

5 MODULIS: SVEIKIMAS IR TARPUSAVIO PARAMA

Bendrumo galia – atraskime, kaip dalijimasis asmeninėmis istorijomis stiprina tarpusavio palaikymą

MOKYMOSI JIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Įvertinti bendrų patirčių galią tarpusavio palaikyme

- Dalyviai įvardys, kaip bendrų patirčių pripažinimas stiprina bendruomeniškumo jausmą tarp sveikstančių asmenų.
- Jie analizuos konkrečius pavyzdžius, kaip bendros istorijos kuria palaikančią aplinką, skatinančią tarpusavio paramą.
- Dalyviai taip pat reflektuos savo asmenines patirtis ir suvoks, kaip jų pasidalijimas gali praturtinti sveikimo kelią ir stiprinti bendruomenę.

Uždavinys Nr. 2

Skatinti empatiją, ryšį ir tarpusavio palaikymą pripažįstant bendras patirtis

- Dalyviai įvardys, kaip bendrų sveikimo patirčių pripažinimas stiprina bendruomeniškumo jausmą bei kuria aplinką, kurioje skatinamas tarpusavio palaikymas.
- Jie nagrinės konkrečius pavyzdžius, kaip šios bendros patirtys skatina mokymąsi vieniems iš kitų, padeda geriau suprasti skirtingus sveikimo kelius ir įgyti įžvalgų.
- Dalyviai dalyvaus grupinėse diskusijose ir veiklose, kurios padės dalintis asmeninėmis patirtimis, suvokti šių ryšių svarbą, ugdyti empatiją ir stiprinti tarpusavio santykius sveikimo bendruomenėje.

Uždavinys Nr. 3

Paminėti bendras sveikstančių žmonių patirtis

- Dalyviai atpažins ir įvardys bendrų patirčių paminėjimo svarbą kaip būdą stiprinti tarpusavio ryšį ir skatinti abipusį palaikymą tarp sveikstančių asmenų.
- Jie dalyvaus veiklose, kurios skatins džiaugtis savo ir kitų istorijomis, apmąstant, kaip ši praktika padeda ugdyti empatiją, ryšį ir mokymąsi vieniems iš kitų.
- Bendrų sveikimo istorijų pripažinimas ir paminėjimas stiprina bendruomeniškumo jausmą bei abipusį palaikymą, skatina mokymąsi iš bendraamžių, empatiją ir ryšio kūrimą.



5 MODULIS: SVEIKIMAS IR TARPUSAVIO PARAMA

Bendrumo galia – atraskime, kaip dalijimasis asmeninėmis istorijomis stiprina tarpusavio palaikymą



VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas



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

1. Vizualus gidas, apimantis pagrindines bendrų patirčių sąvokas ir jų poveikį tarpusavio palaikymui.
2. Vaizdo įrašai ir prezentacijos – realūs pavyzdžiai, rodantys bendrų patirčių vaidmenį sveikimo procese ir iliustruojantys tarpusavio palaikymo veiksmingumą.
3. Balta lenta – svarbiausioms mintims užfiksuoti.
4. Užduočių lapai – praktinėms veikloms atlikti.
5. Piešimo priemonės – vaidmenų žaidimams ir kūrybinėms užduotims.

Priemonės



VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Istorijų dalijimasis grupelėse

Dalyviai susiburia į mažas grupėles, kuriose paeiliui dalijasi savo sveikimo patirtimis. Toks formatas skatina juos išreikšti, kaip jų istorijos stiprina bendruomeniškumo jausmą ir tarpusavio palaikymą. Diskusijos tarp dalyvių padeda giliau suprasti vieni kitus, skatina tarpusavio mokymąsi, empatiją ir pabrėžia bendrų patirčių svarbą. Užsiėmimo pabaigoje bendros patirtys simboliškai paminimos – taip kuriamas priklausymo bendruomenei jausmas.



Tarpusavio diskusija

Dalyviai įsitraukia į atviras diskusijas, kurių pagrindinis tikslas – dalintis įžvalgomis ir patirtimis, susijusiomis su jų sveikimo kelione. Diskusijos yra struktūruotos taip, kad skatintų aktyvų klausymąsi, stiprintų tarpusavio palaikymą ir supratimą. Dalindamiesi asmeninėmis patirtimis, dalyviai geba įvardyti, kaip šie bendravimo momentai stiprina bendruomeniškumo jausmą, skatina empatiją ir pabrėžia tarpusavio mokymosi vertę.



