

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

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

Vienas jų - mokymai tėvams „Vaikų psichikos sveikatos stiprinimas - mano, tavo mūsų reikalas“ (2019-10-07). Mokymuose Šateikių Vaikų dienos centre dalyvavo 10 tėvų, kurie kartu su psichologe aiškinosi kaip kasdieniniai sunkumai nesutarimai, rūpesčiai didina įtampą ir nerimą, kurie sukelia nepageidaujamą ilgalaikį stresą. Tokius pat jausmus išgyvena ir vaikai. Nors ir nedrąsiai tėvai išbandė keletą atsipalaidavimo, dėmesingo įsisąmoninimo pratimų, kuriuos galės praktikuoti ir pamokyti savo vaikus.

Spalio 14 dieną Šateikių Vaikų dienos centre vyko renginys mergaitėms „Mergaitė – mergina – moteris“. Užsiėmimo metu vyko pokalbis apie žmogaus jausmus ir emocijas. Kur mūsų kūne gyvena emocijos? Ar galime valdyti savo nuotaiką? Kaip nepasiduoti nerimui, baimei? Kartu su psichologe mergaitės žaidė psichologinius žaidimus, mokėsi geriau pažinti save, savo kūno potyrius, kalbėjosi apie tai, kokią įtaką žmogaus organizmui daro stresas. Užsiėmimo metu buvo atlikti pratimai, padedantys įveikti stresą. Mergaitės šiek tiek nedrąsiai, tačiau nuoširdžiai dalijosi patirtimi. Kai kurios iš jų susitikime su psichologe dalyvavo pirmą kartą. Užsiėmimo pabaigoje dauguma mergaičių teigė, kad būtų gerai, jei panašių užsiėmimų vyktų daugiau.



Spalio 14 dieną Šateikių Vaikų dienos centre vyko renginys vaikams ir paaugliams „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“. Vaikai kalbėjosi apie įtampą, nerimą, baimes ir rūpesčius, kuriuos patiria kasdien mokykloje ar namuose. Pokalbio metu paaiškėjo, kad vaikai žino keletą būdų, kaip nusiraminti, kai esi labai piktas, kaip padėti draugui, kai jis liūdnas. Dažniausiai vaikai siūlė ramiai pakvėpuoti, pasikalbėti su patikimu žmogumi. Užsiėmimo metu vaikai išbandė vaizdinės relaksacijos pratimą „Stebuklingas daiktas“. Kai kurie vaikai labai džiaugėsi, sakė, kad jiems pavyko atsipalaiduoti, pasvajoti, tačiau buvo ir tokių, kurie nejaukiai pasijuto, kai reikėjo užsimerkti. Antroje užsiėmimo dalyje vaikai išbandė piešimą ant vandens. Buvo daug nuostabos ir netikėtumo. Po užsiėmimo vaikai jautėsi atsipalaidavę, kupini teigiamų emocijų.



Spalio 15 dieną vyko renginys Plungės vyskupo Motiejaus Valančiaus pradinės mokyklos mergaitėms, tema - „Mergaitė – mergina - moteris“ (2019-10-15). Renginyje dalyvavo 17 mergaičių. Renginio metu vyko atvira diskusija, kaip mergaitės jaučiasi savo kūne? Ką joms reikia būti mergaitėmis? Praktiškai mokėsi kaip priimti komplimentus? Pagrindinis šio renginio akcentas buvo panaudojant dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) praktiką pažinti ir priimti savo kūną.



Š. m. spalio 16 dieną vyko du praktiniai patyriminiai renginiai vaikams ir paaugliams „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“, kuriuose dalyvavo Akademiko A. Jucio progimnazijos ir „Ryto“ pagrindinės mokyklos mokiniai. Renginio metu su vaikais diskutuota apie emocijas ir spalvas, organizuotas žaidimas „Kas gali būti tik (...) nurodytos spalvos. Vyko diskusija apie vaikų patiriamas emocijas gavus užduotį, aptarta spalvų psichologinė reikšmė. Vyko praktinė veikla „Akrilinių dažų šėlsmas“, kurios metu mokiniai liejo pasirinktas spalvas, ieškojo spalvų šėlsme objektų, diskutavo apie tai, kokios emocijos užvaldo stebint spalvų reginį.



2019-10-22 Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centre vyko renginys moterims „Gyvenu savo gyvenimą“. Garbaus amžiaus moterys metaforinių paveikslėlių pagalba gilinosi į save, apmąstė savo patirtį, dalijosi prisiminimais, siekė įsisąmoninti savo esminius poreikius. Vaizdinės relaksacijos pagalba bandė harmonizuoti savo emocijas, dailės terapijos metodų pagalba atskleidė savo kūrybines galias, ieškojo vidinių resursų pokyčiams. Užsiėmimo pabaigoje moterys teigė išgyvenusios daug teigiamų emocijų, atsipalaidavusios, todėl dar ilgai nesiskirstė ir bendravo.



Spalio 22 dieną Plungės vyskupo Motiejaus Valančiaus pradinės mokyklos tėveliai ir vaikai po darbo dienos buvo pakviesti į renginį pavadinimu „Gyvenimo spalvos“. Kiekvienas renginio dalyvis savo pasirinkta spalva piešė jausmus, kuriuos jie išgyvena dažniausiai, dalyvavo viktorinoje „Kaip aš pažįstu savo šeimos narius“ (kokia mėgiamiausia mamos televizijos laida? vaiko pamoka? ko bijo tėtis?... ir t. t.). Tėčiai kartu su vaikais atsakinėjo į klausimus apie mamas, mamos su vaikais apie tėčius, na o apie vaikus- abu tėvai. Kiekviena šeima nesikalbėdami piešė savo šeimos plakata, kuriame atsispindėjo šeimos pomėgiai, vertybės, išgyvenami jausmai.



Spalio 25 dieną Kulių gimnazijos bendruomenės moterims organizuotas renginys „Gyvenu savo gyvenimą“. Dalyvavo 10 moterų- mamų, kurios susirinkusios dalinosi savo sėkmės istorijomis. Moterys braižė savo gyvenimo ciklą ir pasakojo, kodėl vieni ar kiti įvykiai jame vyksta. Praktinių užduočių pagalba vyko demonstracija, kaip svarbu vienas kitą suprasti. Kalbėta apie pagalbą sau- meilę sau, rūpinimąsi savimi, savo poreikių atpažinimą ir gebėjimą juos patenkinti.

Spalio 28 dieną Mažeikių rajono Sedos V. Mačernio gimnazijoje vyko praktinis-patyriminis renginys specialistams „Kaip stiprinti vaikų ir paauglių psichinę sveikatą?“ , kurio metu jie turėjo galimybę pagilinti žinias apie vaikų ir paauglių psichinę sveikatą, patobulinti emocinį raštingumą, pažinti profesinį perdegimą, pabandė keletą streso įveikos metodų.

Projekto koordinatore

Jūratė Karalienė