



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

ERASMUS+

Mano gyvenimas svarbus

Pasakojimu pagrįstas metodas emociniam
atsparumui ir psichikos sveikatai

Metodinių priemonių rinkinys socialiniams, švietimo ir
psichikos sveikatos specialistams

Projektas "Emocinis atsparumas ir psichikos sveikata per
pasakojimą ir žaidybimą" (E-MOTION)

2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875



KODĖL TAI SVARBU

1 iš 3

**europiečių susiduria su
psichikos sveikatos
sunkumais kažkuriuo
gyvenimo etapu**

Izoliacija, pandemija ir karas tai pagilino.
Įprasta parama ne visada pasiekia
labiausiai reikalingus žmones.

**Šiems žmonėms reikia patekimo kelio, kuris yra saugus, prieinamas ir nereikalauja
aiškintis.**

Vyresnio amžiaus suaugusieji

Vienatvė ir atsitraukimas, pereinantys į depresiją.

Trauma ir karas

Nerimas, stresas ir patirtys, kurias sunku apdoroti.

Priklausomybė

Ilgalaikės kliūtys apskritai įsitraukti į pagalbą.

KAS TAI YRA

Struktūrizuotas, žemo slenksčio būdas organizuoti asmeninę patirtį **kaip istoriją**.

Tai sukuria saugią, nuspėjamą erdvę patirčiai įrašyti, jos neanalizuojant, neaiškinant ir neinterpretuojant.

≠ ne psichoterapija

≠ ne diagnozė

≠ ne vertinimas

METODAS REMIASI KETURIAIS PRINCIPAIS

Keturi principai, bet kokiam amžiui



Struktūra

Aiški, fiksuota seka. Mažiau ką reikia turėti galvoje ir jausmas, kur esate.



Ribos

Savanoriška. Sustokite ar pasitraukite bet kada. Nereikia nieko aiškinti. Be vertinimo.



Pakartojamumas

Stabili forma, ne fiksuotas turinys. Lengva sugrįžti, mažina įtampą.



Užbaigimas

Kiekvienas veiksmas turi aiškią pabaigą. Pripažintas, niekada neteisiamas.

SKAITMENINIS ĮRANKIS

Skaitmeninis stalas, kur istorija išlieka žmogiška



Stalas

Erdvė istorijai
išdėlioti.



Lempa

Viskas matoma, ramu.



Tuščias lapas

Pradėkite bet kur, bet
kokia forma.



Įrankių dėžė

Formos, spalvos,
ženklai.



Spintelė

Išsaugota, galima
grįžti.

Ne skaitmeninė terapija: laiko rėmą, reguliuoja tempą, veikia internetu ir saugo istorijas.
Popierius veikia vienodai gerai.

SAVIREGULIACIJA, NE TERAPIJA

Savireguliacija vienu paspaudimu



Kvėpavimas

20-40 sekundžių ramus kvėpavimas.



Suliejimas

Sušvelninkite vaizdą, kai jis atrodo per aštrus.



Sulankstymas

Paslėpkite kažką asmeninio, saugiai.



Pilki tonai

Pašalinkite spalvą arba grąžinkite ją.



Sudeginimas arba sudaužymas

Simbolinis atleidimas. Galite apsaugoti saugomą dalį.



Kontrvaizdas

Sukurkite naują, pozityvų vaizdinį, kuris atsvertų emociškai sunkų vaizdą.

Nedideli savireguliacijos mechanizmai, padedantys žmogui išlaikyti ryšį su procesu. Jie nėra vertinami ir neinterpretuojami. Šie mechanizmai ypač tinka paaugliams ir pavargusiems dalyviams.

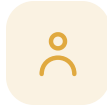
KAM TAI SKIRTA

Tie patys veiksmai, skirtinga perspektyva



Paaugliai

Judėjimas į priekį, formuojant savus veikimo būdus.



Suaugusieji

Dalyvavimas be spaudimo ar vertinimo.



Vyresnio amžiaus žmonės

Išsaugojimas, orumas, tęstinumo jausmas.



Tarpkartinis

Lygios sąlygos. Nei mokytojas, nei mokinys.

migrantai ir perkeltieji asmenys

socialinė adaptacija

bendruomenių programos

KUR TAI TINKA

Įtraukite į tai, ką jau vykdate



Švietimas

Neformaliojo ugdymo kursai ir moduliai jaunimui ir suaugusiesiems.



Socialinis darbas

Saugus, nuspėjamas formatas su įvairiomis grupėmis.



