistika:

- Socialinė žiniasklaida, internetas, asmeninis kompiuteris ar planšetė, naudojama platforma.
- Nuoroda į [virtualų vaizdo generatorių](#).
- Nuoroda į [skaičiuoklės meno šabloną](#) (padarykite kopiją):

Mūsų dalyvių pasiūlytos veiklos po 4 seminaro:

Pateiktu seminarų projektu, kurį jaunuoliai sukūrė 4 seminaro praktinio užsiėmimo metu, siekiama padėti dalyviams užmegzti ryšį, išreikšti save ir ugdyti kūrybiškumą. Prancūzų ir italų dalyvių sugalvotą seminarą rasite šios brošiūros [III priede](#).

4.2 ŠOKIO AKIS Į AKĮ SEMINARAI

Šioje pastraipoje rasite trijų šokių seminarų aprašymą ir pamokas.

Sukūrėme jums šešias mokymo programas, kurios yra įkeltos į šį [„YouTube DASS“ grojaraštį](#).

Viena pamoka padeda suprasti [metodiką](#), atsižvelgiant į dalyvių atsiliepimus.

Vienoje pamokoje pristatomi [apšilimo užsiėmimai](#), kurie turi būti atliekami seminarų pradžioje, o kitame – [tempimo pratimai](#), kurie bus atliekami seminarų pabaigoje (abu mokymai išlieka tokie patys visiems trims seminarams ir pateikiami realiu laiku, kaip jei būtų mokoma gyvai).

Paskutiniai 3 mokymai pristato kiekvieno seminaro šokio veiklą: parodo dalyvių, dalyvavusių projekto bandomajame etape, kūrybinę patirtį ir išlieka pavyzdžiu, kaip gali atrodyti užsiėmimai.

Prieš pradėdami šiuos seminarus, būtinai peržiūrėkite pamokas ir atidžiai perskaitykite toliau pateiktą šokių veiklos aprašymą, informaciją apie [saugią erdvę](#) ir patarimus pagalbininkams.

1 seminaras: sukurkite savo judesį šokiui

Šis seminaras skirtas skatinti dalyvių kūrybiškumą ir padėti jiems susikurti savo šokio žodyną, kad būtų lengviau reikštis ir bendrauti.

Apšilimas (apie 10 min.)

Šis užsiėmimas skirtas palengvinti nuotaiką ir sumažinti dalyvių įtampą, išjudinti kūno sąnarius ir sušildyti raumenis, kad būtų galima pasiruošti šokio veiklai.

Prieš pradėdami, visada turėtumėte paklausti dalyvių, ar jie turi kokių nors konkrečių kūno problemų, ir paprašyti gerbti savo kūną ir savo ribas.

Tai galite naudoti ir kito seminaro ar grupinių užsiėmimų su savo dalyviais pradžioje.

Atidžiai sekite [mokymo programą](#) ir, jei reikia, pritaikykite savo grupėms.

Taip bus ir 3 šokių sesijose.

Veikla:

- Vedėjas kviečia dalyvius išsirinkti 3 figūras: vieną lengvą, vieną sudėtingesnę ir paskutinę dar sudėtingesnę ir nupiešti jas ant popieriaus lapo (apie 3 min.).



- Dabar dalyviai turėtų išsiskirstyti į poras. Kai pasiruošę, vedėjas pakviečia juos pasirinkti 3 sąnarius, kurie skiriasi nuo jų partnerio, ir sukurti tris judesius, atspindinčius 3 jų pasirinktas formas. Jie taip pat turėtų pasirinkti kelionę kambaryje, apimančią kambario amplitudę, eiti per: gulėti ant grindų, stovėti aukštai ir judėti tarp dviejų. Šios kelionės metu jie turėtų įtraukti judesius, kuriuos jie sukūrė, tokia tvarka ir pasirinktu greičiu (judesius jie gali derinti taip, kaip nori). (apie 15 min.)
- Pasiruošę jie turėtų parodyti savo kelionę ir judesius savo partneriams ir sujungti juos, kad kartu sukurtų choreografiją taip, kaip nori (apie 30 min.).
- Dabar atėjo laikas kiekvienam duetui parodyti savo choreografiją likusiai grupės daliai, jei nori.

Tempimas ir gilesnis ryšys su savimi (apie 15 min.)

Ši veikla skirta raumenų tempimui, stuburui mobilizuoti, kūno įtampai išlaisvinti ir susijungti su savo kūno pojūčiais esamą akimirką.

Svarbu: ši veikla labai padeda kovoti su stresu

ir turėtų būti pasiūlyta kaip gera kasdienė praktika tarp jaunimo ir visų kitų. Jį taip pat galite naudoti

kito seminaro ar grupinių užsiėmimų pabaigoje su savo

dalyviais. Vadovaukitės mūsų grojaraštyje pateikta instrukcija.

Ji išliks tokia pati visų trijų seminarų metu.



Sesijos vertinimas

Ši seminaro dalis skirta tam, kad dalyviai galėtų pasidalyti savo jausmais, įžvalgomis, komentarais apie patirtį ir, jei nori, išsakyti savo emocijas bei atverti kitokią išraiškos priemonę.

Dalyviai niekada neturėtų būti įpareigoti kuo nors dalintis didelėje grupėje;

Fasilitatorius visada turėtų teikti pirmenybę kūno išraiškai šių seminarų metu.

Jame bus pateiktas tas pats principas trims seminarams.

2 seminaras: Nuspalvinkite savo jausmus ir šokite

Šis seminaras skirtas naudoti šokį kaip asmeninį ir kolektyvinį emocijų reiškimo būdą.

Apšilimas (apie 10 min.)

Pažiūrėkite į seminarą n1

Veikla:

Vykdytojas kviečia dalyvius atsigulti ant grindų ir nukreipti juos į įsivaizduojamą kelionę atsipalaiduoti ir palikti kūno svorį ant grindų, sukuriant psichinę erdvę, kurioje jie jaučiasi laisvai ir kur gali susisiekti su savo pojūčiais, emocijomis ir jausmais.

Sekite vadovo balsą, kurį rasite [mokymo programoje](#), ir gerbkite laiką. (apie 2,30 min.)

- Pabaigoje vedėjas pakviečia dalyvius nustatyti tris stipriausius jausmus ir kiekvienam iš jų priskirti spalvą.
- Dabar vedėjas kviečia juos atsargiai atsistoti ir nuplauti tuos jausmus šokinėjant ant kojų, purtant kūną, skleidžiant garsus balsu, kai jie šokinėja (pavyzdžiui, naudojant balsės „a“ garsą) ir atnaujinant kūno būseną pasiruošiant judėti (apie 10 min.).
- Dalyviai turi priskirti 2 judesius kiekvienai spalvai, kurią atpažino, vieną su viršutine kūno dalimi ir kitą su apatine kūno dalimi, ir jie gali būti tiek ilgi, kiek nori (apie 10 min.).
- Pasiruošę jie turėtų sudaryti trijules ir mokyti vieni kitus savo judesius, derinti juos kaip nori ir pasirinkti kelionę kambaryje, kad sukurtų choreografiją. Choreografijoje jie gali apimti solo, duetus, trio, unisonus ir leisti pasireikšti savo kūrybiškumui (apie 20 min.).
- Dabar atėjo laikas jiems parodyti savo choreografiją kitiems dalyviams.

Tempimas ir gilesnis ryšys su savimi (apie 15 min.)

