5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

Sveiki įveikos būdai

MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 2

SURASTI TINKAMUS ĮVEIKOS BŪDUS

Išnagrinėti papildomas įveikos strategijas (pvz., dėmesingą įsisąmoninimą, mankštą, socialinę veiklą).

Uždavinys Nr. 1

SUTEIKTI ŽINIŲ APIE SVEIKŲ ĮVEIKOS MECHANIZMŲ ĮSISAVINIMO IR TAIKYMO SVARBĄ

Pabrėžti sveikų įveikos mechanizmų, tokių kaip dėmesingas įsisąmoninimas, streso valdymo metodai ir teigiami savipriežiūros įpročiai, svarbą

Uždavinys Nr. 3

SUTEIKTI ASMENIMS VERTINGŲ ĮRANKIŲ, PADEDANČIŲ VALDYTI STRESĄ ASMENINIAME IR PROFESINIAME GYVENIME.

Ieškodami sveikų, jiems asmeniškai tinkančių įveikos mechanizmų, dalyviai gauna naujų įrankių, kaip įveikti stresines situacijas.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

Sveiki įveikos būdai

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, mentoriai
2. Trukmė – 1- 1,5 valandos

Priemonės

1. Rašiklis ir popierius
2. Patogi erdvė grupinėms diskusijoms

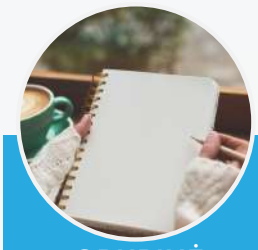
VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

INFORMACIJA

Trumpas įvadas į įveikos strategijų temą, skirtumų tarp sveikų ir žalingų įveikos būdų paaiškinimas, bei pasiūlymai, kaip rinktis naudingus ir sveikus įveikos būdus.

SAVIREFLEKSIJA

Reflektyvus rašymas, skatinantis dalyvius giliai susimąstyti apie savo įveikos būdus ir jų kilmę. Po savirefleksijos dalyviai įsitraukia į grupines diskusijas, kuriose apmąsto savo patirtį, dalijasi jausmais ir aptaria, ko išmoko.



GRUPINĖ DISKUSIJA

Norėdama apibendrinti ir aptarti tai, kas buvo išmokta, grupė susirenka pasidalinti įžvalgomis apie savirefleksijos etapą.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

Sveiki įveikos būdai

VEIKLOS APRAŠYMAS

1. Įvadas
Veikla pradedama informatyvia įžanga: visi žmonės naudoja įveikos strategijas, siekdami susidoroti su stresinėmis situacijomis. Šias strategijas galima suskirstyti į dvi pagrindines grupes – į problemą orientuotos strategijos ir į emocijas orientuotos strategijos.
Į problemą orientuotos strategijos: tai tiesioginiai veiksmai ir problemų sprendimo būdai, kurių tikslas – aktyviai spręsti streso šaltinį, o ne tik tvarkytis su emocijomis. Pavyzdžiui: darbo krūvio mažinimas sudarant tvarkaraščius ar nustatant prioritetus, konsultacijos su specialistais, reikalingų pokyčių įgyvendinimas, atviras bendravimas, ribų nustatymas.
Į emocijas orientuotos strategijos: tai būdai, padedantys pakeisti emocinę būseną nesprendžiant pačios problemos, kuri tą būseną sukėlė. Pavyzdžiui: dėmesio nukreipimas, atsipalaidavimo pratimai, vaistai, terapija.
Abi strategijų rūšys gali būti naudingos skirtingose situacijose, tačiau svarbu suprasti jų skirtumus ir pasirinkti tinkamiausią būdą pagal konkretų kontekstą.

Kuo daugiau skirtingų strategijų, tuo didesnė tikimybė, kad viena iš jų atitiks įsivaizduojamus reikalavimus ir kad stresinę situaciją pavyks įveikti.

2. Savirefleksija
Pirmiausia dalyviai apmąsto savo įveikos strategijas, kurias naudoja kasdieniame gyvenime. Švietėjas arba grupė gali padėti pateikdami daugiau pavyzdžių.
Antram žingsniui švietėjas pasiūlo sąrašą su galimomis sveikomis įveikos strategijomis (žr. paskutinius puslapius). Kaip pavyzdžius taip pat galite naudoti kai kuriuos dėmesingo įsisąmonimo pratimus iš kitų modulių. Dalyviai pasirenka keletą strategijų iš sąrašo arba patys sugalvoja naujų, sveikų įveikos būdų. Jie užsirašo kelias strategijas, kurias norėtų išbandyti ir (arba) toliau naudoti.