Bendruomenė

Tarpkartinės ir bendruomenės iniciatyvos.



Erasmus+

Įtrauktis, dalyvavimas, socialinė sanglauda.

Kaip vienas užsiėmimas ar visas ciklas:

30-60 min užsiėmimas

užsiėmimų ciklas

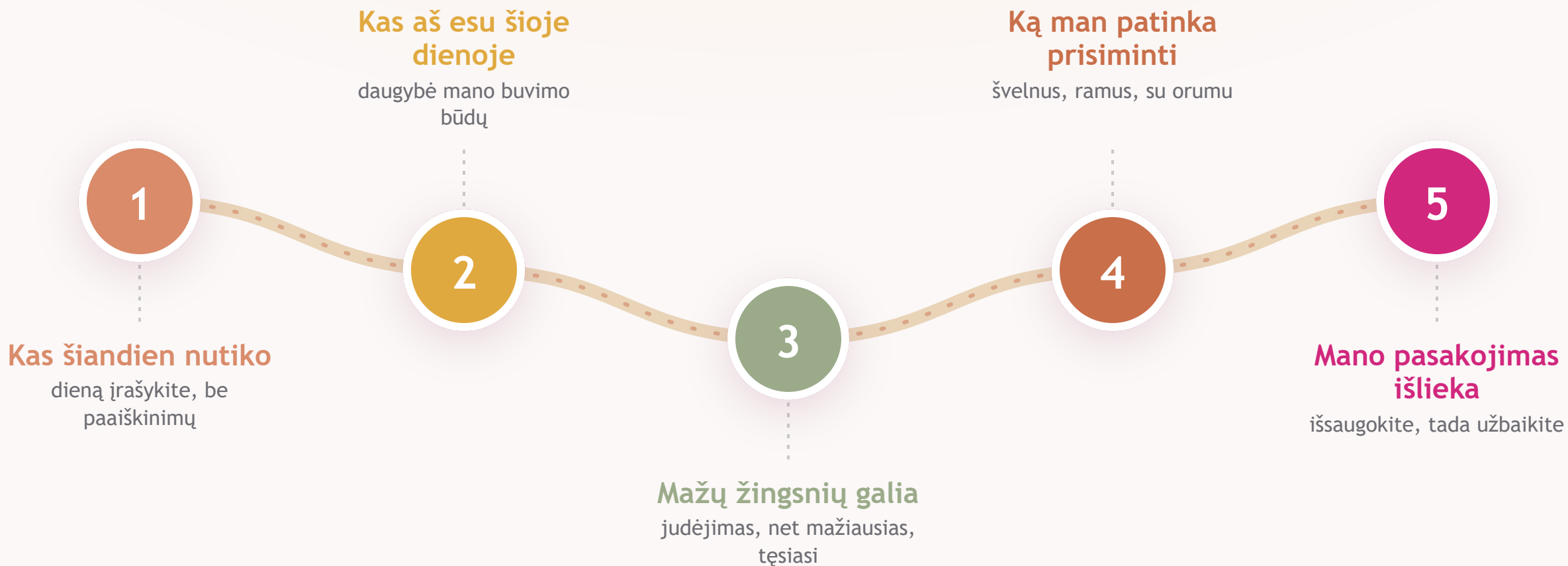
internetu ar mišriuoju būdu

popierius ar programa

PENKI SCENARIJAI

Kelias į išsaugotą istoriją

Naudokite visą ciklą arba bet kurį vieną scenarijų atskirai.





1 SCENARIJUS • BAZINĖ STABILIZACIJA

Kas šiandien nutiko

AMŽIUS

Paaugliai • Jauni Suaugusieji •
Vyresnio Amžiaus Žmonės

TRUKMĖ

15-25 min

Dieną įrašyti kaip savo istorijos dalį, be paaiškinimų, analizės ar vertinimo.



1

Nustatykite rėmą

“Mes tiesiog pažiūrėsime,
kaip praėjo ši diena.”



2

Pasirinkite dalis

“Pabandykite įvardyti dvi ar
tris šiandienos dalis.”



3

Pažymėkite kiekvieną

“Tai ženklas, kad ši dalis
egzistavo.”



4

Patikrinkite seką

“Ar matote, kad diena
turėjo pradžią, vidurį ir
pabaigą?”



5

Užbaikite

“Šios dienos pasakojimas
turi savo formą.”

KĄ SAKO FASILITATORIUS

Čia nėra teisingų ar neteisingų variantų.