Pažiūrėkite į [seminarą n1](#)

Sesijos vertinimas

Pažiūrėkite į seminarą n1



3 seminaras: Šokite savo istoriją

Šis seminaras skirtas susieti su asmenine patirtimi, ją apdoroti ir pasitelkti kūrybiškumą, siekiant skatinti asmeninį tobulėjimą.

Apšilimas (apie 10 min.)

Pažiūrėkite į [seminarą n1](#)

Veikla:

1. Vedėjas pakviečia dalyvius užrašyti keletą šokio žingsnelių, kuriuos jie žino. Jie taip pat turėtų sugalvoti keletą naujų žingsnių, kurie, jų nuomone, turėtų būti įtraukti į šokių žodyną. (apie 5 min.)
2. Pasiruošę, jie turėtų sujungti visus veiksmus, kad sudarytų sąrašą. Tie, kurie yra išrasti turėtų būti pabraukti.
3. Dalyviai turėtų skirti kelias minutes, kad peržiūrėtų sąrašą ir išnagrinėtų kai kuriuos šokio žingsnelius. (apie 10 min.)
4. Dabar vedėjas kviečia dalyvius susirasti vietą kambaryje, kur jie jaučiasi gerai, susirasti patogią padėtį ir užmerkti akis, kad prisimintų du įvykius, nutikusius jų gyvenime: vieną, kai jie jautė gerą stresą, o kitą – blogą. Jie turėtų vizualizuoti kūno būseną, susijusią su 2 skirtingais potyriais. Laikykitės vadovo balso, kurį rasite mokymo programoje, ir gerbkite laiką. (apie 3 min.)
5. Dabar jie kviečiami kurti duetus ir pasikalbėti su savo partneriu apie ką tik patirtą patirtį ir parodyti kūno būsenas, kurias atpažino. (apie 5 min.)
6. Dabar vedėjas kviečia dalyvius sudaryti grupes po 4 žmones ir papasakoti istoriją per choreografiją. Naudojamas žodynas turėtų būti iš jų sudaryto sąrašo, kuriame yra pusė esamų šokio žingsnelių ir pusė sugalvotų žingsnelių. (apie 30 min.)
7. Pasiruošę, jie turėtų parodyti savo istoriją.

Tempimas ir gilesnis ryšys su savimi (apie 15 min.)

Pažiūrėkite į [seminarą n1](#)

Sesijos vertinimas

Pažiūrėkite į seminarą n1





Rekomendacijos

Rekomenduojami drabužiai:

Patogūs drabužiai (vengti džinsų ir aptemptų drabužių).

Reikalinga medžiaga:

Garsiakalbiai su BT arba jack jungtimi muzikai.

Rašikliai, pieštukai, spalvos, popieriaus lapai.

Bloknotas.

Šokių studija arba bet kuri vieta, kurioje žmonės gali šokti (įsitikinkite, kad erdvė yra saugi ir pakankamai šilta).

Siūloma muzika:

- galite naudoti bet kokią jums patinkančią muziką, kad padėtumėte valdyti atmosferą grupėje. Įsitikinkite, kad tai padeda pasiekti veiklos tikslą;
- apšilimo metu būtinai naudokite džiuginančią muziką;
- užsiėmimų, kurie kviečia susikaupti, metu būtinai naudokite ramią muziką;
- kai kalbama apie kūrybines akimirkas, kaitaliokite džiuginančią muziką su ramia muzika ir leiskite dalyviams patiems pasirinkti muziką, kai dalijasi savo choreografija;
- tempimui būtinai naudokite atpalaiduojančią muziką.

IŠVADA

DASS bukletas yra įrankis, sukurtas DASS projekto rėmuose; Erasmus+ projektas, kuriuo siekiama suteikti jaunimui, ypač tiems, kurie gyvena nepalankioje padėtyje arba yra pažeidžiami, kuriant naujoviškus kovos su stresu ir nerimu metodus. Šiuo tikslu brošiūra buvo sukurta siekiant pasiūlyti kūrybines metodikas, skirtas sustiprinti jūsų, kaip jaunimo darbuotojo, gebėjimus, ir suteikti jums keletą įrankių, leidžiančių pritaikyti šokį ir kitas meno formas, padedančias jūsų grupėms išlaisvinti stresą ir atgauti pusiausvyrą bei kontrolę gyvenime ir santykiuose su kitais.

DASS konsorciumo partneriai, išanalizavę pirminių ir dokumentinių tyrimų kiekvienoje šalyje partnerėje rezultatus ([I PRIEDAS](#)) ir surinkę tikslinės grupės – jaunimo – informaciją, kad suprastų jų poreikius streso valdymo srityje ([II PRIEDAS](#)), nuoširdžiai ir nuoširdžiai kviečia jus prisidėti prie šios knygelės ir aplikacijos "Mind yourself" sklaidos savo tinkle ir grupėse.

Atsižvelgdami į DASS projekto teikiamą kūrybiškumo skatinimą ir meno galią keisti žmones, prisijunkite prie mūsų šioje nuostabioje kelionėje ir PADĖKITE jaunimui ugdyti saviraišką ir kūrybiškumą!

DOMINANČIOS NUORODOS

„[Beautiful Mind International](#)“ projekto tikslas – šviesti žmones, kas yra psichinė sveikata, su ja susijusios problemos ir būdai, kaip jas įveikti.

„[Šokis prieš patyčias](#)“ – tai Erasmus+ projektas, kurio tikslas – kovoti su patyčių tarp jaunimo reiškiniu, naudojant šiuolaikinio šokio priemones ir puoselėjant novatorišką metodiką.

„[Improve by Move](#)“ – tai "Erasmus+" projektas, kuriuo siekiama pasidalyti kai kuriais šokio pagrindais su jaunimu dirbantiems asmenims, kad jaunimas galėtų dažniau naudotis judesiu.

"[Visą gyvenimą trunkantis šokis](#)" yra Erasmus+ projektas, kurio tikslas – dalytis šokio keliu suaugusiųjų švietimui, siekiant stiprinti save ir įtrauktį.

Projektas „[Skill IT for Youth](#)“ – tai europinė iniciatyva, kuria siekiama pagerinti darbo su jaunimu kokybę, derinant aukštesnio lygio paslaugų kokybę ir patrauklumą, gaunamą skaitmenizuojant darbą su jaunimu.

PRIEDAI

I PRIEDAS: TARPTAUTINIAI TYRIMAI

Metodikos:

Mūsų konsorciumo partneriai atliko tarptautinius tyrimus apie iniciatyvas, kurių imamasi visose partnerių šalyse, siekiant panaudoti šokį, meną ir socialinę mediją, kad įgalintų ir remtų jaunimą, susiduriantį su neužtikrintumu ir psichikos sveikatos iššūkiais dėl COVID-19. Šiomis iniciatyvomis siekiama skatinti asmeninę ir socialinę gerovę, kovoti su patyčiomis ir pasiūlyti terapinius metodus, tokius kaip šokio terapija, muzikos terapija ir meno terapija. Kai kurios šalys turi vyriausybės paramą ir įdiegtas programas, o kitos remiasi privačiomis iniciatyvomis ir NVO. Iššūkiai, tokie kaip finansavimas, ištekliai ir prieinamumas, išlieka, todėl reikia kūrybiškų požiūrių, įtraukiant jaunimo darbuotojus, pedagogus ir šokio bei meno profesionalus.