Vaidmenų žaidimai

Dalyviai mokosi pasakoti istorijas ir teikti palaikymą vaidmenų žaidimų metu, kuriuose imituojamos dažnos sveikimo iššūkių situacijos. Šis interaktyvus metodas leidžia įsijausti į kitų patirtis, skatindamas tarpusavio mokymąsi, empatiją ir ryšį. Vaidindami tiek pasakotojo, tiek klausytojo vaidmenis, dalyviai gali aiškiai įvardyti, kokia svarbi yra patirčių dalijimosi praktika ir palaikymo suteikimas, taip stiprindami ryšius, kurie didina bendruomeniškumo ir tarpusavio palaikymo jausmą.



Istorijų pasakojimas bendruomenei ir refleksija

Šis metodas pabrėžia bendrų patirčių pripažinimo ir paminėjimo svarbą kuriant bendruomenę. Dalyviai savo istorijas gali pristatyti įvairiomis formomis – žodiniu pasakojimu, poezija, menu ar diskusija. Siekiant didesnio įsitraukimo, galima naudoti interaktyvius elementus, tokius kaip auditorijos refleksijos ir atsiliepimai. Paminėdami kiekvieno asmeninę patirtį, dalyviai stiprina priklausymo ir palaikymo jausmą, kuris yra būtinas sveikimo procese.

5 MODULIS: SVEIKIMAS IR TARPUSAVIO PARAMA

Bendrumo galia – atraskime, kaip dalijimasis asmeninėmis istorijomis stiprina tarpusavio palaikymą

VEIKLOS APRAŠYMAS

1. Įvadas

Švietėjas pristato užsiėmimą, pabrėždamas bendrų patirčių svarbą sveikimo procese ir tarpusavio palaikyme. Jis paaiškina, kaip istorijų pasakojimas gali skatinti ryšį ir empatiją tarp sveikstančių asmenų.

2. Diskusija

Švietėjas veda diskusiją apie bendrų patirčių reikšmę, akcentuodamas tris pagrindines temas:

- A) Kaip bendri pasakojimai ir patirtys stiprina sveikimo procesą?
- B) Kokie yra asmeninių patirčių dalijimosi iššūkiai ir privalumai tarpusavio palaikymo kontekste? Kodėl svarbu skatinti abipusę paramą ir mokymąsi vienas iš kito? Kodėl verta paminėti bendras patirtis?
- C) Kaip švietėjai gali sukurti saugią ir patogią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi laisvai ir efektyviai dalintųsi savo istorijomis?

3. Vaidmenų žaidimas

Dalyviai suskirstomi poromis ir piešia scenarijus, susijusius su jų sveikimo patirtimi. Vienas asmuo vaidina sveikstantį žmogų, o kitas – palaikantį asmenį. „Sveikstantis“ pasakoja savo istoriją pagal nupieštą scenarijų, o „palaikantis“ praktikuoja aktyvų klausymą ir empatišką reagavimą. Švietėjas prižiūri dalyvius, dalijasi profesinėmis rekomendacijomis ir padeda išmokti tinkamai reaguoti į įvairius iššūkius.

4. Apskirto stalo diskusija

Dalyviai aptaria įgytus įgūdžius ir pasidalina įžvalgomis apie vaidmenų žaidimą. Švietėjas skatina diskusiją apie skirtingų metodų efektyvumą ir ragina dalintis idėjomis bei apmąstymais.

5. Temos gilinimas

Švietėjas išsamiai aptaria veiksnius, kurie stiprina bendrų patirčių svarbą, ir pristato strategijas, kaip sukurti aplinką, skatinančią atvirą dialogą bei tarpusavio palaikymą.

6. Relfeksija ir pritaikymas

Dalyviai skiria laiko apmąstyti bendrų patirčių ir tarpusavio palaikymo svarbą. Kartu su mokytoju jie įvertina savo stipriąsias puses ir tobulintinas sritis, siekdami geriau skatinti tarpusavio palaikymą ir bendrų patirčių dalijimąsi sveikimo procese.