



SESSION 6



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Kes on mulle oluline?

Paluge igal osalejal mõelda ühele inimesele, kes on nende jaoks oluline ja põhjusele, miks ta nende jaoks oluline on. Paluge oma arvamust jagada grupiga.



MÄRKUSED

See on suhteliselt kiire harjutus, mis alustab tundi positiivsel noodil, kuid rõhutab oluliste seoste ja suhete eripalgelisust. Osalejad ei pea nimetama, kes on neile tähtis või mis rolli see inimene nende elus mängib, kuid nad võiksid mõelda, miks just sel inimesel on nende elus oluline osa ja soovi korral seda grupiga jagada.



Märkused

Andke igale osalejale tööleht ja paluge neil kirjutada vastused „Mina olen“ töölehele. Töölehe täitmise abistamiseks on paberile toodud mõned juhised, mis aitavad neil mõelda kõigile võimalikele variantidele.

Tööleht on mõeldud täitmiseks individuaalselt, kuid seda saab teha ka väikestes rühmades, kus osalejad saavad arutleda etteantud juhiste üle ning üksteist julgustada ja toetada.



MÄRKUSED

See võib olla mõne osaleja jaoks keeruline ülesanne, kuna on harjunud nägema end kindlas rollis. Julgustage osalejaid mõtlema isiklike suhete ja rollide üle – poeg, tütar, vend, õde, vanem, sõber, eakaaslane, klassikaaslane; ning ka nende oskuste ja huvide üle – kunstnik, sportlane, mängur, jalgpallur jne. See peaks olema lõbus harjutus ja andma osalejatele jõustatud tunde, kui nad märkavad, et neil ja nende elus on veel palju, mida avastada.



Minu tugivõrgustik

Paluge igal osalejal võtta tööleht (2 võimalust) või tühi paber ja kirjutada või joonistada oma tugivõrgustik. Kasutage töölehel olevaid juhiseid, et tuletada osalejale meelde oma tutvusringkond ja mõelda inimestele, kes teda toetavad, sealhulgas:

- Pere ja sõbrad
- Huviringid, huvigrupid – ühendused, grupid, klassid, kus osaletakse
- Spetsialistid, juhendajad või muud toetavate teenuste töötajad.

Võrrelge väikestes rühmades seda, mida igaüks on kirjutanud või joonistanud. On tõenäoline, et osalejad saavad üksteiselt inspiratsiooni, keda veel oma lehele lisada.



MÄRKUSED

Võite kasutada kaasas olevaid töölehti või jagada laiali valgeid pabereid ja pastakaid. Erinevad töölehed pakuvad eri viise, kuidas juhendada osalejat selle ülesande täitmisel. Mõned võivad eelistada oma tugivõrgustikku joonistada. Julgustage osalejaid mõtlema kõigile inimestele, kes neid toetavad ja kuidas nad neid toetavad, sh erinevate rühmade, kursuste ja muude tegevustega seotud inimesi, samuti lähedasi, perekonda ja sõpru.



David's story

Vaadake koos lühivideot 'Davidi lugu', mille leiab siit:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

Paluge osalejatel reflekteerida Davidi lugu ja silmas pidada:

- Erinevaid viise, kuidas David vastab küsimusele: kes on olen?
- Kuidas teistega kontakti võtmine aitas tema taastumist?



MÄRKUSED

Harjutus on kasulik neile osalejatele, kel on raskusi märgata erinevaid teistega suhtlemise ja üksteise taastumise toetamise viise, samuti on neil keeruline näha enda sees erinevaid identiteete ja neid üles leida. David avastas, et sai tuge omavahel huvitava muusika jagamisest. Ta sai aru, et toetus on kompleksne mõiste ja mitte ühepoolne tegu. Teiste aitamine sai tema iseenda taastumise viisiks.



Maintaining positive relationships

Moodustage väiksed grupid ja arutage alljärgnevat olukorda:

Sa oled kohvikus ja ootad sõpra ning ta on 15.min juba hiljaks jäänud. Sa helistad sõbrale, aga ta ei võta vastu. Tavaliselt su sõber nii ei käitu.

Arutage:

- Kuidas sa end tunned?
- Milles on sõbra hilineamise põhjus ja kuidas see sinu enesetunnet mõjutab?
- Mõtle olukorrale uuesti – kas sõbra hilinemisel on mõni muu põhjus?
- Mis on parim viis olukorda lahendada, kui soovid sõbraga head sõprust säilitada?



