

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

MOKYMOSI ĮTAKAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

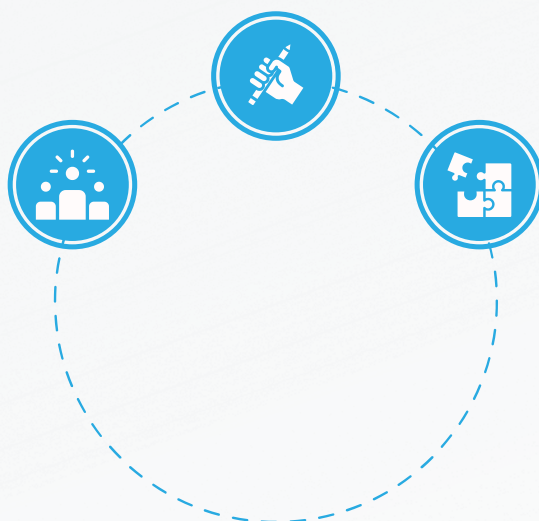
SKATINTI KLIENTUS KURTI TEIGIAMĄ PARAMOS SISTEMĄ

Padėkite klientams nustatyti, kas jiems daro teigiamą įtaką ir kurti strategijas, kaip užmegzti ryšius su juos palaikančiais asmenimis ir bendruomenėmis.

Uždavinys Nr. 1

SUPRASTI APLINKOS VAIDMENĮ SVEIKIMO PROCESE

Padėti sveikimo mentoriams suprasti socialinės ir fizinės aplinkos poveikį asmens motyvacijai ir pažangai sveikimo procese.



Uždavinys Nr. 3

SUKURTI SVEIKIMUI PALANKIĄ APLINKĄ

Padėkite klientams keisti jų aplinką – tiek socialinę, tiek fizinę, kad pašalintumėte dirgiklius, skatintumėte atsakomybę ir išlaikytumėte motyvaciją.

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas



VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Palaikančių asmenų žemėlapis
2. Sveikimo aplinkos patobulinimo šablonų pavyzdžiai
3. Balta lenta grupinėms diskusijoms
4. Dalomoji medžiaga, kurioje išsamiai aprašyti klientų profiliai ir aplinkos scenarijai

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



KONSTRUKTYVISTINIS MOKYMASIS

Dalyviai nagrinės aplinkos įtakos elgsenai ir motyvacijai koncepciją, pasitelkdami struktūrizuotą refleksiją ir interaktyvias diskusijas.



PROBLEMINIS MOKYMASIS

Scenarijuose bus pristatomi dažniausiai pasitaikantys iššūkiai sveikimo aplinkoje, o dalyviai bus skatinami ieškoti sprendimų ir strategijų.



MOKYMASIS IŠ KITŲ

Dalyviai dalyvis asmenine patirtimi ir įžvalgomis apie tai, kaip aplinkos pokyčiai paveikė motyvaciją ir sveikimo rezultatus.



PATYRIMINIS MOKYMASIS

Atlikdami vaidmenų žaidimus ir scenarijais paremtus pratimus, dalyviai praktiškai išmoks vadovauti klientams kuriant palankią aplinką.

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

1 VEIKLA: IDENTIFIKUOTI, KAS PALAIKO

Dalyviai kurs žemėlapi, iš asmenų, kurie juos palaiko. Tai padės klientui išanalizuoti dabartinius santykius ir nustatyti, kurie ryšiai yra palaikantys, neutralūs ar potencialiai žalingi.

Pagrindiniai punktai:

- Padėkite klientams suskirstyti santykius į kategorijas pagal tai, kokią įtaką jie daro sveikimui.
- Skatinkite stiprinti ryšius su palaikančiais asmenimis.
- Aptarkite strategijas, kaip nustatyti ribas arba atsiriboti nuo neigiamos įtakos.

2 VEIKLA: SVEIKIMUI PALANKIOS APLINKOS KŪRIMAS

Dalyviams bus priskirti skirtingi klientų profiliai ir scenarijai, kai aplinka trukdo sveikti. Bendradarbiaudami jie siūlys pakeitimus, kad kliento aplinka būtų palankesnė jo pažangai.

Pagrindiniai punktai:

- Paskatinkite klientus keisti savo gyvenamąją erdvę, kad būtų pašalinti veiksniai, trukdantys sveikimui.
- Skatinkite įsitraukti į pozityvias bendruomenes, pavyzdžiui, paramos grupes.
- Aptarkite, kokią įtaką sveikimui turi darbo ir laisvalaikio aplinka.

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

PALAIKANČIŲ ASMENŲ ŽEMĖLAPIS

Ši lentelė padės jums nustatyti, kurie asmenys jūsų gyvenime daro įtaką jūsų sveikimui, kaip jie tai daro ir sukurti planą, kaip stiprinti teigiamus santykius, o žalingiems nustatyti ribas.