Italijoje tokie projektai kaip D&MY, APID, DAB ir Love Life and Dance skatina asmeninę ir socialinę gerovę per šokį ir judesį bei sprendžia patyčių ir geros savijautos klausimus. Socialinės žiniasklaidos iniciatyvos, tokios kaip YEPP Media Italy ir #EUDEFENDERS, skatina aktualias temas ir kultūros paveldą. Tačiau tyrime pabrėžiamas ne tik technologinių priemonių ir socialinių tinklų palaikymo poreikis, bet ir reikalaujama kūrybiško požiūrio, įtraukiant jaunimo darbuotojus, pedagogus ir šokio bei meno profesionalus.



Meno ir šokio terapija Lenkijoje vis dažniau naudojama jaunimo psichinei sveikatai, apimanti tokias technikas kaip pasakų terapija, biblioterapija, choreoterapija, muzikos terapija ir teatro terapija. Tyrimai rodo teigiamą poveikį psichinei sveikatai, įskaitant sumažėjusį nerimą ir depresiją, aukštesnę savigarbą, kūno suvokimą ir socialinius santykius. Iššūkiais išlieka finansavimas ir ištekliai, tačiau visuomenės informuotumo didinimas ir bendradarbiavimas su psichikos sveikatos paslaugų teikėjais galėtų padėti išspręsti šias problemas.



Prancūzijoje partnerystės tarp Public Health France ir Fil Santé Jeunes siūlo anonimes paslaugas ir internetinius išteklius jaunimui, tačiau trūksta plačiai prieinamų meninių priemonių, tokių kaip meno terapija ar šokis jaunimui. Nepaisant šokio populiarumo socialinėje medijoje, nėra mobiliosios programos, kuri leistų jauniems žmonėms prisijungti prie savo kūrybiškumo per šiuolaikinį šokį ir choreografinę kūrybą, susijusią su psichine sveikata. Šios spragos pašalinimas galėtų suteikti naujų būdų remti jaunimo psichinę sveikatą Prancūzijoje.



Graikijoje vyriausybės pastangos panaudoti šokį, judesį ir meną jaunimo įgalinimui yra ribotos, tačiau privačios profesionalų iniciatyvos siūlo įvairias praktikas, tokias kaip šokio ir judesio terapija, tapyba, piešimas ir rašymas. Internetinės programos, siūlančios atsipalaidavimo pratimus, kvėpavimo pratimus, streso įvertinimą, muziką ir antistresinius žaidimus, yra plačiai naudojamos. Nepaisant ribotos vyriausybės paramos, privačios iniciatyvos ir tarptautiniai projektai prisideda prie jaunimo įgalinimo per šokį, judesį ir meną Graikijoje.



Lietuvoje nevyriausybinės organizacijos, tokios kaip „Youth Line“ ir tokios iniciatyvos kaip „Capoeira Connects Europe“ ir „Beautiful Mind International“, jaunimui paremti naudoja šokį, kovos menus, meno terapiją ir kognityvinę elgesio terapiją. Tokios organizacijos kaip šokių ir judesių terapijos asociacija atlieka tyrimus ir siūlo terapijos seansus, taip pat yra programų, kurios skatina psichinę gerovę. Tačiau reikia dėti daugiau pastangų siekiant padidinti šios praktikos prieinamumą, skaitmeninimą, tinklų kūrimą ir sklaidą, kad pasiektų daugiau jaunų suaugusiųjų.

Apibendrinant galima pasakyti, kad šokio, meno ir socialinės žiniasklaidos naudojimas jaunimo psichinei sveikatai ir gerovei palaikyti mūsų partnerių šalyse įgauna populiarumą. Teigiamas šių iniciatyvų poveikis jaunimo psichikos sveikatai yra akivaizdus, tačiau reikia spręsti tokias problemas kaip finansavimas, išteklių ir prieinamumas. Reikia toliau stengtis didinti informuotumą, bendradarbiavimą ir šios praktikos sklaidą bei užtikrinti, kad jaunimas, susiduriantis su neužtikrintumu ir psichikos sveikatos problemomis, gautų reikiamą paramą pasitelkiant kūrybiškus ir novatoriškus metodus, apimančius šokį, meną ir socialinę mediją.

Apklausa:

Projektas apjungia du reikšmingus ir aktualius raktinius žodžius: menas ir stresas. DASS turi kilnų tikslą: suteikti jaunimui galimybę naudotis menu kaip įrankiu įveikti sudėtingas situacijas. Tačiau būdas, kaip tai padaryti, negali būti nepagrįstas.

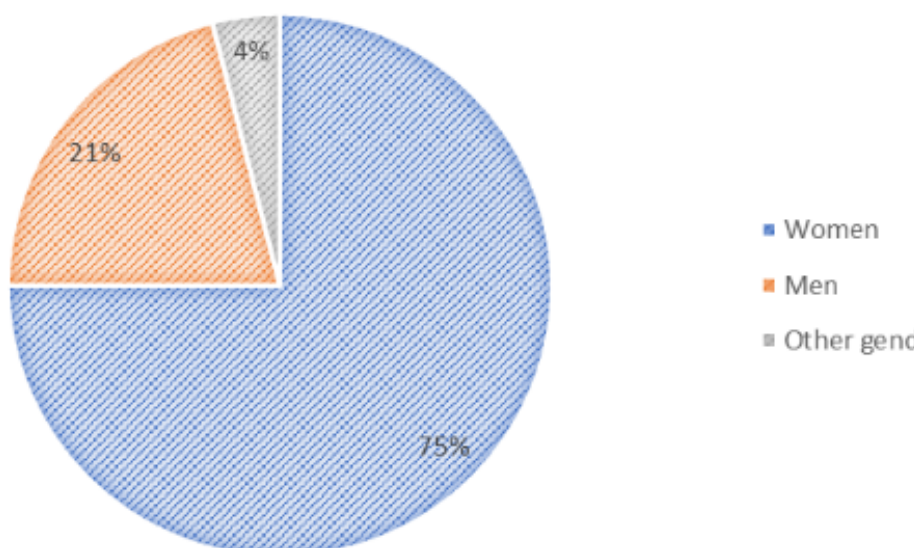
Kadangi pagrindinis projekto tikslas – padėti jauniems suaugusiems įveikti stresą pasitelkiant meną, pirmiausia reikėjo išsiaiškinti, ką konkrečiai būtų galima patobulinti. Anketa pasitarnavo tokiame tyrimui. Apklausa turėjo parodyti tokią situaciją, kokia ji yra, kokia ji buvo pandemijos metu ir ko trūksta jaunuolių gyvenime atsižvelgiant į psichinę sveikatą.

Šalys partnerės atliko klausimyną, siekdamas surinkti įžvalgų apie tai, kaip jaunimas įsitraukia į meną stresinėse situacijose. Klausimyne buvo prašoma jaunimo pasidalinti savo patirtimi su įvairiomis meno formomis ir jų interesų sritimis. Atsižvelgiant į pandemijos poveikį, klausimyne taip pat buvo tiriama, ar jauni suaugusieji aktyviai praktikuoja menus, ar dėl apribojimų pasigenda tam tikrų meno formų. Be to, partneriai siekė suprasti, ar šiuo sudėtingu laikotarpiu menas buvo naudojamas kaip įveikimo mechanizmas. Taip pat, klausimyne buvo nagrinėjamas socialinės medijos vaidmuo kovojant su stresu, įskaitant tai, ar jaunimas ją suvokia kaip naudingą ir aktyviai naudojami.