Pakanka net vieno taško.

Galite išsaugoti šį darbą arba tiesiog atidėti jį į šalį.

2

2 SCENARIJUS • BUVIMO BŪDAI

Kas aš esu šioje dienoje

AMŽIUS

Paaugliai • Jauni Suaugusieji

TRUKMĖ

20-30 min

Pastebėti skirtingus savojo buvimo būdus. Kiekvienas iš jų yra veikėjas jūsų istorijoje.



1

Nustatykite rėmą

“Mes neieškome, kas jūs esate „iš tikrųjų“.”



2

Pasirinkite versijas

“Pasirink 3-5 versijas, kuriose atpažįsti save.”



3

Pažymėkite veikėjus

“Tai ženklas, kad šis pasireiškimo būdas egzistuoja.”



4

Trumpi pavadinimai

“Galite viską palikti be pavadinimų.”



5

Užbaikite

“Visi jie gali egzistuoti greta.”

KĄ SAKO FASILITATORIUS

Galite pradėti nuo žodžių: Kai aš...

Tinka bet koks ženklas. Pakanka net vieno.

Tai nėra testas ar vertinimas.

3

3 SCENARIJUS • JUDĖJIMAS

Mažų žingsnių galia

AMŽIUS

Paaugliai • Jauni Suaugusieji

TRUKMĖ

20-30 min

Įrašyti judėjimo patirtį, kad ir kokią mažą, kaip tęsiama seką.



1

Nustatykite rėmą

“Mes neanalizuosime situacijų ir nevertinsime sprendimų.”



2

Pasirinkite situaciją

“Pasirinkite vieną situaciją, kurioje kažkas šiek tiek pasikeitė.”



3

Sukurkite seką

“buvo taip → kažkas padėjo → judėjimas tęsiasi”



4

Išdėliokite ir peržiūrėkite

“Ar matote, kad tai yra seka?”



5

Užbaikite

“Tai jūsų judėjimo pasakojimas.”

KĄ SAKO FASILITATORIUS

Galite pasirinkti labai paprastą pavyzdį.

Mes neanalizuosime situacijų ir nevertinsime sprendimų.

Tai gali būti labai mažas žingsnis.

4

4 SCENARIJUS • RAMUS TARPKARTINIS

Ką man patinka prisiminti

AMŽIUS
Vyresnio Amžiaus Žmonės

TRUKMĖ
20-30 min

Švelniai įrašyti malonius, lengvai prisimenamus fragmentus, palaikančius ramybę ir orumą.

- 
Ramus rėmas
 “Prisiminime kelis momentus, kuriuos lengva prisiminti.”
- 
Pasirinkite fragmentus
 “Pabandykite prisiminti kelis momentus, kurie jums yra malonūs ir lengvai įsimenami.”
- 
Pažymėkite fragmentus
 “Pažymėkite kiekvieną momentą paprastu ženklu.”
- 
Pavadinimas
 “Galite palikti ir be užrašo.”
- 
Užbaikite
 “Tai yra jūsų pasakojimo dalys.”

KĄ SAKO FASILITATORIUS

Dirbsime jums patogiu tempu.

Galite pradėti nuo vieno momento.

To pakanka.

5

5 SCENARIJUS • IŠSAUGOJIMAS IR UŽBAIGIMAS

Mano pasakojimas išlieka

AMŽIUS

Paaugliai • Jauni Suaugusieji •
Vyresnio Amžiaus Žmonės

TRUKMĖ

15-25 min

Sukurta istoriją išsaugoti kaip nuoseklą, išsamią ir vertą saugojimo. Tada užbaigti.



1

Nustatykite rėmą

“Tai nėra naujas pratimas, o būdas išsaugoti jūsų pasakojimą.”



2

Pasirinkite, kas lieka

“Pasirinkite dalis, kurias norite išsaugoti.”



3

Organizuokite istoriją

“Išdėstykite pasirinktus elementus jums patogia tvarka.”



4

Pavadinimas ar ženklas

“Galite ir nepavadinti.”



5

Užbaikite

“Šis pasakojimas dabar yra išsaugotas.”

KĄ SAKO FASILITATORIUS

Čia nėra teisingo pasirinkimo.

Tai gali būti viskas arba tik dalis.

Galite prie jo sugrįžti bet kada.

SPECIALISTO VAIDMUO

Laikykite rėmą, ne turinį

Jūs laikote procedūrinę struktūrą: seką, ribas, tempą.
Jūs niekada nedirbate su to, ką žmogus kuria, turiniu.



