

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

Charakterio stiprybės: savirefleksija

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

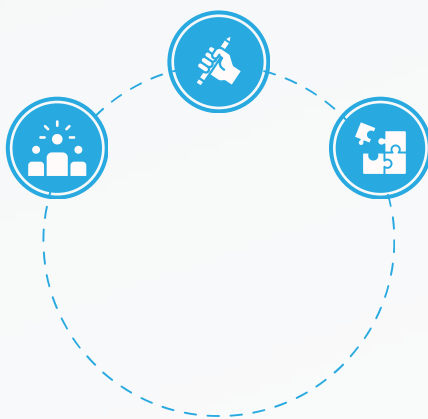
IŠANALIZUOTI, KOKIĄ REIKŠMĘ CHARAKTERIO STIPRYBĖS TURI SVEIKIMO PROCESĖ

Aptarkite su klientais, kaip jų unikalios
charakterio stiprybės gali būti
panaudotos siekiant įveikti sunkumus
ir palaikyti ilgalaikį sveikimą.

Uždavinys Nr. 1

PALENGVINTI SAVIREFLEKSIJĄ, SIEKIANČ NUSTATYTI ASMENINES STIPRIĄSIAS PUSES

Supažindinkite
pokyčių mentorius su
metodais,
padedančiais
klientams per
savirefleksiją
atpažinti savo
stipriąsias puses ir
vertybes, geriau
suprasti savo
asmenines galimybes
bei potencialą.



Uždavinys Nr. 3

PUOSELĖTI SAVĖS SUVOKIMĄ IR TIKSLŲ DERINIMĄ

Skatinkite klientus
derinti savo stipriąsias
puses su sveikimo
tikslais, ugdykite
pasitikėjimą savimi ir
atsparumą remdamiesi
stiprybėmis.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI



Charakterio stiprybės: savirefleksija

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – pokyčių mentorai, suaugusiųjų švietėjai ir socialiniai darbuotojai
2. Trukmė – 1,5 valandos vienai veiklai

1. Stiprybių identifikavimo lapai
2. Savirefleksijos užuominų pavyzdžiai
3. Lenta grupinėms diskusijoms
4. Dalomoji medžiaga, kurioje išsamiai aprašyti klientų profiliai ir scenarijai savirefleksijai

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



KONSTRUKTYVISTINIS MOKYMASIS

Dalyviai dalyvauja struktūruotoje savirefleksijos veikloje, skirtoje atskleisti ir ištirti stipriąsias charakterio puses ir jų poveikį sveikimui.



PROBLEMIS MOKYMASIS

Pagal realius gyvenimo scenarijus dalyviai turės padėti klientams nustatyti stipriąsias puses ir suderinti jas su įgyvendinamomis sveikimo strategijomis.



MOKYMASIS IŠ KITŲ

Dalyviai dalijasi savo patirtimi ir įžvalgomis apie savirefleksiją, empatijos skatinimą ir mokymąsi bendradarbiaujant.



PATYRIMINIS MOKYMASIS

Vaidmenų žaidimų ir vadovaujamų refleksijos pratimų metu dalyviai praktiškai išmoks lengvinti savirefleksijos procesą, stebėti rezultatus bei taikyti savo metodus skirtingiems klientams.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

Charakterio stiprybės: savirefleksija

rec@ver

1 VEIKLA - VADOVAUJAMA SAVIREFLEKSIJA

Dalyviai praktiškai išbandys savirefleksijos sesijos vedimą, dirbdami poroje su bendraamžiu, kuris vaidins klientą. Pasitelkdami užuominas ir darbo lapus, jie padės „klientui“ nustatyti jo stipriąsias puses, aptars, kaip šios stiprybės padėjo jam praeityje, ir nagrinės, kaip jos gali prisidėti prie sveikimo proceso.

Pagrindiniai punktai

- Užduokite atvirus klausimus, skatinančius gilią savirefleksiją.
- Padėkite atpažinti stiprybes, kurių klientas gali iš pradžių nepastebėti (pvz., atkaklumą, empatiją).
- Aptarkite konkrečius pavyzdžius, kaip šios stiprybės buvo arba gali būti panaudotos įveikiant gyvenimo iššūkius.