Remiantis tyrimo analize, buvo sukurti internetiniai seminarai jaunimo darbuotojams. Internetiniai seminarai remiasi metodika ir veikla bei geriausiai atitinka jaunimo poreikius pagal toliau analizuojamą klausimyną. Todėl apklausa pasitarnavo kaip įrankis kuriant metodiką analizės ataskaitoje.

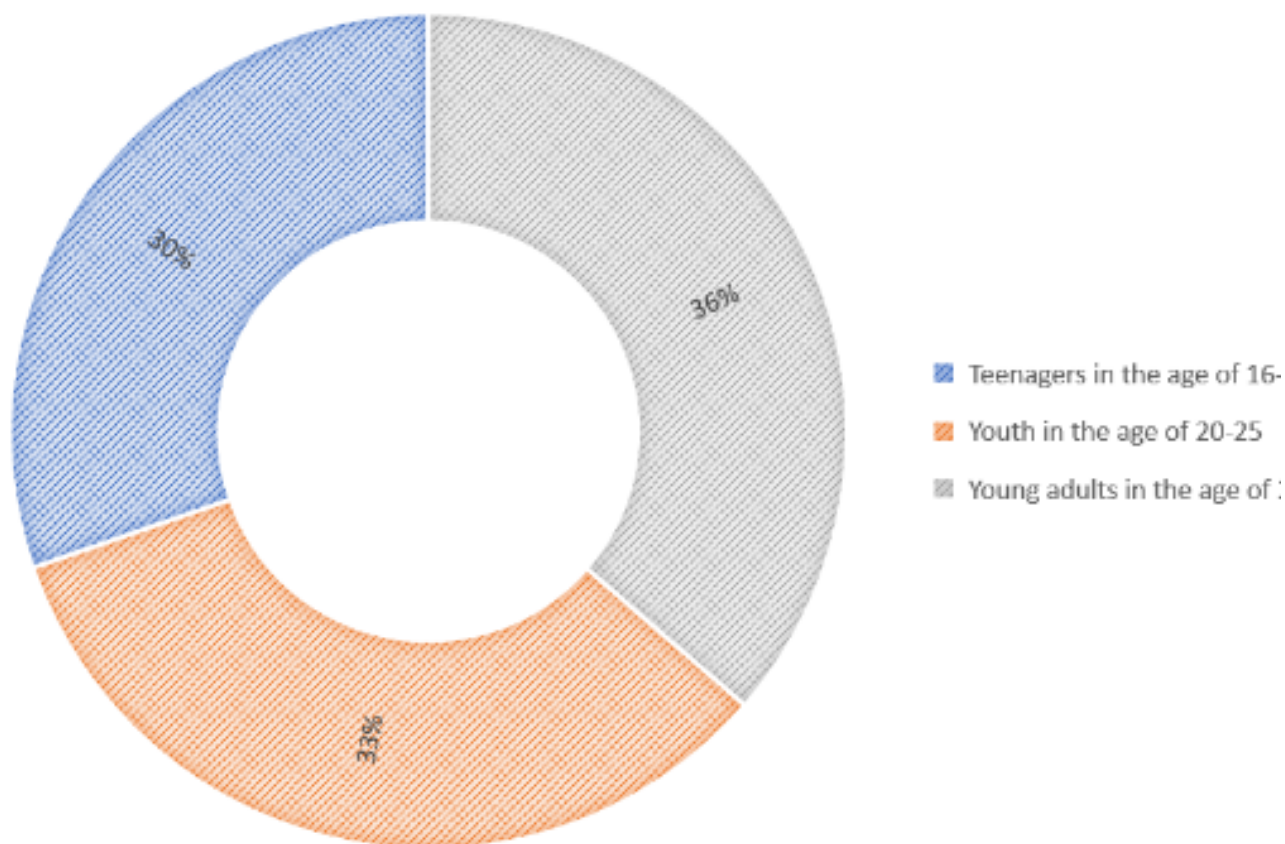
Tikslinė grupė buvo jauni suaugusieji iš įvairių šeimų (įskaitant tuos, kurie yra nepalankioje padėtyje). Dalyviai buvo iš Lietuvos, Italijos, Prancūzijos, Lenkijos ir Graikijos. Kodėl buvo pasirinkta jaunų suaugusiųjų (16–30 m.) tikslinė grupė? DASS projekto tikslas – padėti jaunimui susidoroti su stresinėmis situacijomis, tokiomis kaip pandemijos, karai ir kitos geografinės ar socialinės bei ekonominės kliūtys. Ši grupė yra viena pažeidžiamiausių, nes pandemijos metu jų kasdienis gyvenimas nukentėjo beveik labiausiai. Dauguma šio amžiaus jaunuolių neturi šeimos ar rutinos, kuri išlaikytų jų pusiausvyrą, kai jie izoliuoti nuo daugumos veiklų, viešųjų erdvių. Ir apskritai tai yra stresą keliantis gyvenimo laikotarpis: mokyklos baigimas, egzaminai, savarankiško gyvenimo pradžia, šeimos kūrimas... Todėl klausimyno pagalba siekėme suprasti, kaip menas padeda kovoti su stresu šios amžiaus grupės žmonėms. Taip pat siekėme sužinoti, kokia yra su menu susijusi jaunų suaugusiųjų praktika, problemos ir siečiai. Galiausiai galutinis DASS tikslas – sukurti programėlę, kuria daugiausia naudosis jaunimas ir kuri padės jiems susidoroti su izoliacija, stresu ir iššūkiais.

Apklausa buvo atlikta 5 šalyse – Prancūzijoje, Italijoje, Graikijoje, Lenkijoje ir Lietuvoje, iš viso dalyvavo 221 respondentas. Tarp apklausos dalyvių 166 (75 proc.) buvo moterys ir 46 (21 proc.) vyrai. 9 iš dalyvių (4%) save priskyrė prie kitos lyties.



Apklausoje buvo numatytos trys amžiaus grupės, suskirstytos taip:

- 66 paaugliai 16–19 metų amžiaus (30%).
- 74 20–25 metų jaunimas (33 proc.).
- 80 jaunų suaugusiųjų 26–30 metų amžiaus (36 proc.).



3 rezultatai: internetiniai seminarai, knygelė ir programėlė yra vienas iš kito atsiradę ir turi tvirtą minties raidą. Pirma, klausimynas leidžia suprasti jaunuolių poreikius. Antra, jis suteikia geriausią pagrindą metodinei priemonei, skirtai su jaunimu dirbantiems asmenims, kurti. Apmokyti jaunimo darbuotojai, turintys žinių apie jaunimo poreikius ir metodiką, gali padėti jaunimui susidoroti su stresu pasitelkdami meną. Kai ši praktika bus išbandyta, ji bus išdėstyta jaunimo darbuotojams skirtoje knygelėje. Ją bus galima rasti internete 6 kalbomis, todėl ją bus galima naudotis visoje Europoje.

Ir galiausiai, remdamiesi surinkta informacija, sukursime programėlę "Mind Yourself". Ši programėlė bus pagalbinė priemonė probleminiam jaunimui neramiais laikais. Joje bus pateikta visa geriausia praktika, kuri pirmiausia kyla iš klausimyne pateikto jaunimo poreikių supratimo.

