2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

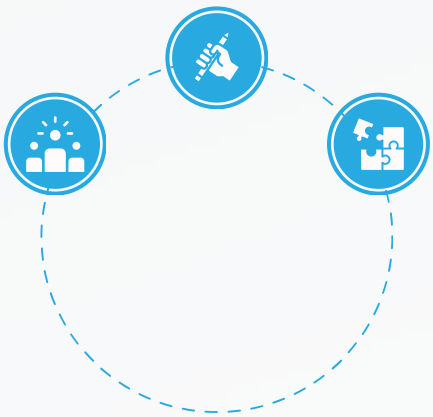
MOKYTI SMART TIKSLŲ FORMULAVIMO PRINCIPŲ

Supažindinkite pokyčių mentorius su SMART sistema (konkretūs, išmatuojami, pasiekiami, aktualūs, apibrėžti laike) ir parodykite, kaip ją galima taikyti padedant klientams išsikelti aiškius, prasmingus ir realiai įgyvendinamus su sveikimu susijusius tikslus.

Uždavinys Nr. 2

PADĖTI KLIENTAMS NUSTATYTI REALIUS TIKSLUS

Padėkite pokyčių mentoriams vadovauti savo klientams nustatant tikslus, kurie būtų realistiški ir atitiktų jų sveikimo kelią, skatindami motyvaciją ir pasiekimo jausmą.



Uždavinys Nr. 3

SKATINTI PAŽANGOS STEBĖJIMĄ IR ATSKAITOMYBĘ

Parūpinkite mentoriams metodų, kaip stebėti klientų pažangą ir užtikrinti, kad tikslai išliktų aktualūs ir pasiekiami, stiprinant atsakomybės jausmą ir pasiekimus sveikstant.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

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

Priemonės

1. Darbalapiai apie SMART tikslų nustatymą
2. Pavyzdžiai, susiję su tikslų nustatymu
3. Balta lenta grupinėms diskusijoms ir idėjų generavimui
4. Medžiaga su klientų profiliais ir tikslų nustatymo scenarijais

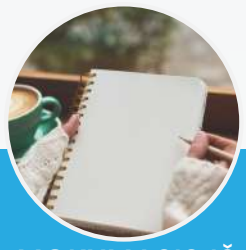
VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

KONSTRUKTYVISTINIS MOKYMASIS

Dalyviai aktyviai dalyvaus struktūruotoje veikloje, skirtoje ištirti ir praktiškai išbandyti SMART tikslų nustatymo procesą sveikimo kontekste.

PROBLEMINIS MOKYMASIS

Pagal realius scenarijus dalyviai turės nustatyti ir patobulinti su sveikimu susijusius klientų tikslus, pabrėžiant praktinį SMART sistemos taikymą.



MOKYMASIS IŠ KITŲ

Dalyviai dalysis įžvalgomis ir strategijomis su savo bendraamžiais, skatindami bendradarbiavimą, kad geriau suprastų veiksmingus tikslų nustatymo metodus.

PATYRIMINIS MOKYMASIS

Atlikdami vaidmenų žaidimus ir scenarijais paremtas užduotis, dalyviai praktiškai išmoks, kaip vadovauti klientams nustatant SMART tikslus, stebėti rezultatus ir prireikus koreguoti savo metodus.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

1 VEIKLA - SMART TIKSLŲ NUSTATYMAS - VAIDMENŲ ŽAIDIMAS

Dalyviai įsitraukia į vaidmenų žaidimų sesijas, kuriose jie vadovauja klientams (kuriuos atlieka kolegos) nustatant SMART tikslus. Pateikti scenarijai atspindės įvairius klientų poreikius ir sveikimo etapus.

Pagrindiniai punktai:

- Pabrėžkite, kad tikslai turi būti konkretūs, aiškūs ir įgyvendinami.
- Pabrėžkite matuojamų rezultatų svarbą, kad būtų galima stebėti pažangą.
- Akcentuokite realistiškų tikslų nustatymo būtinybę, atsižvelgiant į kliento aplinkybes.
- Užtikrinkite, kad tikslai būtų svarbūs kliento sveikimo kelionės kontekste.
- Nustatykite aiškius terminus, kad išlaikytumėte motyvaciją.