1 žingsnis: svarbiausių gyvenimo žmonių sąrašas

Užrašykite vardus žmonių, kurie atlieka svarbų vaidmenį jūsų gyvenime (šeima, draugai, bendradarbiai, bendraminčiai, mentorai ir t. t.).

Vardas	Kas jus sieja? (galbūt tai yra draugas, šeimos narys, kolega, paramos grupės dalyvis)

2 žingsnis: asmenų suskirstymas į kategorijas

Kiekvieną 1 žingsnyje išvardytą asmenį priskirkite vienai iš šių kategorijų:

Palaikantis – skatina sveikti, gerbia ribas ir motyvuoja.

Neutralus – neturi tiesioginės įtakos sveikimui, bet neskatina.

Žalingas – skatina vartoti psichoaktyvias medžiagas, kritikuoja sveikimo pastangas arba kelia stresą.

Vardas	Palaikantis, neutralus ar žalingas	Kodėl? (Aprašykite jų poveikį jūsų sveikimui)

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

3 žingsnis: paramos sistemos stiprinimas

Parašykite, kaip dar galite sustiprinti santykius, su jus palaikančiais asmenimis.

Neutralių ir žalingų santykių atveju nustatykite strategijas, kaip išlaikyti ribas arba, jei reikia, atsiriboti.

1. Kuriuos palaikančius santykius norite sustiprinti? Kaip?

(pvz., „Kas savaitę susisieksiu su savo mentoriumi ir aptarsiu savo sveikimo pažangą.“)

2. Kuriuos žalingus santykius turite pakeisti arba nuo jų atsiriboti? Kaip tai padarysite?

(pvz., „Vengsiu visuomeninių susibūrimų, kuriuose vartojami narkotikai.“)

3. Kokius naujus palaikančius santykius galite užmegzti?

((pvz., „Prisijungsiu prie sveikimo paramos grupės, kad susitikčiau žmonių, kurie supranta mane.“)

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

4 žingsnis: veiksmų plano kūrimas

1. Kokių veiksmų imsitės šią savaitę, kad sukurtumėte palankią aplinką sveikimui?
(pvz., „Aš atvirai pasikalbėsiu su savo geriausiu draugu apie tai, kaip jis gali mane palaikyti.“)

2. Su kokiais iššūkiais galite susidurti vykdydami šiuos pokyčius? Kaip juos įveiksite?
(pvz., „Galiu jaustis kaltas, kad atsiribojau nuo tam tikrų draugų, bet priminsiu sau, kad mano sveikimas yra svarbiausia.“)

3. Kaip stebėsite savo pažangą kuriant teigiamą aplinką?
(pvz., „Kiekvieną savaitę rašysiu dienoraštį apie savo jausmus, susijusius su santykiais.“)

Galutinė refleksija

- Kaip, užpildę šią lentelę, vertinate savo dabartinę paramos sistemą?
- Kokie pokyčiai turės didžiausią teigiamą poveikį jūsų sveikimo kelionei?
- Ką šiandien padarysite, kad pagerintumėte savo aplinką?

3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

Palaikančios aplinkos puoselėjimas

KLIENTŲ PROFILIŲ IR SCENARIJŲ PAVYZDŽIAI

Deividas – dirgiklių šalinimas namuose

Deividas, 32-ųjų metų vyras, bando išsigydyti priklausomybę nuo alkoholio. Jis vis dar turi alkoholio atsargų, likusių nuo tada, kai jis pradėjo gydytis. Deividas jaučia pagundą, kai mato butelius, tačiau vis dar nedrįsta jų išmesti. Paskatinkite Dovydą susitvarkyti savo namus – pašalinti pagundas ir jas pakeisti sveikesnėmis alternatyvomis, pavyzdžiui, arbata ar nealkoholiniais gėrimais.

Sara – pozityvios socialinės grupės paieška

29 metų Sara, pradedanti sveikti, jaučiasi izoliuota, nes daugelis jos ankstesnių draugysčių buvo susijusios su narkotinių medžiagų vartojimu. Sara nori užmegzti naujas draugystes, bet nežino, nuo ko pradėti.

Padėkite Sarai išnagrinėti paramos grupes, su pomėgiais susijusias bendruomenes ar savanorystės galimybes, kur ji galėtų susitikti su panašiai mąstančiais žmonėmis.

Džeimsas – iššūkiai darbo vietoje

40-metis Džeimsas, besigydantis nuo stimuliantų vartojimo, dirba labai įtemptoje aplinkoje, kur kolegos po darbo dažnai eina išgerti. Džeimsas jaučia spaudimą prisijungti prie bendradarbių, bet nenori rizikuoti atkryčiu.

Padėkite Džeimsui nustatyti ribas ir ieškoti alternatyvių būdų užmegzti santykius darbe, pavyzdžiui, susitikti prie pietų stalo ar užsiimti komandinio sportu.