MÄRKUSED

Selle harjutuse eesmärk on julgustada osalejat mõtlema suhete või seoste ning vastastikuse mõistmise üle. See juhtum on võetud varasemast sessioonist, kuid koolitaja või osalejad võiksid välja töötada oma juhtumid ja neid samade küsimuste abil uurida.

Antud näites võivad esimesed tunded olla viha või kurbus, et sõber on koosoleku unustanud või pole ühendust võtnud, et teada anda, et hilineb. Kui aga arvestate, et see pole tavapärane (mõned inimesed jäävad alati hiljaks!), tunnete tõenäoliselt muret või ärevust, kuna see pole teie sõbra moodi.

Selle tulemusena võime kogeda erinevaid emotsioone sõltuvalt sellest, kuidas me olukorda analüüsime. See võib tähendada meie esialgsete tunnete vaidlustamist ja olukorra ümberhindamist.

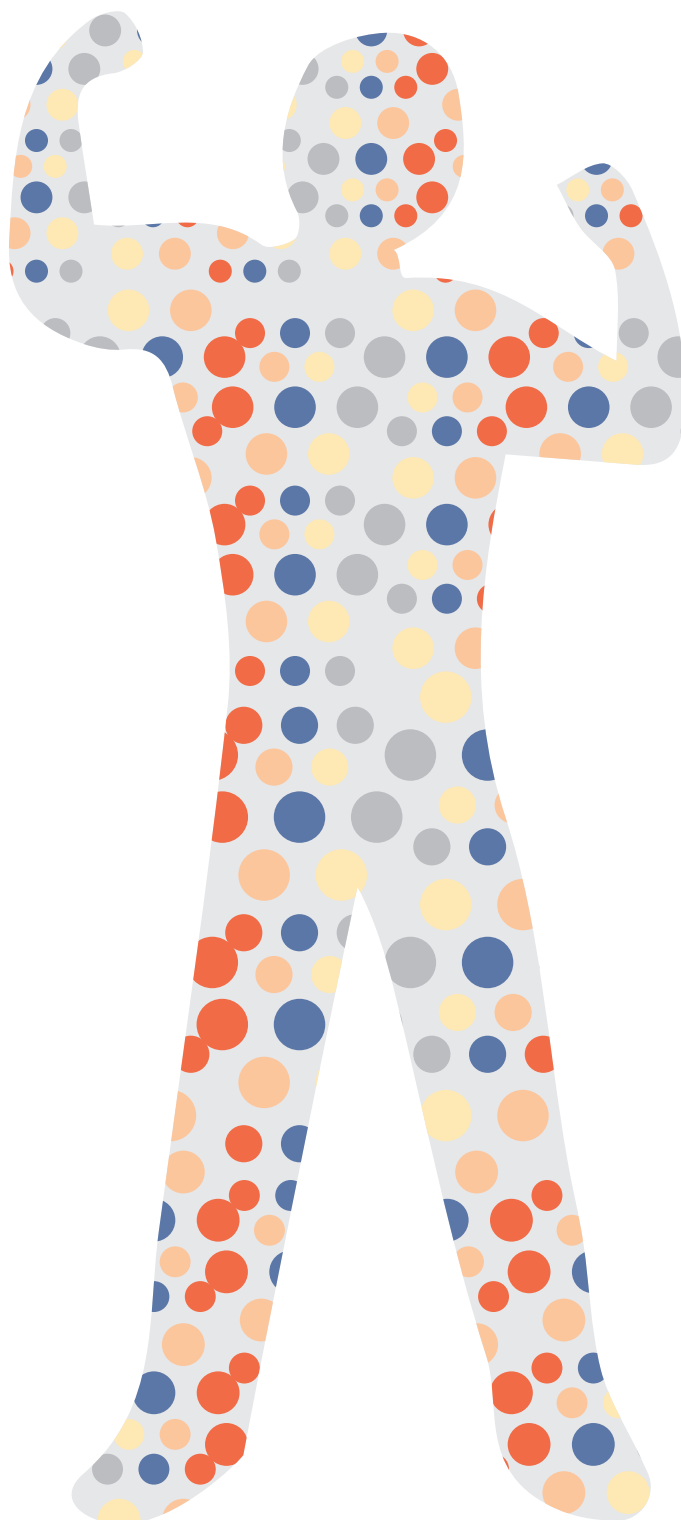


MINA OLEN...

MÕTLE OMA SUHETELE ELUS
(PERE, SÕBRAD,
KOOLIKAASLASED, PARTNER...)

