

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

rec@ver

Tinklas - Profesionali pagalba

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Bendruomenės įsitraukimas

- Skatinkite klientus dalyvauti bendruomenės veiklose ir skatinkite teigiamą jų poveikį sveikimo procesui
- Aptarkite bendruomenės veiklų svarbą sveikimo metu
- Išmokite metodų, kaip skatinti aktyvų dalyvavimą bendruomenės veikloje
- Bendruomenės įsitraukimo poveikis sveikimo koučingo srityje

Uždavinys Nr. 2

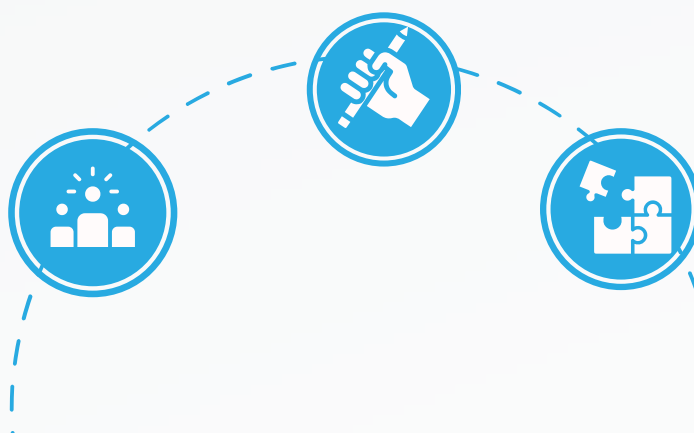
Priklausymo ir ryšio kūrimas

- Ryšio kūrimas kaip efektyvus sveikimo koučingo įrankis per bendruomenės įsitraukimą
- Įtraukiant sveikimo bendruomenes, siekiant sukurti ryšį ir skatinti priklausymo jausmą
- Aptarkite savanoriavimo ir duodamo atgal svarbą bei jų vaidmenį sveikimo procese

Uždavinys Nr. 3

Bendruomenių tinklo kūrimas

- Įtraukti asmenis dalyvauti bendruomenės veiklose, tokiose kaip savanoriavimas ir paramos grupės
- Mokyti klientus, kaip rasti atitinkamas veiklas, kuriuose galima dalyvauti
- Mokyti klientus, kaip užmegzti ryšius su paramos sveikimo grupėmis ir bendruomenėmis
- Vesti klientus, kaip integruotis į bendruomenes ir kurti stiprų tinklą per aktyvų dalyvavimą



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



Tinklas – Bendruomenės įtraukimas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Target group – adult educators, mentors of change
2. Time – 2 hours

Multimedijos turinys: pristatymai (Canva arba PowerPoint), vaizdo įrašai, animacijos
Skaitmeninė darbo knyga su vietinių bendruomenės programų, savanorystės galimybių, paramos grupių ir kitų profesionalių išteklių sąrašu.
Scenarijai vaidmenų žaidimams
Bibliografija ir papildomi ištekliai tolesniam studijavimui.

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Grupinė diskusija

Ši metodika leidžia dalyviams įsitraukti į diskusiją, atrasti naujas įžvalgas ir idėjas, geriau suprasti asmenines istorijas ar stebėjimus jų gyvenime bei įvertinti bendruomenės įsitraukimo vaidmenį. Taip pat dalyviai aptars, kaip paramos grupės padeda kurti priklausomybės jausmą ir ryšį.



Gerosios praktikos

Atvejo analizės, pagrįstos geraja praktika, gali motyvuoti ir paskatinti dalyvius dalyvauti įvairiose bendruomenės veiklose, suprantant jų teigiamą poveikį sveikimo procese. Gerosios praktikos pavyzdžiai iš tikro gyvenimo gali išmokyti, kaip būti aktyviems visuomenėje, kuriant priklausomybės jausmą.



Vaidmenų žaidimas su vadovavimu

Dalyviai gali praktikuoti įvairiuose scenarijuose, kur jie kuria ryšius kaip veiksmingą atsigavimo koučingo įrankį per bendruomenės įsitraukimą. Ši metodika padeda dalyviams įvertinti savanoriavimo ir grąžinimo svarbą bei jų vaidmenį atsigavime. Tai taip pat padeda vadovauti klientams, kaip integruotis į bendruomenės ir kurti stiprų tinklą per aktyvų dalyvavimą.



Pasakojimo įrankis sveikimo koučingo srityje

Pasakojimas yra galingas įrankis, leidžiantis dalyviams ugdyti priklausymo ir ryšio jausmą per savo asmenines patirtis arba kitų žmonių istorijas.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖMIS GRĮSTOŠ CHARAKTERIO SĄVYBĖS)

reco@ver

Tinklas – Bendruomenės įtraukimas

VEIKLOS APRASymas

1. Įvadas

Švietėjas pradeda paaiškindamas bendruomenės įsitraukimo svarbą ir jo poveikį bei įtaką sveikimo procese. Švietėjas naudos multimedijos turinį (prezentacijas, vaizdo įrašus, animacijas).

Pagrindinės temos, kurios bus aptariamoms:

- Bendruomenės veiklų svarbos aptarimas.
- Savanorystės ir duodamo indėlio vaidmuo bei jo reikšmė asmeniniam atsistatymui.
- Kaip kurti priklausymo ir ryšio jausmą per bendruomenės įsitraukimą.
- Kaip rasti tinkamas veiklas, kurios atitiktų asmens poreikius.

