

PROJEKTAS: „VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS, SKATINANT INOVATYVIŲ PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO PASLAUGŲ PLĖTRĄ“

Š. m. gruodžio mėnesį vykdydami projektą „Visuomenės psichikos sveikatos stiprinimas, skatinant inovatyvių psichologinio konsultavimo paslaugų plėtrą“ organizavome devynis renginius vaikams, tėvams, moterims, specialistams.

Vienas jų - gruodžio 2 dieną Šateikių Vaikų dienos centre renginys moterims „Gyvenu savo gyvenimą“, kurio metu Vaikų dienos centrą lankančių vaikų mamos kalbėjosi apie save ir savo gyvenimą. Moterys ne tik dalijosi patirtimi, išgyvenimais, bet ieškojo savo kasdienybėje pozityvių, šviesių dalykų, kartu su psichologe peržvelgė besibaigiančius metus ir kūrė teigiamas afirmacijas. Jose slėpėsi paprastos, bet neįkainojamos svajonės – susilaukti sveikų anūkų, susirasti širdžiai artimą žmogų, pradėti dirbti, o svarbiausias visų moterų troškimas – kad būtų sveikos. Visus šiuos magiškus užkalbėjimus moterys įprasmino piešdamos ant stiklo simbolinį angelą. Po užsiėmimo moterys neskubėjo išsiskirstyti ir teigė, kad gera kartais pabūti moteriškoje draugijoje, pajusti, kad tave supranta ir priima tokią, kokia esi.



Gruodžio 4 dieną Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centre rinkosi „Ryto“ pagrindinės mokyklos tėvai ir vaikai į užsiėmimą šeimoms „Gyvenimo spalvos“. Organizuotoje diskusijoje apie artėjančias šventes ir pasiruošimą joms tėveliai pasakojo kokias šventines tradicijas turi šeima, kurių kasmet laikosi; kaip vaikai padeda pasiruošti šventėms; kokią spalvą rinktųsi šventinei nuotakai sukurti. Pristatyta užsiėmimo tema „Gilių vėlimas“ iš pasirinktos spalvos vilnos. Vaikai kartu su mamomis užsiėmė praktine veikla- vėlė vilnos giles ir kūrė šventines kompozicijas ant nudažytų medžio šakų. Užsiėmimą vedė logopedė Jūratė Kubilienė ir specialioji pedagogė Rūta Paulauskienė.



Gruodžio 5 dieną praktiniame patyriminiame renginyje vaikams ir paaugliams „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“ dalyvavo „Ryto“ pagrindinės mokyklos trečiokai. Diskusija – ar spalvotas mūsų gyvenimas? Ar galime žmogaus nuotakai ir emocinei būsenai priskirti atitinkamą spalvą? Kalbėta apie metų laikus.... Organizuotas žaidimas „Kas gali būti tik (...) nurodytos spalvos?“, po to žaidimas –atspėk pagal aprašymą kas tai? Aptariama emocija ir kokią spalvą priskirtume tam patyrimui. Vaikai įsijungė į praktinę veiklą „Akrilinių dažų šėlsmas“ ir liejo pasirinktas spalvas, išvelgė spalvų šėlsme objektus, diskutavo kokios emocijos užvaldo stebint spalvų reginį.



Gruodžio 9 dieną „Ryto“ pagrindinės mokyklos septintokės, buvo pakviestos į renginį „Mergaitė – mergina- moteris“. Renginio metu atvirai diskutuota apie savęs vertinimą ir supratimą. Kalbėta apie pareigas, atsakomybę, meilę, moters ciklus. Praktinių užduočių pagalba mergaitės

mokėsi geriau pažinti ir pamilti save, tinkamai priimti brendimo pokyčius ir smagiai išgyventi ankstyvąjį paauglystės laikotarpį.



Gruodžio 12 dieną organizuotas renginys šeimoms „Gyvenimo spalvos“ į kurį po darbo dienos darbų rinkosi A. Jucio progimnazijos tėvai ir vaikai. Užsiėmimą vedė psichologė Birutė Žiūraitienė. Šeimos užsiėmimo metu turėjo supažindinti dalyvius su savo šeimos nariu. Diskutuota apie tai, kas gyvenimą daro spalvotą, gražų ir laimingą. Kalbėta apie jausmų svarbą gyvenime, teigiamus ir neigiamus jausmus ir kaip juos priimti. Bendrose veiklose šeimos nariai galėjo pažinti vienas kitą, patirti džiugių emocijų.

Gruodžio 12 dieną Kulių gimnazijoje vaikams organizuotas praktinis patyriminis renginys „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“, kurį vedė J. Kubilienė ir R. Paulauskienė.



Gruodžio 13 dieną Sedos V. Mačernio gimnazijoje vyko praktinis – patyriminis renginys vaikams ir paaugliams „Sąmoningumo meditacija savivertės kėlimui“, kurį vedė psichologė Elena Šmitienė. Siekiant stiprinti vaikų ir paauglių emocinę sveikatą per praktinį užsiėmimą dalyviams buvo parodyti pratimai, skirti atsipalaidavimui. Jauniems žmonėms informacija apie atsipalaidavimą ir patiriamą streso mažinimą pateikta žaismingai, ne tik bendrai veikiant grupėje, bet ir atliekant pratimus ar užduotis individualiai. Vaizdinės relaksacijos pratimai dalyviams buvo negirdėtas ir nė karto neišbandytas metodas. Daugelis iš vaikų išbandę susidomėjo relaksacijos pratimais ir sakė norintys išbandyti juos ateityje. Renginio datai sutapus su prieškalėdiniu laikotarpiu, vaikams ir paaugliams buvo pasiūlyta peržvelgti savo kasdienybę, patiriamas emocijas ir pabandyti įsivertinti, kiek įtampos, nerimo, skubos yra kiekvieno iš jų dienoje. Dalyvavusieji noriai kūrė atvirukus, į kuriuos rašė savo šeimos nariams patarimus, išgirstus renginio metu, kaip įveikti stresą. Šie atvirukai virto dovana-linkėjimu šeimos nariams.

Gruodžio 27 dieną mokymuose „Kaip stiprinti vaikų ir paauglių psichinę sveikatą? dalyvavo 27 Plungės rajono Žemaičių Kalvarijos M. Valančiaus gimnazijos, o gruodžio 30 dieną - 28 Plungės rajono Kulių gimnazijos mokytojai ir pagalbos specialistai, kurie patobulino savo emocinį raštingumą, mokėsi pažinti profesinį perdegimą, pabandė keletą streso įveikos metodų.



Projekto koordinatore

Jūratė Karalienė