

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBEMIS GRISTOS CHARAKTERIO SAVYBĖS)

rec@ver

Tinklas – Socialinė parama: Susipažinkite su palaikančio tinklo kūrimu ir palaikymu.

MOKYMOSI JIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Socialinės paramos palaikymas (šeima, draugai ir bendruomenės)

- Aptarkite svarbų šeimos, draugų ir sveikimo bendruomenių vaidmenį socialinės paramos srityje.
- Metodikos švietėjams: kaip mokyti asmenis kurti pozityvius, palaikančius santykius su žmonėmis, kurie supranta ir gerbia jų sveikimo kelią.
- Mokykite trenerius, kaip skatinti asmenis kalbėtis apie savo sveikimą su šeima, draugais ir sveikimo bendruomene.

Uždavinys Nr. 2

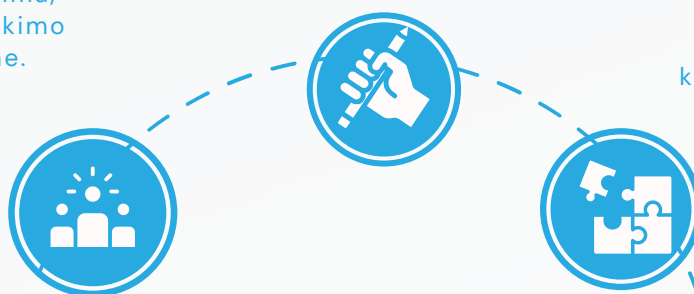
Mokyti suaugusiųjų švietėjus technikų, kaip kurti ir stiprinti pozityvų, palaikančių tinklą

- Mentorai išmoks technikų, kaip kurti ir palaikyti palaikančius tinklus sveikimo procese.
- Jie bus aprūpinti įrankiais, padedančiais stiprinti socialinės paramos sistemą.

Uždavinys Nr. 3

Suteikti suaugusiųjų švietėjams novatoriškas ir veiksmingas sveikimo koučingo metodikas socialinės paramos srityje

- Įtraukti sveikimo bendruomenes, kad jos teiktų tęstinę socialinę ir emocinę paramą.
- Per veiklas dalyviai išmoks: Kaip kalbėti su šeima/draugais apie sveikimo procesą.
- Identifikuoti strategijas, kurios prasmingai skatina klientus palaikyti draugystės ir šeimos santykius bei rasti kitus asmenis savo sveikimo bendruomenėje, kurie yra pripažinę ir supranta sveikimo procesą.



2 MODULIS; TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBEMIS GRISTOS CHARAKTERIO SAVYBĖS)

**Tinklas – Socialinė parama:
Susipažinkite su palaikančio tinklo
kūrimu ir palaikymu.**



VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, pokyčių mentoriai
2. Trukmė – 2 val.

Praktinis vadovas su interaktyviais vaizdais.
Multimedijos turinys: pristatymai, vaizdo įrašai.
Bibliografija ir papildomi ištekliai tolimesniam temų nagrinėjimui.

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Atvejo analizė

Per realių gyvenimo atvejo analizės pavyzdžius, įskaitant sveikimo vaidmenų modelius, švietėjai turi galimybę parodyti, kaip asmenys sąmoningai kūrė ir palaikė savo paramos tinklus, teikdami konkrečias strategijas ir pasakojimus apie dabartinių ar buvusių gavėjų patirtis, susijusias su kliūčių įveikimu sveikimo procese ir šeimos, draugų bei bendruomenės paramos naudojimu. Švietėjai gali pasidalinti įvairiais atvejo analizės pavyzdžiais, kaip asmenys turėjo naršyti sudėtingus sveikimo pokalbius.



Vadovaujama diskusija

Dalyviai dalyvaus grupinėje diskusijoje, kurioje aptars atvejo analizės pavyzdžius, apmąstys galimas veiksmingas strategijas ir svarstys, kaip šiuos pavyzdžius pritaikyti savo sveikimo kouchingo praktikoje. Jie taip pat diskutuos apie svarbų šeimos, draugų ir sveikimo bendruomenių vaidmenį socialinėje paramoje bei apie iššūkius, susijusius su palaikančių tinklų kūrimu ir palaikymu.



