

6 MODULIS: ATKRYCIO PREVENCIJA



Paramos tinklo kūrimas – išnagrinėkime tarpusavio paramos vaidmenį atkryčio prevencijoje

MOKYMOSI ŽIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Suprasti tarpusavio
paramos svarbą

Išnagrinėkite itin svarbų
tarpusavio paramos
vaidmenį atkryčio
prevencijoje. Mokymasis
apie atkryčio
prevenciją.

Uždavinys Nr. 2

Kurti tinklus

Baimių įveikimas:
skatinkite dalyvius kurti
stiprų palaikymo tinklą.
Mokykitės iš geriausių
pavyzdžių, kaip atpažinti
šeimos narius, draugus,
bendražygius, mentorius ir
specialistus, kurie gali
palaikyti ir suteikti
pagalbą.

Uždavinys Nr. 3

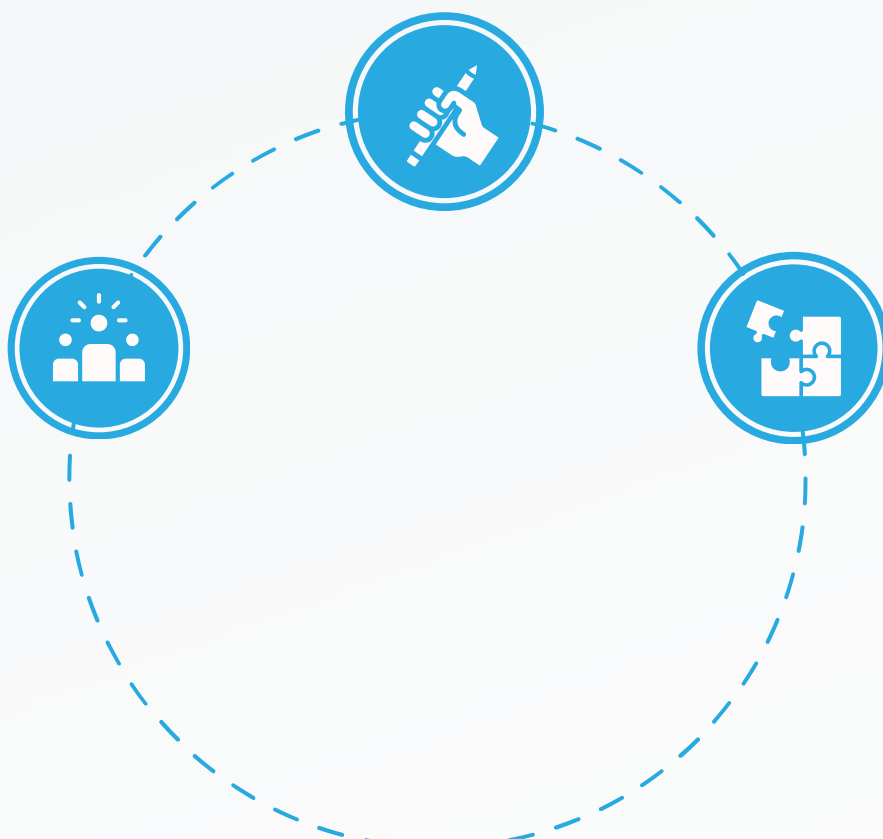
Įveikti iššūkius kartu

Skatinkite ryšius, kurie
padeda žmonėms jaustis
palaikomiems ir mažiau
vienišiams jų sveikimo
kelyje.

Uždavinys Nr. 4

Skatinti asmeninį
įsipareigojimą

Padėkite dalyviams
sukurti konkretų ir
įgyvendinamą planą, kaip
įtraukti savo paramos
tinklą į kasdienį gyvenimą,
užtikrinant, kad jie galėtų
juo pasikliauti
sudėtingose ar rizikingose
situacijose ir taip
neatkristi.