II PRIEDAS: STATISTINĖ ANALIZĖ

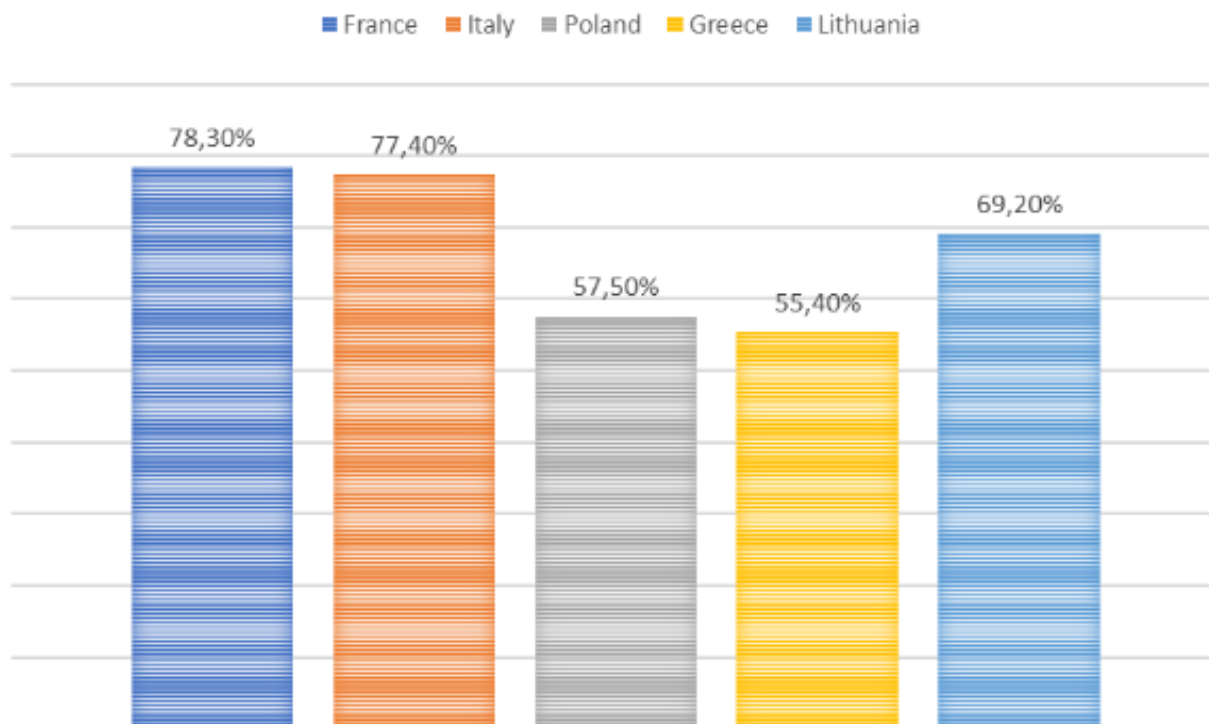
Streso įveikimas

Pirmoje apklausos dalyje buvo siekiama įvertinti, kaip jauni žmonės tvarkosi su stresu. Iš visų respondentų 36,78% teigė žinantys, kaip susidoroti su stresinėmis situacijomis. Rezultatai kiekvienoje šalyje buvo panašūs:

■ France ■ Italy ■ Poland ■ Greece ■ Lithuania

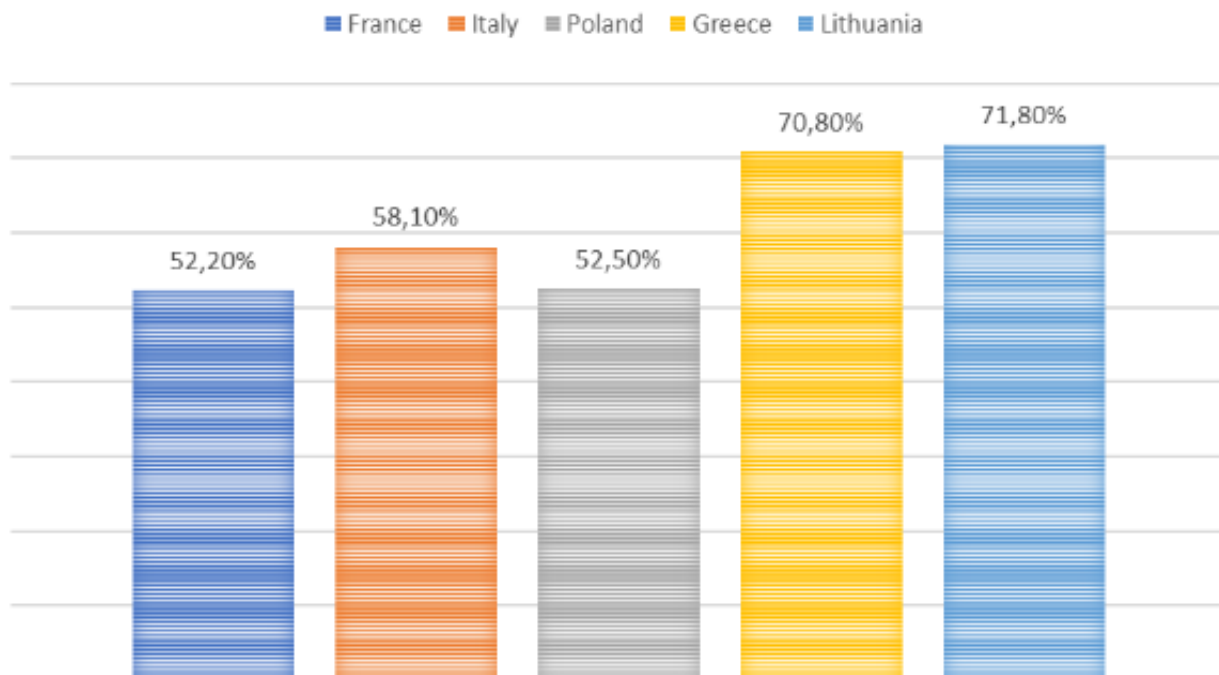


67,56% apklaustųjų patvirtino, kad naudoja streso valdymo metodus. Šalių rezultatai buvo tokie:



Menas kaip priemonė susidoroti su stresu

Be to, dalyvių buvo klausiama, ar jie naudojo meną kaip streso įveikimo metodą. Rezultatai parodė, kad 61,08% respondentų menas padėjo valdyti stresinius išgyvenimus. Didžiausias meno panaudojimas streso mažinimo tikslais buvo parodytas Lietuvoje (71,80 proc.) ir Graikijoje (70,80 proc.), tačiau visose šalyse daugiau nei pusė apklaustųjų teigė, kad naudojasi įvairiomis meno formomis – Italijoje 58,10 %, Lenkijoje 52,50 % ir Prancūzijoje 52,20 % dalyvių. Šie rezultatai vaizduojami toliau pateiktoje diagramoje:



Dalyviai, teigę, kad naudojami menu, buvo paprašyti pasirinkti meno rūšis, kurios padėtų jiems susidoroti su stresu. Rezultatai labai skyrėsi įvairiose šalyse:

Prancūzijoje labiausiai paplitusios meno rūšys buvo rašymas (25,9%), šokis ir muzika (18,5% kiekvienoje kategorijoje).

