



Pristatome Erasmus+ projekto „Move to Heal“ metodų ir įrankių rinkinį jaunimo darbuotojams

Po pusantrų metų intensyvaus darbo Erasmus+ projekto „**Move to Heal**“ kelionė artėja prie pabaigos. Tačiau svarbiausias projekto rezultatas – sukurtas **metodų ir įrankių rinkinys** – tik pradeda savo kelią.

Socialinių projektų institutas kartu su partneriais iš Latvijos kviečia jaunimo darbuotojus, mokytojus, neformaliojo ugdymo specialistus ir visus, dirbančius su jaunais žmonėmis, naudotis nemokamai parengta metodine medžiaga, padėsiančia stiprinti jaunimo emocinę gerovę, savivertę ir sveikesnį santykį su savimi.

Kodėl gimė „Move to Heal“?

Projekto idėja kilo reaguojant į vis dažniau pastebimas problemas, su kuriomis susiduria jauni žmonės – mažėjančią savivertę, neigiamą socialinių tinklų poveikį, kūno įvaizdžio problemas, valgymo sutrikimų riziką ir sunkumus priimant save. Projekto partneriai sukūrė praktinį metodų ir įrankių rinkinį, kuris padeda jaunimo darbuotojams kalbėti šiomis jautriomis temomis ir taikyti praktinius metodus dirbant su jaunimu.

Ką rasite metodų ir įrankių rinkinyje?

Metodika paremta šešiomis praktinių dirbtuvių temomis:

- Įpročiai;
- Socialiniai įgūdžiai;
- Pasitikėjimas savimi ir kitais;
- Sveikas kūnas;
- Emocijos ir maistas;
- Grožio standartai.

Kiekvienoje temoje pateikiama teorinė medžiaga, diskusijų klausimai, sąmoningumo praktikos, judesio pratimai, refleksijos bei praktinės užduotys, kurias galima lengvai pritaikyti dirbant su įvairiomis jaunimo grupėmis.

Metodikoje apjungiami **koučingo, judesio ir psichologiniai metodai**, padedantys jaunimui geriau pažinti save, stiprinti pasitikėjimą savimi, ugdyti emocinį atsparumą ir kurti sveikesnį santykį su savo kūnu bei emocijomis.

EU Dalinai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



Co-funded by
the European Union

Kam skirtas šis metodų ir įrankių rinkinys?

Metodų ir įrankių rinkinys skirtas:

- jaunimo darbuotojams;
- mokytojams;
- neformaliojo ugdymo specialistams;
- organizacijoms, dirbančioms su jaunimu.

Nors metodika buvo kuriama atsižvelgiant į jaunas žmones, susiduriančius su kūno įvaizdžio, valgymo sutrikimų ar žemos savivertės iššūkiais, dauguma metodų gali būti sėkmingai taikomi dirbant ir su kitomis jaunimo grupėmis.

Tarptautinė partnerystė

Projektą įgyvendino:

 **HORIZON Dance** (Latvija) – projekto koordinatorius

 **Socialinių projektų institutas** (Lietuva)

Ši partnerystė leido sujungti skirtingas patirtis ir sukurti praktišką, lengvai pritaikomą metodinę medžiagą, kurią jaunimo darbuotojai gali naudoti kasdienėje veikloje.

Kviečiame naudotis

 **Metodų ir įrankių rinkinys (Toolkit):**

https://drive.google.com/drive/folders/1RKMIP8edgafliDu5_fxaww8K2RUjI5jW

 **Mokomieji vaizdo įrašai:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqFruzq9oeohglSkPezQauSucrdWzAk78>

 **Vaizdo įrašas – akimirkos iš jaunimo darbuotojų mokymų Druskininkuose**

<https://www.facebook.com/reel/1341433804618030>

Tikime, kad sukurtos metodinės priemonės padės jaunimo darbuotojams dar veiksmingiau stiprinti jaunų žmonių emocinę gerovę, skatinti kritinį mąstymą, ugdyti pasitikėjimą savimi ir kurti prasmingus pokyčius jų gyvenimuose.

Kviečiame išbandyti metodiką, naudotis ja savo veikloje ir pasidalinti su kolegomis!

EU Dalinai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.