6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Paramos tinklo kūrimas – išnagrinėjime tarpusavio paramos vaidmenį atkryčio prevencijoje

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas



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

1. Pristatymas: vizualinės priemonės apie atkryčio prevenciją ir paramos tinklus.
2. Vaizdo įrašai: realūs pavyzdžiai, iliustruojantys veiksmingą tarpusavio paramą.
3. Lenta svarbiausiems punkтам užfiksuoti.
4. Praktinių užduočių lapai.
5. Piešimo įrankiai vaidmenų žaidimui.

Priemonės



VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Įvadas į paramos tinklo kūrimo temą. Stipraus paramos tinklo, kurį sudaro šeima, draugai, bendraminčiai, mentoriai ir specialistai, kūrimo apibrėžimas.



Diskusijos, padedančios dalyviams viską suprasti teisingai.



Apskritojo stalo diskusija, skatinanti dalyvių kūrybiškumą.



Galutinė refleksija.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA PARAMOS TINKLO KŪRIMAS – IŠNAGRINĖKIME TARPUSAVJO PARAMOS VAIDMENĮ ATKRYČIO PREVENCIJOJE



VEIKLOS UŽDAVINYS

Padėti dalyviams suprasti, kodėl svarbu turėti tarpusavio paramą, rasti ir sustiprinti savo paramos tinklą bei išmokti prašyti pagalbos, kai jaučiasi sunkiai, kad išvengtų atkryčių.

Guided discussions
to lead participants to the
right understanding. The
guide

Circular discussion to
stimulate participants
creativity.

Final reflection and
dynamics of commitment

Berry
Marsh

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA

PARAMOS TINKLO KŪRIMAS – IŠNAGRINĖKIME TARPUSAVIO PARAMOS VAIDMENĮ ATKRYČIO PREVENCIJOJE

VEIKLOS APRAŠYMAS

1.Įvadas

Švietėjas pristato užsiėmimą, paaiškina tarpusavio paramos sąvoką, pabrėždamas, kaip svarbu sukurti stiprų paramos tinklą, kad būtų išvengta atkryčio.

2.Diskusija

Švietėjas veda diskusiją apie tarpusavio paramos sampratą, akcentuodamas keturias pagrindines temas:

- A) Kaip rasti tinkamą tarpusavio palaikymą?
- B) Kokia tarpusavio paramos reikšmė sveikimo procese ir atkryčių prevencijoje?
- C) Kaip efektyviai naudotis savo paramos tinklu sunkiomis akimirkomis?
- D) Su kokiais sunkumais gali susidurti žmonės ieškodami pagalbos ir kaip juos įveikti?

3. Vaizdo įrašų peržiūra

Švietėjas rodo vaizdo įrašus apie tinklo kūrimo ir tarpusavio paramos svarbą.

4.Apskrito stalo diskusija

Dalyviai išreiškia savo nuomones, aptaria, ką būtų patobulinę, dalijasi naujomis idėjomis ir išsako kilusius klausimus apie ankstesniuose vaizdo įrašuose ir temose nagrinėtus dalykus.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA

PARAMOS TINKLO KŪRIMAS – IŠNAGRINĖKIME TARPUSAVIO PARAMOS VAIDMENĮ ATKRYČIO PREVENCIJOJE

5. Grupinė veikla

Dalyviai suskirstomi į poras ir piešia scenarijus, susijusius su pagalbos ieškojimu. Vienas asmuo vaidina sveikimo procese esantį žmogų, o kitas – paramos tinklo narį. „Sveikimo procese esantis“ dalijasi savo rūpesčiais, o „paramos tinklo narys“ bando padrąsinti ir duoda patarimų.

6. Galutinė refleksija

Dalyviai ir švietėjas apibendrina išmoktas temas, o dalyviai įsipareigoja asmeniškai stiprinti savo paramos tinklą.

Švietėjas veda grupinę refleksiją apie tai, ką išmoko dalyviai ir kaip kiekvienas gali pritaikyti aptartas temas savo gyvenime.

Po to dalyviai užrašo asmeninį įsipareigojimą ant kortelės, aprašydami konkretų veiksmą, kurį ketina atlikti artimiausiomis dienomis ar savaitėmis stiprindami savo paramos tinklą.