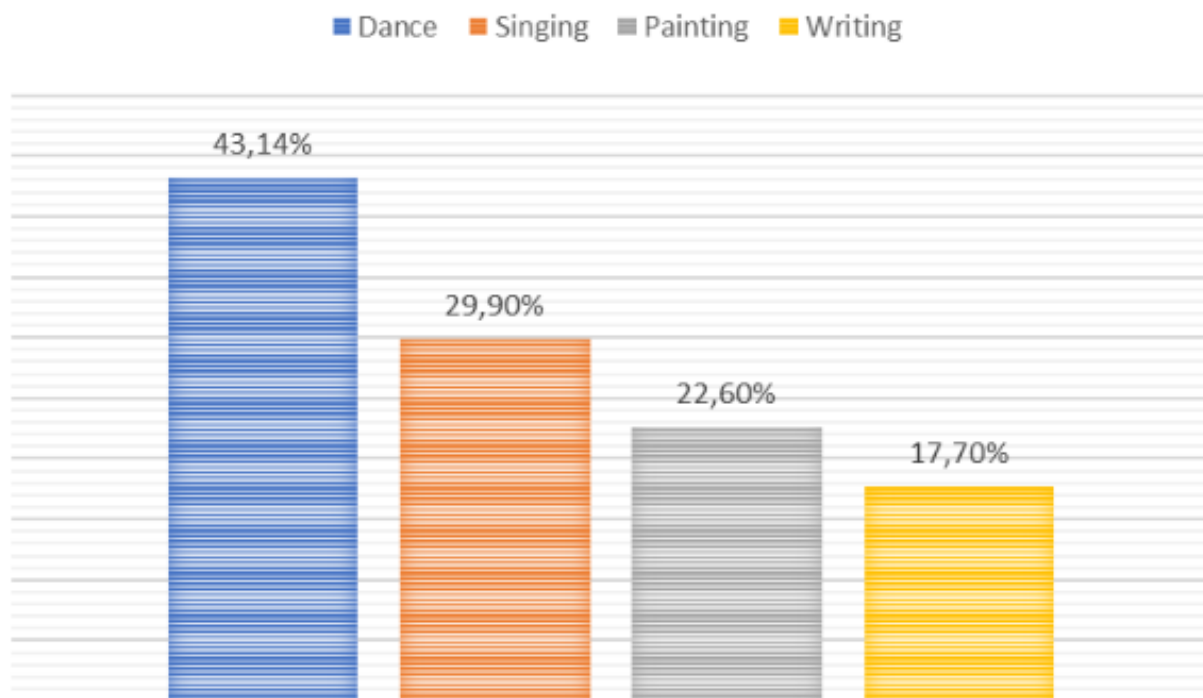
Iš italų respondentų dažniausiai buvo pasirinktas šokis (42,9%), vaidyba (23,8%), video kūrimas ir fotografija (19% kiekvienoje kategorijoje).

Graikijos jaunimas dažniausiai renkasi šokį (78,7%), dainavimą (36,2%) ir tapybą (21,3%).

Iš lenkų jaunimo daugiausiai atsakymų buvo apie tapybą (59,1 proc.), dainavimą (50 proc.) ir šokį (27,3 proc.).

Daugiausia atsakymų Lietuvoje buvo šokiai (48,3%), dainavimas (37,9%), tapyba ir rašymas (24,1% kiekvienoje kategorijoje).

Apibendrinus visų šalių rezultatus, paaiškėjo, kad šokis (43,14 %), dainavimas (29,90 %), tapyba (22,60 %) ir rašymas (17,70 %) buvo dažniausiai pasirenkamos meno rūšys, kuriomis jaunimas mažina stresą. Šie duomenys vaizduojami toliau pateiktoje diagramoje:

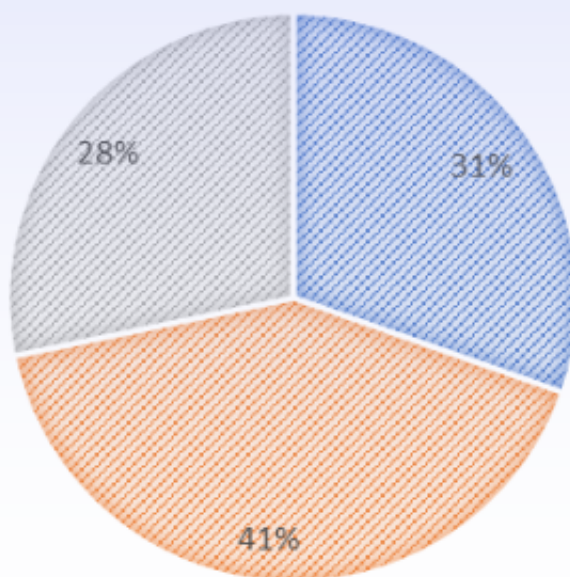


Socialinių medijų naudojimas

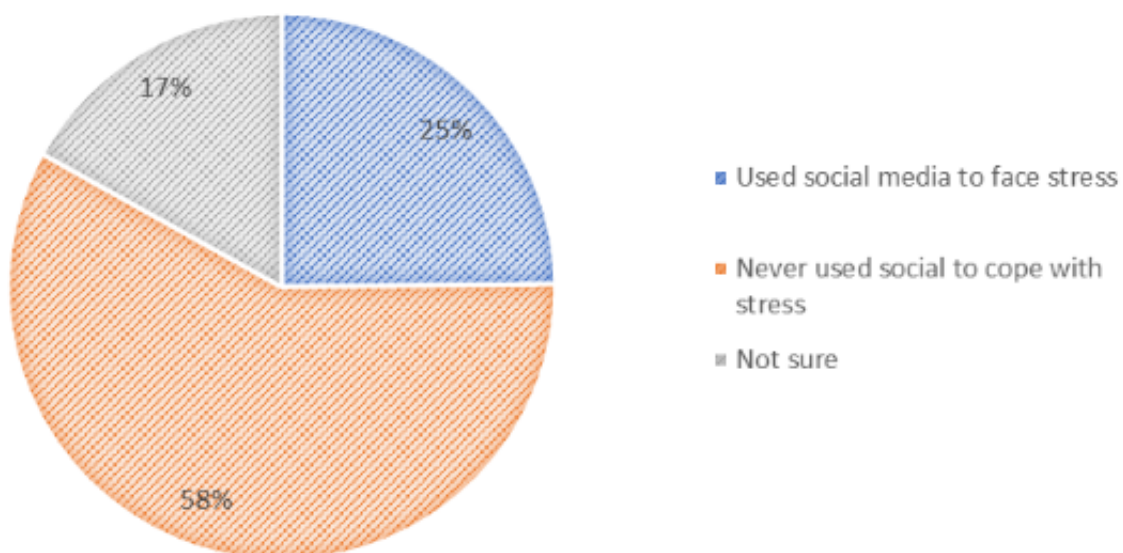
Kitoje tyrimo dalyje buvo diagnozuojama, kaip jaunimas naudoja socialinę mediją stresinių situacijų įveikimo požiūriu.