MÕTLE OMA SUHETELE ELUS
(PERE, SÕBRAD,
KOOLIKAASLASED, PARTNER...)

MÕTLE OMA HUVIDELE, HOBIDELE,
LEMMIKTEGEVUSTELE





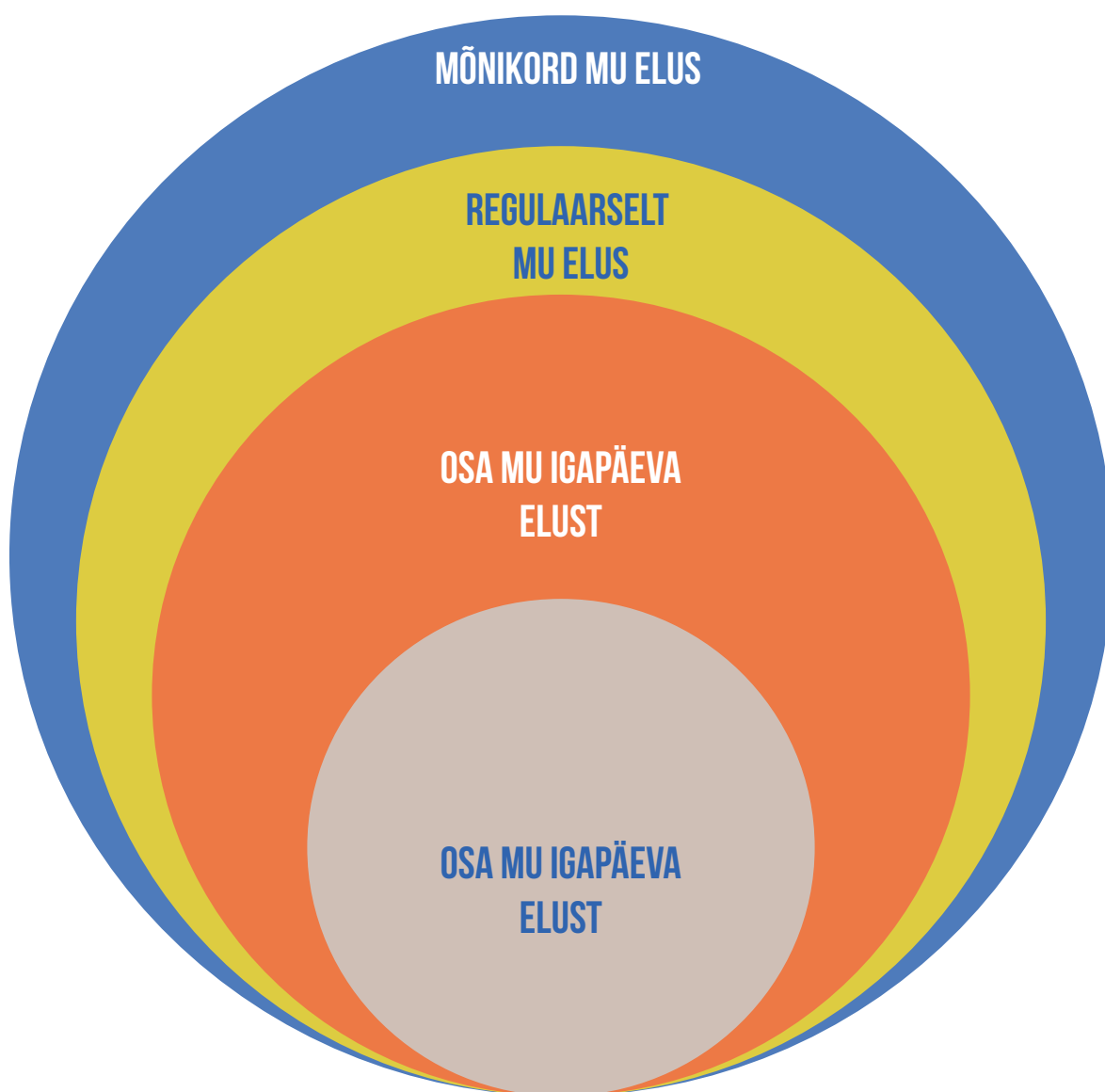
MINU TUGIVÕRGUSTIK



KEEGI VEEL?



MINU TUGIVÕRGUSTIK



Mõtle erinevatele inimestele oma elus – perekond, sõbrad, koolikaaslased, töökaaslased, tuttavad jne

Kus nad sinu tugivõrgustikus asuvad?