Gerosios praktikos įrankiai

Dalyviai atpažins gerosios praktikos įrankius per veiklas, skirtas socialinės paramos sistemų, ypač draugų, šeimos ir sveikimo bendruomenių svarbai, suprasti. Šie gerosios praktikos pavyzdžiai parodys, kaip socialinė parama pašalina kliūtis ir palaiko sveikimą. Dalyviai mokysis iš realių gerosios praktikos pavyzdžių, kaip žmonės pasiekė sėkmės sveikimo procese dėl šeimos/draugų, bendramžių grupių ar sveikimo bendruomenių paramos. Dalyviai taip pat pasidalins ir aptars šiuos pavyzdžius, pabrėždami tvirtos paramos tinklo, ilgalaikio sveikimo ir praktinių įrankių svarbą jų praktikoje.



Žaidimas vaidmenimis

Naudodamiesi šiuo metodu, dalyviai galės praktikuoti kalbėti apie sveikimą su šeima, draugais ir sveikimo bendruomenėmis saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Šis metodas padės paskatinti dalyvius kurti pozityvius, palaikančius santykius su žmonėmis, kurie supranta ir gerbia jų sveikimo kelią.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖMIS GRISTOS CHARAKTERIO SAVYBĖS)

**Tinklas – Socialinė parama:
Susipažinkite su palaikančio tinklo
kūrimu ir palaikymu.**



VEIKLOS APRFAŠYMAS

1. Įvadas

Švietėjas pradeda nuo socialinio tinklo svarbos paaiškinimo, kaip lydinčio sveikimo koučingo procesą. Jis turi aktyviai įtraukti dalyvius į temą ir sukurti jaukią aplinką, leidžiančią jiems jaustis patogiai.

2. Grupinė veikla

Švietėjas parodo vaizdo įrašus apie atvejo analizės pavyzdžius, o po to vykdoma veikla – atvejo analizės sprendimas.

Mokymams skirta atvejo analizė:

Profilio vardas: Elena Martínez

Amžius: 35

Elena yra meksikiečių kilmės amerikietė iš tradicinės šeimos Arizonoje. Kaip vyriausia dukra, ji jaučia stiprų šeimos garbės ir reputacijos išlaikymo spaudimą. Elena kovojo su narkotikų priklausomybe ir dabar yra sveikimo procese, tačiau jaučiasi atitolusi nuo savo šeimos kultūros dėl priklausomybės stigmos šeimoje ir bendruomenėje.

Elena nerimauja, kad jos šeima žiūrės į jos priklausomybę kaip į asmeninę nesėkmę ar silpnumą. Ji nedrįsta prašyti pagalbos dėl kultūrinių įsitikinimų, kad pagalbos ieškojimas mažina savarankiškumą ir žeidžia tobulos šeimos įvaizdį. Ji baiminasi būti pažeidžiama prieš šeimą ir bendruomenę, nes bijo, ką jie gali pagalvoti.

Elena priklauso Meksikos–Amerikos bendruomenei, kur priklausomybė dažnai laikoma gėdingu dalyku, o kalbėjimas apie pagalbos gavimą nėra socialiai priimtinas. Noras apsaugoti šeimos reputaciją sukelia vidinį konfliktą: ji nori sveikti, bet nežino, kaip tai padaryti nepakenkiant šeimai.

Pagrindinis koučingo tikslas:

- padėti Elenai sveikti atsižvelgiant į jos kultūrinius įsitikinimus ir pradėti kurti paramos sistemą, įtraukiant keletą patikimų šeimos narių, kad ji galėtų pradėti jaustis palaikoma ir priimta savo šeimoje, nepakenkiant šeimos reputacijai ar jos pačios tapatybei.
- padėti ieškant priklausomybės sveikimo grupių, kurios atitiktų kultūrinius poreikius.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖMIS GRĮSTOS CHARAKTERIO SAVYBĖS)

**Tinklas – Socialinė parama:
Susipažinkite su palaikančio tinklo
kūrimu ir palaikymu.**



VEIKLOS APRAŠYMAS

Koučingo technikos ir patarimai:

- Atpažinti kultūrinės vertybės ir gerbti kliento kultūrinę kilmę bei šeimos lūkesčius.
- Kurti palaikantį tinklą pradėjus nuo mažų žingsnių, siekiant pagalbos iš šeimos, draugų ir sveikimo bendruomenių.
- Padėti suprasti, kad pagalbos prašymas yra stiprybė, o ne silpnybė.
- Skatinti atvirą komunikaciją ir padėti kurti pasitikėjimą su šeima, draugais ir sveikimo bendruomenėmis.
- Rodyti gerosios praktikos pavyzdžius kaip motyvaciją.

3. Vadovaujama diskusija:

Dalyviai dalyvauja diskusijoje, atsakydami į šiuos klausimus::

- Koks yra šeimos ir draugų vaidmuo sveikimo procese?
- Kokios kliūtys gali kilti, kai bandoma įtraukti šeimos narius į sveikimo procesą, ir kaip jas galima įveikti?
- Kaip galime padėti asmenims kurti pasitikėjimą su šeima ar draugais sveikimo pradžioje?
- Kaip pasinaudoti gerosios praktikos pavyzdžiais ir įdiegti juos koučingo metoduose?
- Koks yra sveikimo bendruomenių vaidmuo žmogaus ilgalaikėje sėkmėje sveikimo procese?

4. Žaidimas vaidmenimis ir simuliacija

Šioje veikloje dalyviai vaidins simuliuotose situacijose, kuriose jie padeda klientams ieškoti profesionalių patarimų, pasiekti išteklius ar kurti paramos tinklus. Dalyviai dirbs porose arba mažose grupėse, kad praktikuotų, kaip vesti klientus per etapus, susijusius su tinkamų specialistų identifikavimu, palaikymo grupių paieška ir socialinio bei bendruomeninio įsitraukimo skatinimu. Po kiekvieno vaidmenų žaidimo grupė suteiks konstruktyvią grįžtamąją informaciją apie tai, kaip gerai dalyvis padėjo palengvinti sveikimo procesą.

VEIKLOS APRAŠYMAS

5 .Gerosios praktikos įrankiai

Įžanga (10–15 min)

Pateikite trumpą socialinės paramos sistemų apžvalgą (pvz., šeima, draugai, sveikimo bendruomenės, bendraamžių grupės) ir apibrėžkite gerosios praktikos įrankių sąvoką kaip praktinius būdus ir strategijas, kurios pasiteisino, padedant žmonėms jų sveikimo kelionėje, įskaitant socialinę paramą iš kitų.

1 žingsnis: (5 min)

Trumpai pasidalinkite realiu pavyzdžiu apie asmenį, kuris sėkmingai įveikė sunkią patirtį dėl stiprios šeimos, draugų ar sveikimo bendruomenės paramos.

2 žingsnis: Grupės refleksija (5 min) Porose arba mažose grupėse paprašykite dalyvių trumpai atpažinti ir aptarti šiuos klausimus:

Koks asmuo (šeimos narys, draugas, bendruomenės narys) padėjo jums arba kam nors, kurį pažįstate, kai jie susidūrė su iššūkiu sveikimo procese;

Kaip šis asmuo padėjo įveikti kliūtis. Po kelių minučių patikrinkite su didesne grupe ir pakvieskite kelis savanorius pasidalinti tuo, ką jie aptarė.

3 žingsnis: Veiksmų punktas (5–10 min)

Paprašykite dalyvių per 1–2 minutes užrašyti vieną veiksmingą būdą, kaip jie galėtų sustiprinti savo paramos tinklą. Tai galėtų būti skambutis į paramos grupę, pagalbos prašymas iš draugo, šeimos nario įtraukimas ar ryšių su sveikimo bendruomene stiprinimas.

Užbaigimas: Paprašykite dalyvių pasidalinti savo veiksmų punktais su grupe. Tai galėtų būti būdas skatinti bendruomeniškumą ir atsakomybės jausmą, siekiant sustiprinti jų socialinę paramą.