2 VEIKLA - STIPRYBIŲ PANAUDOJIMAS

Suskirstykite dalyvius į nedideles grupes ir pateikite klientų scenarijus. Kiekviena grupė turi nustatyti asmenines stiprybes ir sukurti planą, kaip šias stiprybes panaudoti kliento sveikimo procese. Grupės pristato savo išvadas ir aptaria alternatyvius metodus.

Pagrindiniai punktai

- Skatinkite kūrybiškumą, padėdami nustatyti, kaip stiprybės gali būti taikomos įvairiose sveikimo situacijose.
- Aptarkite, kaip dėmesys asmeninėms stiprybėms gali padėti stiprinti savigarbą ir atsparumą.
- Pabrėžkite, kad iššūkius svarbu vertinti kaip galimybes panaudoti ir toliau ugdyti savo stiprybes.

PAPILDOMOS PASTABOS

Po kiekvienos veiklos organizuokite grupinę diskusiją, kurioje būtų aptariamas charakterio stiprybių vaidmuo sveikimo procese. Skatinkite dalyvius pasidalyti įžvalgomis apie tai, kaip savirefleksija gali suteikti klientams daugiau galios ir prisidėti prie ilgalaikės pažangos. Pabrėžkite, jog svarbu reguliariai sugrįžti prie stiprybių, kai klientai žengia toliau savo sveikimo keliu.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

Charakterio stiprybės: savirefleksija



SAVIREFLEKSIJOS KLAUSIMAI

Kokios trys asmeninės stiprybės jums padėjo įveikti sunkumus praeityje?
Kaip, jūsų manymu, šios stiprybės galėtų padėti jūsų sveikimo kelyje?
Ar yra sričių jūsų gyvenime, kuriose norėtumėte veiksmingiau taikyti savo stipriąsias puses?
Kokios vertybės jums svarbiausios ir kaip jos lemia jūsų sprendimus?
Apmąstykite situaciją, kai susidūrėte su sunkumais. Kokias savo stiprybes pasitelkėte, kad juos įveiktumėte?

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

rec@ver

Charakterio stiprybės: savirefleksija

KLIENTŲ PROFILIŲ IR SCENARIJŲ PAVYZDŽIAI

Aleksas – atsparumo ugdymas per atkaklumą

Aleksas – 27 metų jaunuolis, besigydantis nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, siekiantis išlaikyti motyvaciją savo sveikimo kelyje. Jis pademonstravo atkaklumą, sėkmingai baigdamas sudėtingą reabilitacijos programą, tačiau vis dar abejoja savo gebėjimu išlikti blaiviam ilgą laiką. Siūlomas požiūris: padėkite Aleksui reflektuoti savo atkaklumą reabilitacijos metu ir aptarkite, kaip šią stiprybę būtų galima panaudoti sprendžiant ateities iššūkius.

Lisa – empatija

Lisa – 35 metų moteris, sveikstanti nuo priklausomybės nuo alkoholio. Ji yra empatiška ir palaikanti kitus savo sveikimo grupėje. Tačiau Lisa jaučiasi išsekusi nuolat padėdama kitiems ir jai sunku susitelkti į savo pačios sveikimo procesą. Siūlomas požiūris: padėkite Lisai apmąstyti, kodėl jos empatija yra stiprybė, kartu aptariant savipriežiūrą ir ribų nustatymą, kad ji galėtų tvariai tęsti savo sveikimo kelią.

Markas – lyderystės įgūdžių panaudojimas

Markas – 40 metų vyras, sveikstantis po priklausomybės nuo lošimų. Prieš priklausomybę jis buvo sėkmingas vadovas. Dabar Markas siekia atkurti pasitikėjimą savimi ir vėl ugdyti lyderystės įgūdžius taip, kad jie derėtų su jo sveikimo tikslais.

Siūlomas požiūris: paskatinkite Marką apmąstyti savo ankstesnę lyderystės patirtį ir pasiekimus bei padėkite jam įžvelgti, kaip šiuos įgūdžius jis galėtų panaudoti, mentoriaudamas kitiems sveikstantiems asmenims.