

III. PASITIKĖJIMAS SAVO JĖGOMIS

Kad mentoriai gerai jaustūsi atlikdami savo vaidmenį, labai svarbu jų pasitikėjimas savo jėgomis ir savigarba. Tikėti savimi, žinant, kad jūs turite ką duoti kitiems, jaustis stipriais ir nepamiršti, kad galite kontroliuoti situaciją. Galbūt, tai yra vienas iš gebėjimų, kuriuos sunkiausia ugdyti Chic & Craft kursų metu. Bet jis yra ir vienas iš svarbiausių žmonėms, gyvenantiems su psichikos liga ir patiriantiems nuolatinį šiuolaikinės visuomenės spaudimą. Mes siūlome jums įvairias užduotis, kurios pagerins jūsų grupės narių pasitikėjimą savo jėgomis ir savigarbą.

III.1. IŠMESK IR PASIIMK

Stiprinami gebėjimai: pasitikėjimas savo jėgomis, savęs įgalinimas.

Pagalbinės priemonės: maži mėtymui skirti daiktai, pavyzdžiui popieriaus kamuoliukai.

Aprašymas: pakvieskite dalyvius sustoti ratu ir pagalvoti apie charakterio bruožus ar būsenas, kurie, jų manymu, jiems trukdo ir kurių jie nori atsikratyti. Tada paprašykite jų "išmesti" nepageidaujamus bruožus į rato centrą, įsivaizduojant, kad ten dega laužas. Paprašykite, kad dalyviai garsiai pasakytų išmetamų bruožų pavadinimus, pvz., baimė, nerimas, drovumas, tuštybė, kompleksai, pyktis, perdėtas reiklumas, kt. Kiekvienas dalyvis gali išmesti neribotą skaičių charakterio bruožų.

Kai visi dalyviai baigs, paprašykite įsivaizduoti, kad laužas užgeso ir liko tik žarijos. Pasakykite, kad dabar jie gali pasiimti tai, ko jie nori, pvz., drąsą, pasitikėjimą savimi, saugumo jausmą, toleranciją, kantrybę, kt.

Patarimai: dalyviams galite duoti mažų daiktų (pavyzdžiui, popieriaus kamuoliukų), kurie įkūnys išmetamus charakterio bruožus ir sustiprins atsikratymo jausmą.



III.2. (NE)UŽSIMASKAVĘS

Stiprinami gebėjimai: išreikšti savo jausmus, nuomonę.

Pagalbinės priemonės: popieriniai akiniai, vaizduojantys įvairias nuotaikas ar charakterio savybes (galima pasigaminti patiems).

Aprašymas: užsidėkite akinius ir pasakykite dalyviams: „Tai – nepasitikėjimo akiniai. Kai aš juos nešioju, būnu labai įtarus ir nepasitikiu kitais. Ar kas nors norėtų užsidėti šiuos akinius ir papasakoti, ką per juos mato?“ Po kurio laiko paimkite kitus akinius ir pasiūlykite juos kitiems savanoriams. Nuotaikos, kurias simbolizuoja akiniai galėtų būti: "pasitikėjimas", "pyktis", "aš viską darau blogai", "niekam aš nepatinku", "visi mane myli", kt. Visi kiekvienos grupės nariai gali pasidalinti savo mintimis, apie tai, kaip jie jautėsi ir ką matė per akinius.

Patarimai: Ši užduotis gali būti naudinga, jei reikia atskleisti bendravimo problemą grupėje. Dalyviams yra duodama žalia šviesa atskleisti savo emocijas ir išsakyti pastebėjimus, ko jie paprastai nedarytų, ir jie yra atleidžiami nuo atsakomybės.





III.3. PARDUODAMA

Stiprinami gebėjimai: savęs pažinimas, savivertė, drovumo įveikimas.

Pagalbinės priemonės: pieštukas, spalvoti žymekliai, kartonas ir bet kokios kitos priemonės, kurios gali būti naudingos kuriant reklaminį plakatą.

Aprašymas: pasakykite dalyviams, kad jų naujoji užduotis yra parduoti save kaip draugą kitiems dalyviams. Paprašykite, kad kiekvienas dalyvis sukurtų savo reklaminį plakatą ir surastų, kas tą dalyvį "nupirktų". Pavyzdžiui: "Ar jūs vienišas? Jaučiatės nusivylęs, bejėgis? Martynas gali padėti išspręsti jūsų problemas..."



