

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

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

Vienas jų - sausio 10 dieną Sedos V. Mačernio gimnazijoje renginys „Mergaitė – mergina- moteris“. Siekiant stiprinti jaunų mergaičių paauglių emocinę sveikatą surengtame renginyje paauglėms dalyvavo įvairaus amžiaus nuo 14 iki 19 metų dalyvės. Mergaitės renginio metu per įvairias veiklas, diskusijas turėjo progą susipažinti su metodais, padedančiais stiprinti psichologinę sveikatą. Užsiėmimo dalyvėms buvo parodyti pratimai, skirti atsipalaidavimui. Sukurta kamerinė renginio atmosfera leido paauglėms atvirai kalbėtis apie patiriamus emocinius sunkumus ir čia pat gauti psichologės komentarus, pastebėjimus, kokiais būdais galima stiprinti save ar palaikyti kitą, esantį šalia ir patiriantį stresą, išgyvenantį baimes ar gilų liūdesį. Mergaitės noriai išbandė atsipalaidavimo ir streso mažinimo pratimus. Pasidalijimas patirtimis ir naujos informacijos išklausymas, anot dalyvių, buvo vertingiausia, ką jos išsinešė pasibaigus renginiui.

2020 m. sausio 15 d. į Šateikių vaikų dienos centrą sugužėjo 3-4 klasių mokiniai. Jie rinkosi į susitikimą su psichologe, kuriame vaikai ir jų mokytojos bei mokytojos padėjėja ne tik aiškinosi, ką veikia psichologas, bet ir praktiškai išbandė įvairius pratimus. Siekdami geriau pažinti save, vaikai žaidimo metu ieškojo panašumų ir skirtumų. Moksleiviai kalbėjosi apie jausmus ir emocijas, kuriuos žmonės išgyvena kasdien. Aiškinosi, ką daryti, kai užklumpa itin stiprūs pykčio, liūdesio, baimės jausmai. Išmoko pakvėpuoti „žvaigždute“, „kvadratu“ ir „begalybe“. Vaikai kartu su psichologe atliko eksperimentą, kurio metu įsitikino, kad labai sunku vieną emociją pakeisti kita, jeigu viena iš jų labai stipri. Užsiėmimo metu vaikai ir jų mokytojos dalijosi gerais žodžiais ir jausmais.



Sausio 15 dieną Šateikių vaikų dienos centre vyko renginys šeimoms „Gyvenimo spalvos“. Užsiėmime dalyvavo centrą lankantys vaikai kartu su tėveliais. Šiuolaikinės šeimos dažnai neranda bendros kalbos, mažai praleidžia laiko kartu, todėl ir šiame užsiėmime iš pradžių visi jautėsi nedrąsiai, vaikai glaudėsi prie tėvų. Tačiau įtampa labai greitai išsisklaidė, kai tėveliai gavo užduotį gerais žodžiais apibūdinti savo vaikus. Kartu su psichologe atlikę keletą užduočių, vaikai ir tėvai, jau neblogo vieni kitus pažinodami, ėmėsi bendro projekto, kurio rezultatais džiaugėsi ir maži, ir dideli. Aptarimo metu daugelis tėvų sakė, kad gera buvo pabūti kartu, gera pasijausti vaikų, išsiteplioti piešiant ir jaudintis, kad pavyktų įveikti užduotį. Na, o vaikai sakė, kad norėtų dažniau šitaip leisti laiką su tėvais.



Sausio 23 dieną Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centre praktiniame patyriminiame renginyje vaikams ir paaugliams „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“ dalyvavo Plungės akademiko A. Jucio progimnazijos 1 kl. mokiniai. Su vaikais vyko diskusija apie spalvų ir spalvinimo terapiją. Pokalbyje su mokiniais teirautasi ar jiems patinka spalvinti ir kokias priemones tam renka? Aptarta, kad šiais laikais spalvų terapija daugiau taikoma kaip spalvinimo terapija, kuri padeda atsipalaiduoti, atsikratyti neigiamų emocijų, nerimo ir pasinerti į užburiančią harmonijos ir estetikos viziją. Spalvinant žmogus ugdo savo kūrybiškumą, savikontrolę ir net stiprina pasitikėjimą savimi. Organizuoti žaidimai „Atspėk pagal aprašymą kokia tai spalva?“, „Spalvos mįslėse. Mokiniais pateikiamos mįslės, kuriose paminėtos įvairiausios spalvos, o jie bando įminti mįsles. Organizuota praktinė veikla „Knygų skirtukų spalvinimas“, pakalbėta su mokiniais apie knygų skaitymą. Aptariama, kokio žanro knygos jiems labiausiai patinka? Kam reikalingi knygų skirtukai? Mokiniai medinėmis spalvomis spalvina pasirinktus knygų skirtukus, po to organizuota darbų paroda. Pabaigai organizuotas šokis su spalvomis.



Sausio 23 d, Žemaičių Kalvarijos Motiejaus Valančiaus gimnazijoje buvo organizuotas renginys moterims „Gyvenu savo gyvenimą“. Renginio metu, šią ugdymo įstaigą lankančių vaikų mamos kartu su psichologe Vaida, kalbėjosi apie tai kaip moterims sekasi gyventi savo gyvenimą. Kokie sunkumai, rūpesčiai iškylo, ir kaip su jais tvarkosi. Kokiais džiaugsmams ar naujais patyrimais gali pasidžiaugti ir su kuo apie tai dalinasi. Praktinių užduočių pagalba bandyta suprasti, kaip mus veikia gyvenimo sunkumai ir kaip skirtingai tuos sunkumus interpretuojame.

Sausio 23 dieną vyko renginys „Mergaitė – mergina- moteris“ į kurį rinkosi Akademiko A. Jucio progimnazijos mergaitės. Kartu su psichologe jos kalbėjosi apie įsimintiniausius gyvenimo įvykius vaikystėje. Aptarti kokie pokyčiai vyksta jų gyvenime pereinant į paauglystę. Mergaitės dalinosi mintimis apie išgyvenimus ir patiriamus sunkumus, konfliktus su bendraamžiais ir suaugusiais. Pasidalinta apie tai, ką kiekviena laiko vertybe, kuri žavi kitus žmones. Aptarta kokia galėtų būti ideali moteris, pakalbėta apie mergaičių idealus. Psichologė atsakė į mergaičių klausimus apie bendravimo sunkumus, santykius su berniukais.