3. Aptarimas ir dalijimasis
Užbaigdami veiklą pakvieskite dalyvius pasidalyti asmeniniais pamąstymais apie šią veiklą. Aptarkite, kaip svarbu apmąstyti savo įveikos strategijas sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų problemą. Paskatinkite dalyvius pagalvoti, kaip jie gali pritaikyti tai, ko išmoko, savo gyvenime ir bendraudami su kitais.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

Sveiki įveikos būdai

SVEIKŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ SĄRAŠAS - ĮKVĖPIMAS DALYVIAMS

Į PROBLEMĄ ORIENTUOTOS STRATEGIJOS

1. AKTYVUS PROBLEMŲ SPRENDIMAS – PROBLEMOS NUSTATYMAS IR SPRENDIMŲ PAIEŠKA.
2. LAIKO PLANAVIMAS – UŽDUOČIŲ PRIORITETIZAVIMAS IR REALIŲ TVARKARAŠČIŲ SUDARYMAS.
3. PAGALBOS IEŠKOJIMAS – KREIPIMASIS PAGALBOS Į DRAUGUS, ŠEIMOS NARIUS AR SPECIALISTUS.
4. TIKSLŲ KĖLIMAS – KONKREČIŲ, PASIEKIAMŲ TIKSLŲ NUSISTATYMAS IR NUOSEKLUS JŲ SIEKIMAS.
5. RIBŲ NUSTATYMAS – SAVĘS APSAUGA SAKANT „NE“ IR VENGIANT PERDEGIMO.
6. NAUJŲ ĮGŪDŽIŲ MOKYMASIS – NAUJŲ ŽINIŲ AR GEBĖJIMŲ ĮGIJIMAS, PADEDANTIS GERIAU ĮVEIKTI IŠŠŪKIUS.

Į EMOCIJAS ORIENTUOTOS STRATEGIJOS

1. DIENORAŠČIO RAŠYMAS - MINČIŲ IR JAUSMŲ UŽRAŠYMAS, SIEKIANT AIŠKUMO.
2. DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS IR MEDITACIJA - ATSIPALAIDAVIMAS ATLIEKANT KVĖPAVIMO PRATIMUS, MEDITACIJĄ ARBA JOGĄ.
3. DĖKINGUMO PRAKTIKA - DĖMESYS TEIGIAMIEMS GYVENIMO ASPEKTAMS.
4. POZITYVIOS MINTYS - NEIGIAMŲ MINČIŲ KVESTIONAVIMAS IR SAVĘS PADRĄSINIMAS.
5. KŪRYBINĖ RAIŠKA - UŽSIIMKITE TOKIA VEIKLA KAIP TAPYBA, MUZIKA AR RAŠYMAS.
6. HUMORAS - JUOKAS YRA NATŪRALUS STRESO MAŽINIMO BŪDAS.

5 modulis: sveikimas ir tarpusavio parama

Sveiki įveikos būdai

FIZINĖS ĮVEIKOS STRATEGIJOS

1. REGULIARI MANKŠTA - FIZINĖ VEIKLA, PAVYZDŽIUI, SPORTAS AR PASIVAIKŠČIOJIMAI, PADEDA SUMAŽINTI STRESĄ.
2. SVEIKA MITYBA - SUBALANSUOTA MITYBA, SIEKIANT PALAIKYTI EMOCINĘ GEROVĘ.
3. KOKYBIŠKAS MIEGAS - LAIKYTIS GEROS MIEGO HIGIENOS, KAD PAILSĖTUMĖTE IR ATSIGAUTUMĖTE.
4. PROGRESYVIOJI RAUMENŲ RELAKSACIJA - NAUDOKITE TOKIAS TECHNIKAS KAIP PMR ARBA AUTOGENINĖ TRENIRUOTĖ.
5. PRASMINGOS PERTRAUKOS - REGULIARUS ATSIPALAIDAVIMO MOMENTŲ ĮTRAUKIMAS Į KASDIENĮ GYVENIMĄ.

SOCIALINĖS ĮVEIKOS STRATEGIJOS

1. SOCIALINĖS PARAMOS IEŠKOJIMAS – POKALBIAI SU DRAUGAIS AR ŠEIMA APIE SAVO JAUSMUS.
2. DALYVAVIMAS BENDRUOMENĖS VEIKLOSE – ĮSITRAUKIMAS Į GRUPES AR KLUBUS.
3. PAGALBOS PRIĖMIMAS – LEIDIMAS SAU PRIIMTI KITŲ SIŪLOMĄ PARAMĄ.
4. PAGALBA KITIEMS – SAVANORYSTĖ AR KITŲ PALAIKYMAS SIEKIANT RASTI PRASMĖS JAUSMĄ.