2. Grupinė diskusija

Šioje veikloje dalyviai dalyvaus grupinėje diskusijoje, kurioje pasidalins savo nuomonėmis apie bendruomenės įsitraukimo svarbą sveikimo procese.

Švietėjas užduos kelis refleksinius klausimus, skatins atvirą dialogą ir sieks padėti visiems jaustis patogiai prisijungiant prie diskusijos.

Grupinė diskusija bus struktūrizuota naudojant šiuos refleksinius klausimus:

- Kaip bendruomenės veiklos įsitraukimas padeda sveikimo procese?
- Kokie veiklos tipai ar grupės jums yra naudingos, ir kodėl?
- Kokias strategijas ir metodikas galite naudoti, kad išliktumėte nuoseklūs įsitraukdami į šias bendruomenes?
- Kaip padėti klientui rasti bendruomenės veiklą ir būti aktyviu visuomenėje, kuriant priklausymo ir ryšio jausmą?

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖS GRĮSTOS CHARAKTERIO SĄVYBĖS)



Tinklas – Bendruomenės įtraukimas

3. Gerosios praktikos:

Švietėjas pristatys gerosios praktikos atvejus apie bendruomenės įsitraukimą ir jo teigiamus rezultatus sveikimo procese.

Pagrindiniai tikslai yra:

- parodyti gerosios praktikos pavyzdžius motyvacijai.
- išmokyti naujų metodų, kaip skatinti aktyvų įsitraukimą į bendruomenę per gerosios praktikos pavyzdžius.
- paskatinti dalyvius naudoti gerosios praktikos mainų metodą sveikimo koučinge.

4. Vaidmenų žaidimas su vadovavimu

Švietėjas pristatys įvairius scenarijus dalyviams, kad jie galėtų rasti geriausius sprendimus, naudodami metodikas ir įrankius, padedančius gerinti sveikimo procesą.

Dalyviai bus suskirstyti į grupes, kuriose atliks vaidmenis kaip mentorius ir klientas.

Švietėjas paprašys visų dalyvių sukurti mažą skaitmeninį darbo sąsiuvinį, kuriame būtų išvardyti vietiniai bendruomenės programos, savanoriavimo galimybės, paramos grupės ir kiti profesiniai ištekliai.

Scenarijus

Vardas: Max

Amžius: 36

Maxas kenčia nuo narkotikų priklausomybės, tačiau prieš dvi savaites pradėjo sveikti ir buvo praleidęs dvi savaites blaivus po sveikimo sesijų. Sveikimo metu jis nevyko į paramos grupes, nedalyvavo bendruomenės veiklose ir tik lankė sveikimo mentorius, kurį rado nežinomame interneto puslapyje. Maxas supranta, kad įsitraukimas į bendruomenę, pvz., savanoriavimas ar dalyvavimas atkūrimo paramos grupėse, galėtų būti naudingas, tačiau jį paralyžiuoja baimė dėl galimo diskriminavimo ar vertinimo.

Po trijų savaičių sveikimo treniruočių jis nesugebėjo sumažinti streso ir nerimo, ir vėl pradėjo vartoti narkotikus. Jo tėvai mirė, o jis turi tik sūnų Aleksą, kuris jam nepadeda ir gyvena kitoje šalyje. Prieš daug metų Maxas ir jo sūnus Alexas kartu žaidė futbolą, tai buvo labai gera atmintis, tačiau dabar jų santykiai yra nutrūkę.

Maxas jaučiasi labai vienišas ir atstumtas nuo visuomenės ir savo sūnaus, nes dėl narkotikų vartojimo prarado visus draugus. Jis patiria sutrikdytą nerimą ir jausmą, kad neturi vietos ir nepriklauso jokiai bendruomenei.

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



Tinklas – Bendruomenės įtraukimas

Patarimai mentoriams:

- Aptarkite bendruomenės veiklos svarbą sveikimo procese.
- Nustatykite pagrindines Maxo problemas sveikimo procese ir paaiškinkite, kodėl tai neturėjo ilgalaikio poveikio.
- Padrąsinkite Maxą dalyvauti veiklose, kurios atitinka jo poreikius. Pasiūlykite tokias veiklas kaip: savanoriavimas, paramos grupės, profesionali pagalba ir papildomi ištekliai bei medžiagos.
- Kaip kurti priklausomybės jausmą ir ryšį per bendruomenės dalyvavimą.
- Padėkite Maxui pagerinti santykius su jo sūnumi Aleksu.

5. Pasakojimas:

Šioje veikloje dalyviai pasidalins asmeninėmis ar kitomis istorijomis, kurios turėtų būti pagrįstos savanoriavimo privalumais, bendruomenės įsitraukimo veiklomis ir jų teigiamu poveikiu žmogaus atsistatymui. Šios istorijos gali paskatinti klientus dalyvauti bendruomenės veiklose ir padidinti motyvaciją įsitraukti į bendruomenę.

Pasakojimas yra galingas įrankis, kuris gali būti naudingas sveikimo koučingo srityje kaip inovatyvus ir stiprus metodas sveikimo procese.

6. Baigiamoji diskusija, grįžtamasis ryšys:

Po visų veiklų dalyviai pateiks konstruktyvią grįžtamąją informaciją apie tai, ką jie išmoko.

Taip pat baigiamojoje diskusijoje dalyviai pasidalins įžvalgomis ir patarimais, kaip padėti klientams integruotis į bendruomenės ir kurti stiprų tinklą per aktyvų dalyvavimą.

Švietėjas pasidalins bibliografija ir papildomais ištekliais tolimesniam mokymuisi.