Patarimai:

a) Žaidimas turi vykti tyloje, naudojant reklamai kelis žodžius (galite nustatyti maksimalų leidžiamų žodžių skaičių). Koordinatorius gali pats perskaityti reklamą, o grupė turės nuspręsti, kas yra kiekvienos reklamos autorius.

b) parduodamas vaidmuo gali būti: mokytojo, pardavimų vadybininko, tėtis/mama, kt.

d) kaip alternatyva, grupės nariai gali parengti ne savo, o savo kolegų kampanijas.





Šią užduotį galima pritaikyti konkrečiai Chic & Craft projektui. Paprašykite, kad dalyviai paruoštų mokymosi kartu reklamą, akcentuojant tokio mokymosi privalumus, ir tekstilės mokymų reklamą, akcentuojant gebėjimus ir teigiamus dalyvavimo tokiaame projekte aspektus.

Šis pratimas yra naudingas, norint padėti dalyviams įveikti jų drovumą ir pagerinti savigarbą, atkreipiant dėmesį į jų asmenines savybes, apie kurias jie niekada negalvojo.





III.4. NUPIEŠK SAVE

Stiprinami gebėjimai: suprasti savo jausmus, išreikšti jausmus.

Pagalbinės priemonės: popieriaus lapai, spalvinimo pieštukai arba žymekliai.

Aprašymas: paprašykite, kad dalyviai atsisėstų ratu, nugaromis į rato vidurį. Paprašykite, kad kiekvienas nupieštų save. Dalyviams baigus, paprašykite, kad savo piešinius jie parodytų kitiems. Paprašykite, kad visi atidžiai apžiūrėtų savo kolegų piešinius, įvertindami ar spalvų įvairovė yra didelė, ar ne, ar piešinys yra sudėtingas, ar paprastas, ar jis spinduliuoja gerą, ar niūrią nuotaiką.

Tada paprašykite, kad dalyviai dar kartą susitelktų į savo piešinius ir pagalvotų apie savybes, kurias jie mano turintys. Paklauskite, ar jie mano, kad piešinys atspindi tai, kaip jie save įsivaizduoja. Paprašykite, kad kiekvienas dalyvis papasakotų, kokias asmenines savybes jis norėjo pavaizduoti piešinyje.

Patarimai: jeigu užduotis atliekama didelėje grupėje, dalyviams baigus piešti, galite surinkti piešinius, juos sumaišyti ir vėl išdalinti taip, kad niekas nežinotų, kam priklauso piešinys. Dalyviai turi apžiūrėti piešinį ir suvokti jo prasmę. Po kiek laiko jie turi pavaizduoti jo turinį savo kūno pagalba – poza, judesiu ar šoku. Tada dalyviai bando atspėti, kas yra piešinio autorius, o tikrieji autoriai paaiškina, ką jie norėjo pasakyti savo piešiniu.

Prieš pradėdant piešti, galite paprašyti dalyvių užmerkti akis, atsipalaiduoti, kvėpuoti ir sakyti žodžius "Tai aš", "Aš esu", kad pajustų save. Tada jie yra pasirengę piešti.





III.5. AŠ DIDŽIUOJUOSI...

Stiprinami gebėjimai: suprasti savo stipriąsias puses, gebėjimus; pozityviai galvoti apie save, drąsa, koncentracija.

Pagalbinės priemonės: popieriaus lapeliai su atspausdintais sakiniais (žr. toliau).

Aprašymas: paprašykite pabaigti šiuos sakinius:

1. Aš didžiuojuosi, kad aš galiu savarankiškai...
2. Aš didžiuojuosi, kad kai aš išsigąstu, aš...
3. Aš didžiuojuosi, kad pradžiuginau draugą (ar ką nors kitą), nes aš...
4. Aš didžiuojuosi netgi tada, kai kiti žmonės.... aš ...
5. Aš didžiuojuosi, kad šiais metais aš...
6. Aš didžiuojuosi tuo, ką aš padariau dėl...
7. Aš didžiuojuosi, kai kiti žmonės sako, kad...
8. Aš didžiuojuosi, kad esu sveikas, nes...
9. Aš didžiuojuosi, kad išmokau kažko naujo, kai...
10. Aš daug dirbau, kad...
11. Mano turimas daiktas, kuriuo aš tikrai labai didžiuojuosi, yra...
12. Mano įprotis, kuriuo aš tikrai labai didžiuojuosi, yra...
13. Manyje man tikrai labai patinka...
14. Aš didžiuojuosi tuo, ką aš padariau savo šeimai: ...
15. Aš didžiuojuosi tuo, ką aš padariau kitam žmogui:...

