

Ar Veidenbaumu par mentālo veselību!



Eduarda Veidenbauma muzejs "Kalāči" seminārā 16.martā "Stiprinām jauniešu mentālo veselību un sociāli emocionālās prasmes skolā un muzejā!" iepazīstināja skolotājus ar divām projektā "Vairāk gaismas!" radītām nodarbībām, kas veltītas jauniešu sociāli emocionālo prasmju un mentālās veselības pratības stiprināšanai.

"Dzeja. Drāma. Mēs" ir nodarbība 8.-12. klašu skolēniem, kuras mērķis - stiprināt jauniešu sociāli emocionālās prasmes, izmantojot E. Veidenbauma dzeju un drāmas metodes. Nodarbības laikā jaunieši iepazīstas ar E. Veidenbauma dzeju, mācās pazīt tajā emocijas, vērtības, šodienas aktualitāti un ar dažādām drāmas tehnikām "izspēlē" savu redzējumu par Veidenbauma dzejoļiem, mācās paust savu viedokli, emocijas, pieņemt atšķirīgu redzējumu, meklēt kopīgo. Nodarbības metodikas izveidē piedalījās projekta "Vairāk gaismas!" sadarbības partneris, norvēģu drāmas treneris Mortens Bruuns (Morten Bruun). Nodarbība "Pirmā psiholoģiskā palīdzība ar Veidenbaumu" 9. -12. klašu skolēniem balstās [Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmatā](#), ko izstrādājis Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs sadarbībā ar Veselības ministriju. Nodarbības mērķis - veicināt jauniešu un viņu skolotāju informētību par mentālās

veselības jautājumiem un iepazīties ar pašpalīdzības tehnikām un rīcības modeļiem, ko izmantot, nonākot krīzes situācijā. Nodarbības laikā tiek pārrunātas Veidenbauma biogrāfijas epizodes, raksturotas tajās saskatāmās emocijas un mentālās veselības problēmas un modelēti iespējamie scenāriji to risināšanai. Nodarbības tapšanā muzeju konsultēja psihoterapeiti Nils Konstantinovs un Ernests Pūliņš-Cinis. Video ieskats nodarbībās [ŠEIT](#).

2022.-2023. mācību gadā dalība nodarbībās ir bez maksas. Vairāk informācijas un pieteikšanās: baiba.roke@cesunovads.lv , 25601677. Nodarbības pieejamas gan klātienē, gan izbraukumos.

Projekta "Vairāk gaismas!" ietvaros Eduarda Veidenbauma ģimenes mājās "Kalāčos" tapusi jauna pastāvīgā ekspozīcija un izglītības programmas, kuras atklāj 19. gadsimta nogales dzejnieka sapņus un centienus, nemierīgās attiecības ar ģimeni un draugiem, trauslo veselību, ideālistiskās demokrātijas un līdztiesības idejas, un, protams, viņa novatorisko dzeju. Vasarās "Kalāčos" notiek Sansusī labklājības rezidences, kurās Latvijas un Norvēģijas mākslinieki kopā ar jauniešiem pēta muzeja krājumu un rada mākslas darbus, kas reflektē par mentālo veselību un labbūtību 19. gadsimtā un mūsdienās. Projekta galvenā mērķauditorija ir jaunieši, viņu ģimenes un skolotāji.

Projekta aktualitātēm iespējams sekot Eduarda Veidenbauma memoriālā muzeja "Kalāči" Facebook lapā un Instagram kontā [kalacu.muzejs](https://www.instagram.com/kalacu.muzejs).

Projekts "VAIRĀK GAISMAS! Izstāde un mākslas rezidences Eduarda Veidenbauma muzejā "Kalāči": jaunieši būvē harmonisku un taisnīgu sabiedrību" tiek īstenots ar EEZ finanšu instrumenta 2014. - 2021. gada perioda programmas "Vietējā attīstība, nabadzības mazināšana un kultūras sadarbība" projektu iesniegumu atklātajā konkursā "Atbalsts profesionālās mākslas un kultūras produktu radīšanai bērnu un jauniešu auditorijai" gūto atbalstu.

Vairāk informācijas: <https://eeagrants.lv/> un <https://eeagrants.org>