JŪS DAROTE

- Paaškinate veiksmų seką
- Sukuriate saugią, ramią atmosferą
- Palaikote tempą
- Laikotės dalyvavimo ribų
- Aiškiai užbaigiate kiekvieną etapą



JŪS NEDAROTE

- Analizuoiate turinį
- Interpretuojate, kas pasakyta
- Vertinate rezultata
- Teikiate patarimus
- Nukreipiate į išvadas

Stebėkite savo žodžius

Vienas neteisingas klausimas paverčia įrašymą tardymu. Laikykitės savo kalbą neutralią ir orientuotą į procesą, o ne į turinį.

✗ VENKITE

- “Ką jūs jautėte?”
- “Kodėl tai įvyko?”
- “Ką tai reiškia?”
- “Ar tai gerai, ar blogai?”
- “Kaip jūs tai paaiškintumėte?”
- “Papasakokite daugiau apie...”



✓ VARTOKITE VIETOJ TO

- “Tinka bet koks ženklas.”
- “Nereikia nieko aiškinti, jei nenorite.”
- “Šiuo metu to pakanka.”
- “Galite pakeisti spalvą, formą ar dydį.”
- “Galite sustoti bet kuriuo metu.”
- “Tai jūsų žymėjimo būdas - jis toks pat tinkamas kaip ir bet kuris kitas.”

KAI NUTINKA NETIKĖTA

Situacijos ir kaip į jas reaguoti

Išlaikykite ramybę. Kiekvienai situacijai - paruošta frazė ir visada galimybė sulėtinti ar sustoti.

Tyla

JIE NIEKO NESAKO

- “Jums nebūtina nieko sakyti.”
- “Galite pabūti tyloje tiek, kiek reikia.”
- “Jei norite, galite tiesiog pažymėti.”

“Nežinau, ką daryti”

STRINGA PRADŽIOJE

- “Pradėkite nuo labai paprasto dalyko.”
- “Pakanka net vieno ženklo.”
- “Normalu nežinoti, nuo ko pradėti.”

“Aš negaliu to padaryti”

BAIMINASI SUKLYSTI

- “Čia nėra užduoties, kurią reikia atlikti teisingai.”
- “To, kas yra, jau pakanka.”
- “Galite palikti taip, kaip yra.”

Stipri emocija

KAŽKAS IŠPLAUKIA

- “Galime šiek tiek sulėtinti tempą.”
- “Galite padaryti pauzę.”
- “Pabandykite lėtai įkvėpti ir iškvėpti.”
- “Galime prie to sugrįžti vėliau.”

PRADĖKITE ŠVELNIAI

“Pradėsime paprastą pratimą. Čia nėra vertinimo. Jūs galite pasirinkti, kaip ir ką daryti.”

UŽBAIKITE ŠVELNIAI

“Čia mes sustojame. Tai, ką padarėte, yra užbaigta. Ačiū, kad dalyvavote šioje darbo dalyje.”

PRADĖKITE ŠIĄ SAVAITĘ

Išbandykite vieną scenarijų

1

Pasirinkite vieną scenarijų

Pradėkite nuo scenarijaus Kas šiandien nutiko. Penkiolikos minučių pakanka.

2

Atidarykite StoryTileCraft

Arba tiesiog popierius ir rašiklis. Abu variantai yra vienodai tinkami.

3

Laikykite rėmą

Išlikite neutralūs, laikykite tempą, baikite švelniai. Tai yra visas darbas.

Jums nereikia sertifikato. Rėmo laikymas yra vienintelis įgūdis, ir jūs jį jau turite.

Piešimo įrankių vadovas: storytilecraft.com/en/guide-tools

Tavo istorija svarbi

Atsisiųsti PDF vadovą: <https://em.storytilecraft.com/>

Programėlė: <https://storytilecraft.space/>

Piešimo įrankių vadovas: <https://storytilecraft.com/en/guide-tools>

Scenarijų centras: storytilecraft.com

Projektas "Emocinis atsparumas ir psichikos sveikata per pasakojimą ir žaidybimą" (E-MOTION)

2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875



Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir tai nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjungos, nei Nacionalinė agentūra negali būti laikoma už juos atsakinga.

Ačiū

Tavo gyvenimas svarbus.

Tavo istorija svarbi.

“Mes pasakojame sau istorijas, kad gyventume.”

— Joan Didion

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir tai nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjungos, nei Nacionalinė agentūra negali būti laikoma už juos atsakinga.