Patarimas: šiuos "pasididžiavimo" sakinius galima naudoti kalbant akis į akį arba grupės diskusijos metu. Jeigu jūs dirbate su didele grupe ir jums trūksta laiko, galite paprašyti, kad dalyviai pasirinktų po vieną klausimą ir pateiktų savo atsakymą grupei.

Jeigu grupė yra drovi ir niekas nenori pradėti, vedantysis gali pradėti pats, pateikdamas savo pavyzdį.

Šis pratimas gali būti iššūkis daugeliui dalyvių ir galbūt jiems nebus patogu jį atlikti. Išbandykite jį su grupe tinkamu momentu, kai jie pasirengę dalintis asmeniniais jausmais su





likusia grupe. Tai yra tikriausiai dėl to, kad jie nenori daug kalbėti apie save patys, jei kiti juokiasi iš jų. Kad jiems būtų lengviau, galite pakeisti frazę "Aš didžiuojuosi ..." žodžiu "Aš laimingas, kai ..."





III.6. VEIDRODĖLI, VEIDRODĖLI, PASAKYK...

Stiprinami gebėjimai: susitelkimas, pasitikėjimas savo jėgomis, nuovoka, atkaklumas, stabilumas.

Pagalbinės priemonės: vienas ar keli veidrodėliai, kuriuose galima matyti visą veidą, žymeklis.

Aprašymas: paprašykite, kad dalyviai pasidėtų veidrodėlį priešais save (užduotį galima atlikti ir tualete ar kitoje patalpoje, kurioje yra sieniniai veidrodžiai). Paprašykite, kad veidrodyje pažymėtų vietas, kur yra jų akys, ir išsivaizduotų, kad dvi žmogaus akys žiūri jiems į akis. Paaiškinkite, kad jie turi nejudinti galvų ir stovėti (arba sėdėti) ramiai. Paprašykite, kad jie susikoncentruotų į tai, kad turi visiškai nejudinti galvos, ir neįsileisti kitų minčių. Tada paprašykite, kad jie vis dar nejudintų galvos, akių ir kūno ir pagalvotų, kad jie atrodo taip, kaip turėtų atrodyti patikimas vyras ar moteris, kaip žmogus, kuriuo galima pasitikėti. Paprašykite, kad stovėtų prieš veidrodį giliai ir ramiai kvėpuodami, sutelkdami dėmesį į įkvepiamą orą.

Šios užduoties tikslas yra pajusti ramybę, nusiramimą ir jėgą.

Patarimai: kad dalyviai įvaldytų šį pratimą, kiekvienos savaitinės sesijos metu rekomenduojame jam skirti vidutiniškai 3-5 minutes. Norint pasiekti geriausių rezultatų, galite paprašyti, kad grupės nariai šį pratimą kasdien darytų namuose.

Kai kurie dalyviai žiūrėdami į veidrodį gali jaustis nemaloniai ir nepatogiai, tačiau tai verta padaryti, kad žinotumėte kaip menkai save vertina žmonės, turintys psichinę negalią.





III.7. SALDI SĖKMĖ

Stiprinami gebėjimai: suvokti savo ypatingas charakterio savybes (gebėjimus), suprasti savo unikalumą, pasitikėjimas savimi.

Aprašymas: Susodinkite dalyvius ratu. Kiekvienam duokite po 10 saldainių. Eikite ratu ir paprašykite, kad kiekvienas žmogus pasakytų vieną dalyką savo gyvenime, kurį jis laiko ypatingu, arba kokį nors savo talentą ar gebėjimą. Kai žmogus pasako tai, ką nori, kiti grupės nariai meta jam saldainį, jeigu tai **nėra** kažkas, ką jie turi bendro su tuo žmogumi.

Pavyzdžiui, aš sakau: "Aš moku groti pianinu". Jeigu jūs taip pat mokate groti pianinu, jūs nieko nedarote, bet jeigu nemokate – metate man saldainį.

