

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

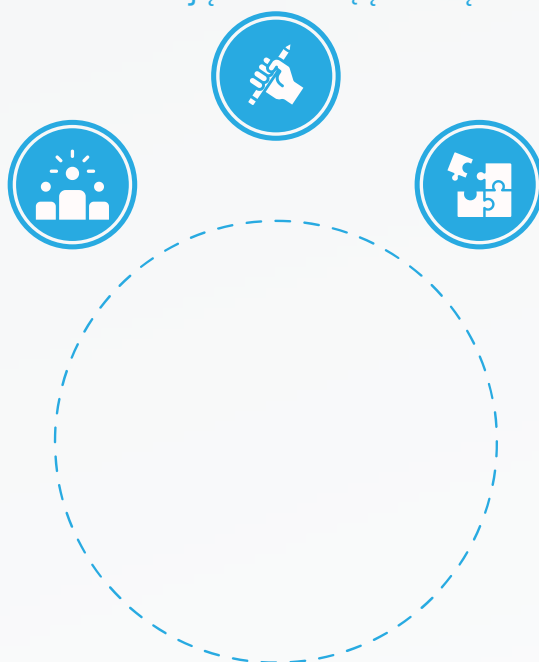
Stigmos mažinimas

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

GERINTI GYVENIMO KOKYBĘ IR SKATINTI SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ

Įgyvendinti iniciatyvas, kuriomis mažinama su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimais susijusi stigma ir diskriminacija, taip gerinant su priklausomybe kovojančių asmenų gyvenimo kokybę ir skatinant jų socialinę įtrauktį.



Uždavinys Nr. 1

JAUSTIS SAUGIAM IR PRIIMTAM

Sukurti aplinką, kurioje asmenys, turintys priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų sutrikimų, jaustųsi saugūs ir priimti, galėtų atvirai kalbėti apie savo sunkumus ir drąsiai kreiptis pagalbos, kai jos reikia.

Uždavinys Nr. 3

PADĖTI ASMENIMS, KOVOJANTIEMS SU PRIKLAUSOMYBE

Didinti visuomenės informuotumą apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimus, skatinti atvirą dialogą šia tema ir suteikti žmonėms įgūdžių, kaip veiksmingai padėti asmenims, kovojantiems su priklausomybe.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama



Stigmos mažinimas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, mentoriai, asmenys, turintys priklausomybės stigmą, geriausia 15–20 asmenų..
2. Trukmė – 1–2 valandos.

1. Mobilieji telefonai su prieiga prie interneto,
2. Patogi erdvė grupinėms diskusijoms

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



VAIDMENŲ ŽAIDIMAS

Vaidmenų žaidimas – tai veikla, kurios metu dalyviai įsijaučia į tam tikrus vaidmenis ir inscenizuoja situacijas, siekdami geriau suprasti skirtingas perspektyvas ir elgesio modelius. Šios veiklos metu dalyviai atlieka aprašytus vaidmenis, įsigilindami į savo personažų patirtis ir emocijas.



REFLEKTYVI DISKUSIJA

Reflektyvi diskusija – tai kryptingai vedami pokalbiai, skatinantys dalyvius giliau apmąstyti savo patirtis ir įžvalgas. Po vaidmenų žaidimo dalyviai įsitraukia į grupinę diskusiją, kurioje aptaria savo patirtį, pasidalija jausmais ir pasvarsto, ką sužinojo apie empatiją.



LAIKRAŠČIŲ TEATRU PAGRĮSTAS SCENARIJUS

„Laikraščių teatro“ metodika reikalauja, kad dalyviai kurtų savo istorijas remdamiesi laikraščių straipsniais. Dalyviai pasirenka juos įkvepiančią straipsnį ir sukuria personažą, susijusį su ta istorija. Jie improvizuoja dialogus ir veiksmus, įsikūnija į savo personažus, tyrinėdami jų emocijas ir motyvus. Šis procesas skatina empatiją, kūrybiškumą ir gebėjimą kurti autentiškas istorijas.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama



Stigmos mažinimas

VEIKLOS APRAŠYMAS

1. Įvadas

Pirmiausia aptarkite stigmos poveikį asmenims, turintiems psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų. Paašškinkite, kaip stigma gali trukdyti sveikti ir lemti socialinę izoliaciją. Supažindinkite su empatijos sąvoka ir jos svarba kuriant palaikančius santykius.

2. Laikraščių pasirinkimas

Pateikite dalyviams įvairių laikraščių straipsnių, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, arba suteikite dalyviams kitų priemonių, kurios leistų jiems susipažinti su įvairiais naujienų straipsniais. Šie straipsniai turėtų apimti įvairias temas, pavyzdžiui, apie priklausomybę, sveikimą ir iššūkius, su kuriais susiduria asmenys ir jų šeimos.

3. Personažo kūrimas

Paprašykite dalyvių pasirinkti straipsnį, kuris jiems yra artimas. Paraginkite juos sukurti personažą, paremtą straipsnyje minėtu asmeniu, arba sukurti originalų personažą, įkvėptą straipsnio.

4. Vaidinimas

Suskirstykite dalyvius į mažas grupes. Paprašykite kiekvienos grupės suvaidinti sceną pagal pasirinktą straipsnį ir personažą. Paraginkite juos tyrinėti personažo emocijas, motyvaciją ir iššūkius.

5. Pasirodymas ir diskusija

Kiekviena grupė suvaidina savo sceną likusiai grupei. Po kiekvieno pasirodymo galite užduoti tokius klausimus:

Kaip jautėsi personažas?

Su kokiais iššūkiais jie susidūrė?

Kokios buvo jų viltys ir svajonės?

Kaip jautėtės dėl veikėjo išgyvenimų?

Ką sužinojote apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir stigmos poveikį?

6. Refleksija ir dalijimasis

Užbaigdami užsiėmimą pakvieskite dalyvius pasidalyti asmeniniais pamąstymais apie šią veiklą. Aptarkite empatijos, užuojautos ir nesmerkiančio požiūrio svarbą sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų problemą. Paskatinkite dalyvius pagalvoti, kaip jie gali pritaikyti tai, ko išmoko, savo gyvenime ir bendraudami su kitais žmonėmis.