Pirmiausia buvo tiriami įsitikinimai, susiję su socialinės medijos naudojimu kaip būdu įveikti stresą. Tik 31 proc. iš visų apklaustųjų sutiko su šiuo teiginiu. 41 % dalyvių buvo įsitikinę, kad socialinė žiniasklaida netaikytina mažinant stresą, o 28 % dalyvių išreiškė dviprasmišką nuomonę. Šie duomenys pavaizduoti toliau pateiktoje diagramoje:

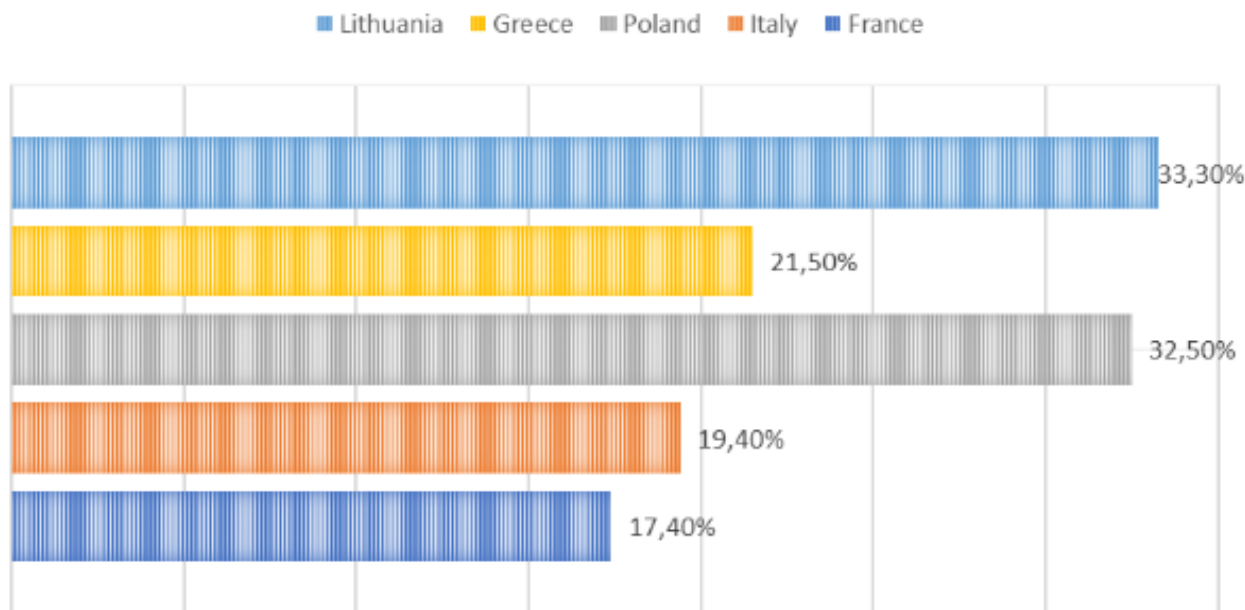
■ Agree ■ Disagree ■ Not sure



Toliau dalyvių buvo klausiama apie jų patirtį įveikiant stresą naudojantis socialine medija. Rezultatai išliko panašūs – tik 25 proc. jaunų žmonių yra naudojęsi socialine medija stresui įveikti, o 58 proc. dalyvių tokios patirties neturi. 17 % visų apklaustųjų nebuvo tikri, ar kada nors naudojos socialine medija stresui įveikti.



Šalių partnerių jaunimo nuomonės šiuo klausimu nežymiai skyrėsi. Šie rodikliai yra įvairių šalių palyginimai, kiek jaunų žmonių naudojami socialine medija, kad susidorotų su stresu:



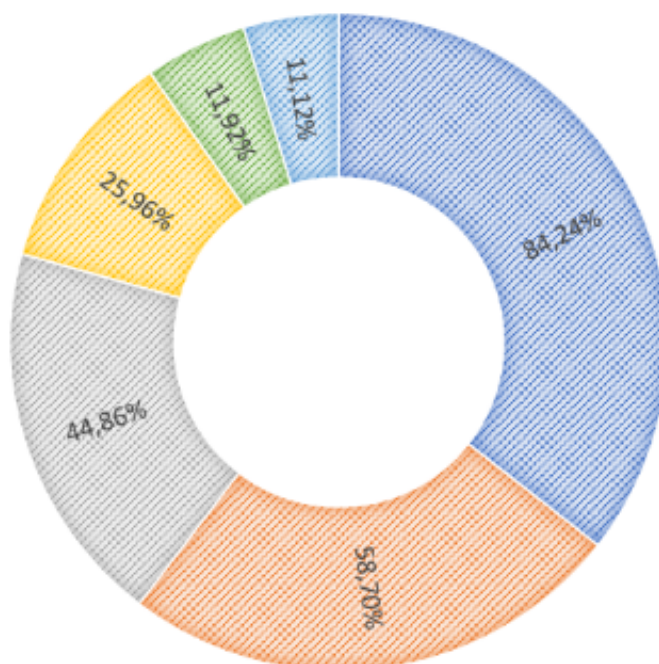
Be to, tų dalyvių, kurie teigė naudojančys socialinę mediją stresui įveikti, buvo paklausta, kas jiems labiausiai padeda. Rezultatai visose šalyse buvo vienareikšmiai:

51,62 proc. jaunų žmonių naudojami socialine medija sekdami žmones, kurie skatina juos gerai jaustis.

44,18 % dalyvių nurodė, kad seka žmones, kurie juos moko, kaip įveikti stresą.

Apklausoje metu taip pat siekta išsiaiškinti, kokiomis socialinės medijos programėlėmis jaunimas naudojami dažniausiai. Rezultatai pateikiami toliau:

Instagram Facebook TikTok Snapchat Twitter Telegram

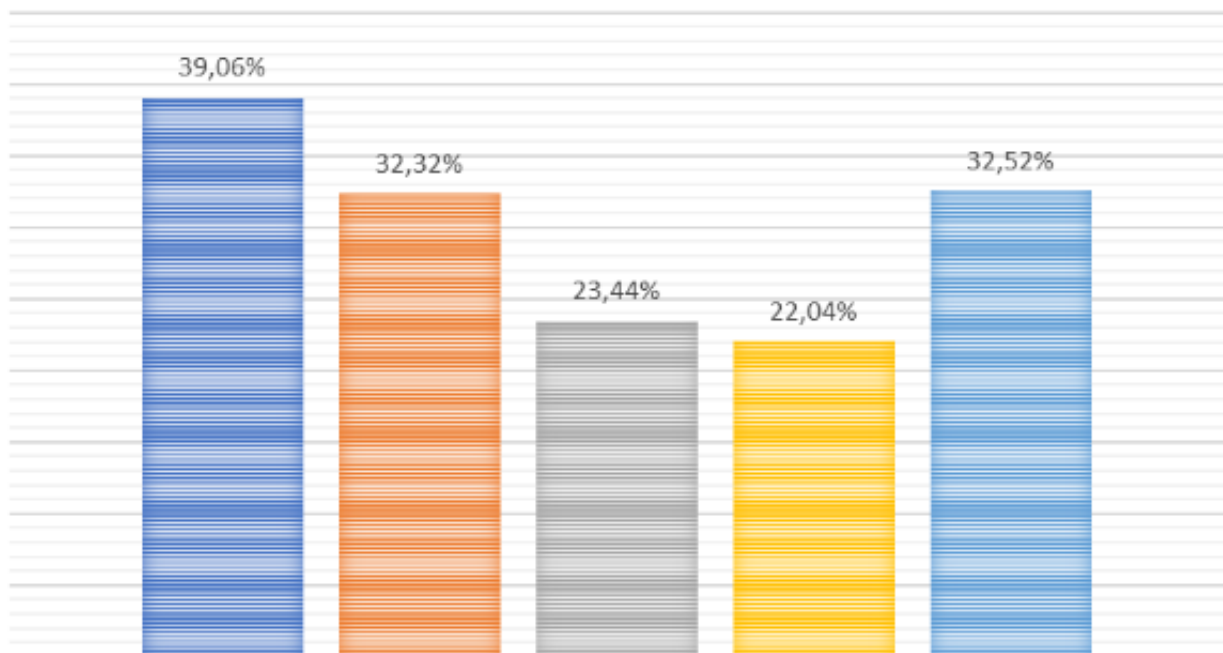


Šiuo atveju tarpkultūriniai rezultatai skyrėsi. Nors „Instagram“ buvo populiariausia socialinė žiniasklaida visose šalyse, kitos paminėtos programėlės naudojamos nevienodai:

- Tarp prancūzų paauglių „Snapchat“ ir „TikTok“ pasirodė esančios antros populiariausios žiniasklaidos priemonės.
- Italų apklausoje „Facebook“ buvo antra, o „Telegram“ – trečia.
- Lenkijos apklausoje „Facebook“ pasirodė beveik toks pat populiarus kaip „Instagram“. Jaunimas taip pat labai dažnai naudoja „TikTok“ ir „Snapchat“.
- Graikijos jaunimo tarpe „Facebook“ ir „TikTok“ buvo vieni dažniausiai pasirenkamų.
- Kita vertus, Lietuvos jaunimas kaip dažniausiai naudojamas programėlės nurodė daugiausia „Instagram“ ir „Facebook“.

Jaunuolių buvo klausiama, ar ir kaip jie išreiškia savo jausmus socialiniuose tinkluose. Dažniausiai pasirinkti atsakymai buvo: išreikšti save nuotraukomis (39,06% visų dalyvių), pasakojimais (32,32%), tekstais (23,44%) ir memais (22,04%). Taip pat svarbu tai, kad 32,52% jaunuolių teigė nesinaudojantys socialiniais tinklais jausmams išreikšti.

■ Pictures ■ Stories ■ Texts ■ Memes ■ Not using social media to express feelings



III PRIEDAS: SEMINARŲ KOLEKCIJA JAUNIMUI

Šiame skyriuje galite rasti papildomų internetinių seminarų, kuriuos galite naudoti su savo dalyviais. Šiuos internetinius seminarus įkvėpė, sukūrė ir pasiūlė mūsų dalyviai internetinių mokymų metu.

DALYVIAI PRANCŪZAI. 1 SEMINARAS



Ledo laužymo veikla

KUR AŠ ESU?

- 1–3 žmonės pasirenka vietą (arba vietą, kurioje jie yra, arba vietą, kuri jiems yra brangi).
- Tikslas – pasitelkus pojūčius atspėti vietą, suteikiant užuominų, pavyzdžiui, spalvas, kvapus, garsus ar kitą miestui būdingą informaciją: 1 užuomina kiekvienam pojūčiui.

Pagrindinis užsiėmimas

PASINERKITE IR KURKITE

- Pasinerkite į kai kurių garsų klausymąsi (galite naudoti tokius įrankius kaip garso bankas: <https://bigsoundbank.com/>. Garsų pavyzdys: miesto triukšmas, povandeninis triukšmas, miško triukšmas, jūros triukšmas;
- Naudokite tuos garsus rašydami tekstą (raktinius žodžius, eilėraščių, sakinius...);
- Nusiųskite garsą ir tekstą savo partneriui, kuris iš šių atramų kurtų šokį;
- Kūrybinis išplėtimas: sukurkite vaizdo įrašą–šokį–eilėraščių iš šių medžiagų.
- Įvertinimas
- Internetinė anketa su galimybe pridėti komentarų ir paaiškinimų.
- Kalbėjimas rate: keitimasis patirtimi.

2 SEMINARAS

Ledo lužymo veikla

APIBŪDINKITE SAVE

- Pristatykite vienu ar daugiau jus apibūdinančių būdvardžių.

Pagrindinis užsiėmimas

DALINKITĖS SAVO ISTORIJA

- Maža taisyklė: kiekvienas žmogus turi naudoti bent vieną būdvardį, kurį davė apibūdinamas save ledo lužymo veikloje.
- Kiekvienas asmuo, laikydamasis nustatytos tvarkos, parašys keturis ar penkis sakinius, siekdamas sukurti istoriją:
- Pirmasis dalyvis parašo 4/5 sakinių;
- Antrasis turės perskaityti paskutinius pirmojo rašytojo žodžius, kad paeiliui parašytų 4/5 sakinių;
- Trečiasis darys tą patį ir taip toliau, kol visi dalyviai parašys savo sakinius;
- Pabaigoje bus vykdomas kartu sukurtos istorijos skaitymas, skaitymas keliais balsais. Apibrėžiama pasakotojų tvarka. Pirmasis pasakotojas perskaito visą savo sakinį arba pasirinktą sakinį, tada antrasis ir taip toliau...

Įvertinimas

Perskaitykite visą istoriją kitoms grupėms ir vedėjui, jei dalyviai buvo suskirstyti į grupes;

Pasidalykite savo jausmais apie rašymo pratimą (žodžiu ar kitomis meninėmis priemonėmis).



DALYVIAI ITALAI. 1 SEMINARAS

Ledo laužymo veikla

KLAUSYKITE SAVO KŪNO

- Vedama kūno suvokimo meditacija

Pagrindinis užsiėmimas

ŠOKITE SAVO JAUSMUS

- Kai esate vienas arba su draugais ir jaučiatės nusiminęs, naudokite savo kūną savo jausmams išreikšti, įjunkite jus labiausiai reprezentuojančią muziką ir šokite pagal ją.

Įvertinimas

- Ant popieriaus lapo arba dienoraštyje užrašykite 3 emocijas, kurias jaučiate prieš ir po šokio užsiėmimų.

2 SEMINARAS

„Ledo pralaužymo“ veikla

RAGANIŲ KOMANDŲ SPALVOS

- Vieną dalyvį vedėjas parinks „ragana“. Ragana garsiai šaukia „Raganos komandos spalva“, pridėdama pasirinktos spalvos pavadinimą, pvz. "Raganos komandos spalva... raudona!". Vykdydami šią komandą dalyviai turi bėgti ir liesti bet kurį nurodytos spalvos objektą.

Pagrindinis užsiėmimas:

PIEŠIMAS ANT SIENOS – KAD TAVO JAUSMAI BŪTŲ IŠGIRSTI

- Išanalizuokite jausmus, su kuriais sunkiai susiduriate ir kurie yra glaudžiai susiję su socialine ir pilietine aplinka, kurioje gyvenate, ir aptarkite juos grupėje.
- Pasiskirstykite poromis ir pabandykite grafiškai pavaizduoti savo jausmus. Kiekviena pora pristatys visai grupei savo piešinius ir kartu balsuos už labiausiai patikusius.
- Piešimas ant sienos: dabar, jei tai leidžia jūsų mokykla, vietinė institucija arba privati siena, nupieškite ant sienos grupėje sukurtą grafinį vaizdinį. Gatvės meno freskas pieš ir pasirašinės autoriai, kad pasidalytų su vietos bendruomene savo jausmais ir žinute.

Įvertinimas

- Paskelbkite trumpus vaizdo įrašus „Tik Tok“ arba „Instagram“, kad išreikštumėte, kaip jautėtės seminario metu, ir atverkite savo vaizdo įrašus komentarams.

DASS

DANCE AGAINST STRESSFUL SITUATIONS

AČIŪ!

ŠOKIS – JUDĖJIMO
DŽIAUGSMAS IR
GYVENIMO ŠIRDIS!