Patarimai: Jeigu dalyviams sunku ką nors sugalvoti, jūs turite juos padrąsinti, nes kiekvieno žmogaus gyvenime turėtų būti kažkas gero.

Vedantysis turi nuspręsti, kada galima baigti žaidimą. Būtų gerai, kad jis baigtųsi tada, kada visi dalyviai vėl turės tiek pat saldainių, kiek turėjo pradžioje, arba bent jau kai visi turės nors kiek saldainių, kad niekas nesijaustų nuskriaustas.

Prieš pradėdami žaidimą, galite paaiškinti apie skirtingus asmenybės tipus ir temperamentus. Dalyviams bus malonu sužinoti geresnius dalykus apie save ir vienas kitą.





III.8. SLAPTAS RĖMĖJAS

Stiprinami gebėjimai: savigarba, savirefleksija ir grupinė refleksija, stebėjimas ir kitų žmonių teigiamų savybių išaukštinimas.

Pagalbinės priemonės: rašomoji lenta, žymekliai.

Aprašymas: paprašykite, kad dalyviai prisimintų kažką, apie ką jie niekada niekam nepasakojo, arba apie ką jiems būtų sunku kalbėti. Jiems nereikia atskleisti paslapties, o paprasčiausiai ją prisiminti. Tada jie turi apsižvalgyti ir išsirinkti vieną grupės narį, kuriam jie galėtų patikėti savo paslaptį, arba žmogų, su kuriuo būtų lengviausia kalbėti ta tema. Ir vėl jie neturi pasakyti pasirinkto žmogaus vardo, o tik apie jį pagalvoti. Tada kiekvienas dalyvis išvardina savybes, dėl kurių jis pasirinko vieną ar kitą žmogų, kodėl jis galėtų patikėti savo paslaptį būtent tam žmogui, kodėl su juo būtų lengva kalbėtis. Sudaromas šių savybių sąrašas, pavadintas "Gero Chic & Craft kolegos-mentorius savybės".





III.9. TRYS DALYKAI

Stiprinami gebėjimai: savirefleksija, savigarba ir motyvacija, savęs tobulinimas, koncentracija, raštingumo įgūdžiai, mąstymas ir stebėjimas.

Pagalbinės priemonės: rašomoji lenta, žymekliai, popieriaus lapai, rašymo priemonės.

Aprašymas: paprašykite dalyvių užrašyti tris teigiamas komandos draugo savybes, tris teigiamas savybes, kurias jie mano patys turintys, ir tris teigiamas gero mentoriaus savybes. Tada dalyviai lygina tikras ir optimalias savybes ir aptaria, kuo kiekviena jų yra gera. Ši užduotis labai tinka pradėti diskusiją apie savybes, kurias dalyviai norėtų išsiugdyti arba sustiprinti atlikdami mentorių vaidmenį.





III. 10. PAGYRIMŲ TAKAS

Stiprinami gebėjimai: teigiamas požiūris į save, gerai jaustis sakant komplimentus, padidėjusi savigarba, grupės susitelkimas, drąsa.

Aprašymas: dalyviai stoja dviem eilėmis ir žiūri vieni į kitus. Paprašykite, kad vienas žmogus praeitų tarp eilių. Tuo metu kiti patapšnoja jam per nugarą, pasveikina sumušant delnais ("duoda penkis"), apkabina, pasako ką nors malonaus arba jam nusišypso. Paraginkite žmogų eiti lėtai, klausytis jam sakomų žodžių ir stebėti kitų dalyvių gestus.

Patarimai: Gerai, kai kiekvienas žmogus atlieka abu vaidmenis: yra giriamas ir giria kažką kitą. Šis pratimas skatina teigiamą mąstymą ir moko, kaip priimti komplimentą. Be to, jis skatina teigiamą grupės ir komandos formavimo savimone.