2 VEIKLA - SVEIKIMO TIKSLŲ PERŽIŪRA IR KOREGAVIMAS

Dalyviai peržiūri su sveikimu susijusių tikslų pavyzdžius ir įvertina juos pagal SMART kriterijus. Prireikus pakoreguoja tikslus pagal SMART kriterijus, o po to grupėje aptaria proceso metu iškilusius sunkumus ir jų sprendimo būdus.

Pagrindiniai punktai:

- Parodykite nuolatinio vertinimo ir tikslų koregavimo svarbą.
- Pabrėžkite kliento indėlio ir bendradarbiavimo svarbą nustatant prasmingus tikslus.
- Aptarkite strategijas, kaip įveikti dažniausiai pasitaikančias tikslų nustatymo kliūtis.

PAPILDOMOS PASTABOS

Po kiekvienos veiklos:
Surenkite apibendrinamąją diskusiją, kad apmąstytumėte SMART sistemos naudojimą gerinant sveikimo rezultatus.
Paskatinkite dalyvius pasidalyti įžvalgomis apie tai, kaip tikslų nustatymas teigiamai veikia klientų atsparumą, charakterio stiprumą ir paramos tinklų plėtrą.

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

SMART TIKSLŲ NUSTATYMAS (UŽDUOTIS)

Instrukcijos: naudokite šią užduotį, kad padėtumėte klientams apibrėžti ir patikslinti savo sveikimo tikslus, naudodami SMART sistemą.

1. **Nustatykite tikslą**
   - Ką norite pasiekti?
2. Pavyzdys: „Noriu nustatyti kasdienę savipriežiūros tvarką, kuri padėtų mano sveikimui“
3. **Taikykite SMART kriterijus**
   - **Konkretus**: ką konkrečiai norite pasiekti?
   - Pavyzdys: „Kiekvieną rytą skirsiu 30 minučių savipriežiūrai, įskaitant dienoraščio rašymą ir meditaciją.“
   - **Išmatuojamas**: kaip matuosite pažangą ar sėkmę?
   - Pavyzdys: „Kasdien žurnale fiksuosiu, ką šiandien padariau dėl savęs.“
   - **Pasiekiamas**: ar šis tikslas jums realus?
   - Pavyzdys: „Turiu laiko ir pagalbos, reikalingos tam, kad ši rutina taptų prioritetu.“
   - **Aktualus**: kaip šis tikslas dera su jūsų sveikimo kelione?
   - Pavyzdys: *„Kaip jums sekasi siekti savo sveikimo? Ši rutina padės man valdyti stresą ir išlaikyti dėmesį sveikimui.“*
   - **Apibrėžtas laike:** kokie yra šio tikslo įgyvendinimo terminai?
   - Pavyzdys: „Šią rutiną įgyvendinsiu per ateinančias 30 dienų ir įvertinsiu jos veiksmingumą.“
4. **SMART tikslo formuluotė**
   - Sujunkite visus elementus į aiškų teiginį:
   - Pavyzdys: „Per ateinančias 30 dienų kiekvieną rytą skirsiu 30 minučių dienoraščiui ir meditacijai, kasdien fiksuodamas savo pažangą, kad sumažinčiau stresą ir sustiprinčiau susitelkimą sveikstant.“

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

PAVYZDINIAI TIKSLŲ NUSTATYMO ŠABLONAI, SUSIJĘ SU SVEIKIMU

1 tikslas: pagerinti miego įgūdžius

Konkretus: nustatysiu miego režimą, kad pagerinčiau savo miego kokybę.
Išmatuojamas: naudodamas miego programėlę kasdien stebėsiu savo miego ir prabudimo laiką.
Pasiekiamas: naudodamasis priminimais galiu laikytis nuoseklaus miego grafiko.
Aktualus: geresnis miegas padės man apskritai atsigauti ir pagerinti psichinę sveikatą.
Apibrėžtas laike: Šios tvarkos laikysiuosi kitas 2 savaites.

SMART tikslas:
„Nuosekliai eisiu miegoti, miegosiu 8 valandas per parą ir 2 savaites fiksuosiu savo miego režimą."