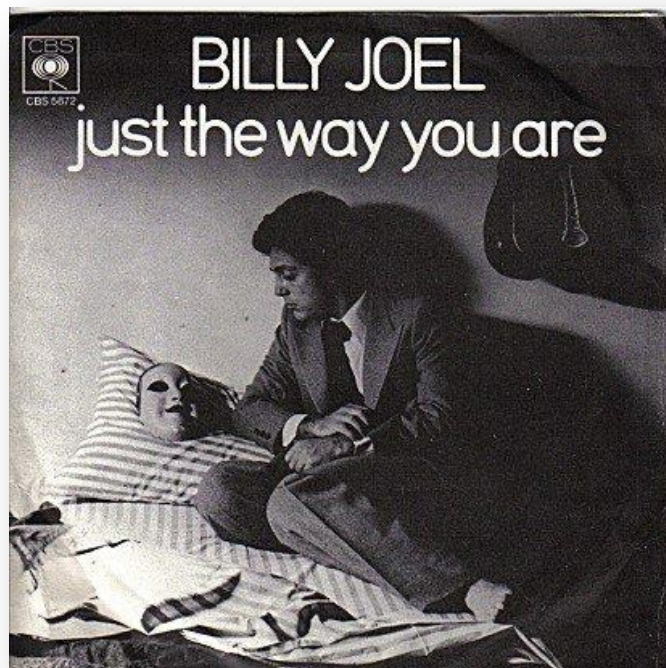
III.11. TOKS, KOKS ESI

Stiprinami gebėjimai: savigarba, savianalizė.

Pagalbinės priemonės: *Billy Joel* (Bilio Džoelio) dainos "Just The Way You Are" (liet. „Tokia, kokia esi“) įrašas, grotuvas, popierius, pieštukai.

Aprašymas: dalyviai klausosi dainos "Just The Way You Are" ir skaito į lietuvių kalbą išverstą dainos tekstą. Aptarkite dainos tekstą su grupe ir paprašykite, kad kiekvienas dalyvis lapo viršuje užrašytų savo vardą. Tada lapą reikia perduoti dešinėje sėdinčiam žmogui. Paprašykite dalyvių užrašyti 2-3 teigiamus komentarus, apibūdinančius žmogų, kurio lapą jie gavo. Siųskite lapus toliau, kol kiekvieną dalyvį pasieks jo lapas. Paprašykite, kad kiekvienas garsiai perskaitytų kas yra jo lape. Užduotį užbaikite diskusija apie komentarus, kuriuos rado savo lape. Ar jie su jais sutinka? Ar jie norėtų kažkuo papildyti?

Patarimai: jūs taip pat galite panaudoti bet kokią panašią dainą savo gimtąja kalba; svarbiausias dalykas yra tai, ką jūs norite perteikti dalyviams, o ne konkretus atlikėjas ar konkreti daina.





III.12. STEBUKLINGA DĖŽUTĖ

Stiprinami gebėjimai: savigarba, savianalizė.

Pagalbinės priemonės: pagaminkite "stebuklingą dėžutę. Tai gali būti bet kokia dėžutė su veidrodžiu viduje, kuriame žmogus, pažiūrėjęs į vidų, pamatys savo veidą.

Aprašymas: Pradžioje paklauskite dalyvių: "Kuris žmogus pasaulyje jūsų manymu yra vienintelis ir labai ypatingas?" Išklausykite dalyvius ir pasakykite jiems: "Šiandien aš atsinešiau stebuklingą dėžutę. Jūs visi turėsite galimybę pasižiūrėti į jos vidų ir pamatyti, kuris žmogus pasaulyje yra tikrai ypatingas."

Leiskite kiekvienam dalyviui pasižiūrėti į dėžutę, prieš tai paklausę kiekvieno iš jų, ką jie tikisi pamatyti. Gali būti, kad kai kuriuos dalyvius teks įtikinėti, nes jie negalės patikėti tuo, ką pamatys. Būkite pasiruošę pasakyti:

"Nustebote?"

"Koks jausmas sužinoti, kad jūs este tas ypatingas žmogus?"

"Jūs taip plačiai nusišypsote – ar malonu sužinoti, kad jūs esate tas vienintelis ypatingas žmogus?"

Prieš dalyviui grįžtant į grupę, paprašykite, kad jis neišduotų paslapties kitiems.

Kai visi dalyviai bus pasižiūrėję į dėžutę, paklauskite jų koks žmogus yra tikrai ypatingas. Kai kiekvienas pasakys "tai aš" paaiškinkite, kad ši dėžutė yra labai vertinga, nes ji parodo, kad kiekvienas iš jų yra ypatingas. Tada paklauskite kaip tai įmanoma, kad kiekvienas žmogus yra vienintelis ypatingas. Gali būti, kad prasidės diskusija apie kiekvieno žmogaus unikalumą.