2 tikslas: kurti paramos tinklus

Konkretus: dalyvausiu viename paramos grupės susitikime per savaitę, kad sukurčiau sveikimo tinklą.
Išmatuojamas: fiksuosiu savo dalyvavimą ir apmąstysiu kiekvieną sesiją.
Pasiekiamas: turiu galimybę lankytis netoliese esančioje paramos grupėje.
Aktualus: paramos tinklo kūrimas suteiks drąsos ir atskaitomybės sveikstant.
Apibrėžtas laike: šio tikslo sieksiu per ateinančius 3 mėnesius

SMART tikslas:
„3 mėnesius kas savaitę dalyvausiu paramos grupės susitikimuose ir apmąstysiu kiekvieną sesiją, kad sustiprinčiau savo sveikimo tinklą."

3 tikslas: ugdyti įveikimo įgūdžius

Konkretus: kasdien praktikuosiu kvėpavimo pratimus, kad suvaldyčiau potraukį.
Išmatuojamas: kiekvieną praktikos veiklą užfiksuosiu žurnale.
Pasiekiamas: pratimas yra paprastas ir trunka tik 5 minutes.
Aktualus: įveikiant potraukį labai svarbu nevartoti narkotinių medžiagų.
Apibrėžtas laike: kasdien praktikuosiu 1 mėnesį.

SMART tikslas:
„Kasdien po 5 minutes praktikuosiu gilaus kvėpavimo pratimus ir 30 dienų žymėsiu savo užsiėmimus, kad suvaldyčiau potraukį."

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI

SMART TIKSLAI

KLIENTŲ PROFILIAI IR SCENARIJAI, SKIRTI INDIVIDUALIZUOTAM KOUČINGUI

1: Ana – ankstyvasis sveikimo etapas, siekianti rutinos
Ana, 30 metų moteris, yra pirmosiose sveikimo nuo opioidų priklausomybės stadijose. Jai sunku laikytis kasdienės rutinos ir dažnai jaučiasi priblokšta. Ana nori atgauti įprastą gyvenimo ritmą, tačiau nėra tikra, nuo ko pradėti.
Pasiūlytas tikslas: padėti Annai susikurti paprastą kasdienę tvarką, įtraukiant 15 minučių dėmesingumo praktiką, kad sumažintų nerimą.

Tomas - dėmesys santykiams
Tomas, 42 metų vyras, gydosi nuo priklausomybės alkoholiui. Jis nori atkurti pasitikėjimą savo šeima, tačiau nežino, kaip tai padaryti. Tomas išreiškia norą atkurti ryšį su sūnumi, tačiau jaučiasi kaltas dėl praeities veiksmų.
Siūlomas tikslas: padėkite Tomui suplanuoti savaitinį kokybiško laiko praleidimą su sūnumi, pavyzdžiui, kartu pažaisti arba gaminti vakarienę.

Marija - atsparumo didinimas
25 metų moteris Marija sveiksta nuo metamfetamino vartojimo. Ji kovoja su žema saviverte ir vengia socialinių situacijų. Marija nori pagerinti savo pasitikėjimą savimi, tačiau bijo atstūmimo.
Siūlomas tikslas: paskatinti Mariją kartą per savaitę prisijungti prie vietinės pomėgių grupės, kad galėtų praktikuoti socialinį bendravimą palankioje aplinkoje.

Džeimsas - į karjerą orientuoti tikslai
Džeimsas, 35 metų vyras, sveiksta jau metus ir ieško nuolatinio darbo. Džeimsas nežino, kaip reikia ieškoti darbo.
Siūlomas tikslas: padėti Džeimsui parengti gyvenimo aprašymą ir per ateinantį mėnesį išsiųsti bent tris CV per savaitę.

Elena - fizinės sveikatos tikslai
Elena, 50 metų moteris, gydosi nuo piktnaudžiavimo receptiniais vaistais. Ji nori pagerinti savo fizinę būklę, tačiau jau daug metų nėra aktyvi. Elena yra motyvuota, tačiau nežino, kokia veikla jai tinka.
Siūlomas tikslas: padėkite Elenai sukurti planą, pagal kurį ji ateinantį mėnesį tris kartus per savaitę vaikščiotų po 20 minučių.