

ROZWÓJ OSOBISTY JAKO NARZĘDZIE



INSTRUKCJA DLA PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Grudzień 2019 r

Tytuł: Podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą „Rozwój osobisty jako narzędzie w pracy z młodzieżą”

Opublikowane przez: SMC Maribor Society, Maribor 2019

Projekt: Nives Bratkovič

Zdjęcia i zdjęcia: (www) Gašper Otrin, Sanja Obaha Brodnjak, Agunia Dunajska, Nives Bratkovič.

Pierwsze wydanie, pierwszy wydruk

Prawa autorskie: SMC Maribor Society.



PRZEDMOWA

Zgodnie z wizją zawartą w konwencji, przedstawioną przez Androullę Vassiliolu, nasz projekt koncentruje się na obszarze opieki psychiatrycznej - obejmuje to zarówno: młodych liderów i pracowników, jak i wszystkich młodych ludzi, którzy pracują pod auspicjami innych liderów. Dobre zdrowie psychiczne pozwala nam zwiększać i trenować nasze zdolności intelektualne i emocjonalne. Z drugiej strony zdrowie psychiczne pomaga nam również odgrywać pewną rolę w naszym życiu zawodowym, społecznym i prywatnym. Tylko osoba zdrowa psychicznie może skutecznie przyczyniać się do rozwoju społeczności - dlatego też zdrowie psychiczne należy rozumieć jako rodzaj kapitału społecznego lub podstawy dobrobytu gospodarczego.

W Brukseli (2008) Androulla Vassiliou, Komisarz ds. Zdrowia przedstawiła Europejski Pakt na rzecz Zdrowia i Dobrostanu Psychicznego, który obejmuje również dziedzinę zdrowia psychicznego młodzieży i edukacji w tym kierunku. Podkreśliła, że 50% zaburzeń psychicznych występuje u nastolatków, dlatego muszą istnieć organizacje lub instytucje zajmujące się młodymi ludźmi przeszkolonymi w rozpoznawaniu objawów i szybkim reagowaniu. W dokumencie MSS, zatytułowanym „Zdrowie młodzieży”, czytamy, że zdrowie psychiczne młodych ludzi staje się coraz większym problemem w krajach rozwiniętych. Badania wykazały, że 19–28% młodych ludzi boryka się z problemami zdrowia psychicznego, objawiającymi się brakiem woli, obniżonym nastrojem, samookaleczeniem, myślą o samobójstwie lub próbą samobójstwa.

Badania potwierdzają również, że dla większości dorosłych z zaburzeniami psychicznymi ta choroba psychiczna pojawiła się po raz pierwszy w dzieciństwie lub w wieku dojrzewania. Jednakże jest jeszcze więcej przykładów, w których nieprzetworzone traumy z dzieciństwa wywołują choroby psychiczne w wieku dorosłym. Dlatego monitorowanie zdrowia psychicznego od najmłodszych lat i okresu dojrzewania należy rozumieć jako kluczowe zadanie w zapobieganiu zaburzeniom psychicznym i poprawie pozytywnego samopoczucia psychicznego.

Okolo 11% Europejczyków ma co roku zdiagnozowany jeden z najczęstszych rodzajów chorób psychicznych. Takie zaburzenia psychiczne mogą prowadzić do samobójstwa (w UE co 9 minut jedna osoba popełnia samobójstwo). Większość partnerów europejskich w naszym projekcie pochodzi z krajów, w których wskaźnik samobójstw jest najwyższy (Słowenia, Polska, Belgia).

Jako ośrodek młodzieżowy, oparty na wieloletnim doświadczeniu, musimy powiedzieć, że jesteśmy bardzo zadowoleni z naszego proaktywnego podejścia do osób pracujących z młodzieżą.

Gdy tylko otworzyliśmy centrum poradnictwa, młodzi animatorzy zaczęli z nami współpracować, ponieważ potrzebowali rozmowy, różnych wskazówek lub po prostu chcieli wyrazić cierpienie. Wkrótce zdaliśmy sobie sprawę, że wzrosła potrzeba zdobycia dodatkowej wiedzy i umiejętności w zakresie interakcji międzyludzkich, co znalazło odzwierciedlenie zwłaszcza w pracy w grupie. Interaktywna dynamika psychospołeczna odgrywa ważną rolę zarówno dla jednostki, jak i dla grupy, zarówno na poziomie widocznego zachowania, jak i wewnętrznych procesów, które są jednocześnie nieświadome. Ten rodzaj pracy pomaga jednostkom uświadomić sobie dynamikę intrapsychniczną oraz - z drugiej strony - pomaga im również w odkrywaniu nowego sposobu myślenia i odczuwania, który rozluźnia i intensyfikuje całą dynamikę procesów pedagogicznych i doradczych w grupie.

Dlatego bardzo ważne jest to, co pracujący z młodzieżą wnoszą do grupy: musi zrozumieć tę interaktywną dynamikę, a także musi zrozumieć, że może dać tylko to, co ma. W szczególności ważne jest, aby mieć skonsolidowane podejście do samego siebie. Osoby pracujące z młodzieżą muszą zaakceptować swoje mocne i słabe strony. Jeśli pracownik młodzieżowy pracuje nad swoim rozwojem osobistym, wpływa to na rozwój całej grupy i jednostki w jej obrębie.

Ten projekt - zaprojektowany jako użyteczne narzędzie - jest naszą odpowiedzią na Europejski Pakt na rzecz Zdrowia i Dobrostanu Psychicznego, szczególnie w dziedzinie zdrowia psychicznego młodych ludzi i edukacji wszystkich pracujących z młodymi ludźmi.

Sanja Obaha Brodnjak



KRÓTKI OPIS ZAWARTOŚCI KAŻDEGO MODUŁU

Rozpoznanie własnego wizerunku w postaci drzewa (*Integracja mojej osobowości*) umożliwi **uczestnikom** uszanowanie ich własnej historii życia, która - podobnie jak **drzewo** - jest osadzona w niektórych prawach naturalnych, w których zarówno szacunek dla własnych mocy życiowych, jak i **szacunek** dla drugiej osoby, a także zdolność do integracji osobistych i społecznych doświadczeń łączą się.

Uczestnicy będą dalej badać te lekcje w następnym module (*Mój plecak*), dzięki któremu zintegrują **wiadomości** otrzymane od **rodziców** z własną osobowością. Młodzież zawsze otrzymuje w rodzinie zarówno pozytywne, jak i bolesne oraz uciążliwe wiadomości. Z **wdzięcznością** integrują oni pozytywne wiadomości, przetwarzając bolesne sygnały, przekształcając je **w doświadczenia**, które mogą uczynić ich silniejszymi i bardziej samowystarczalnymi w procesie integracji, jednocześnie uczulając ich w tym kierunku, tak aby nie odczuwali już potrzeby gwałtownych reakcji. Mianowicie, nastolatek zdaje sobie sprawę, że życie, które otrzymał od swoich rodziców, jest jedynym, jakie ma, że musi je zaakceptować i uczynić je najlepszym i najbardziej znaczącym z możliwych. Jednocześnie zdaje sobie sprawę, że przemoc nie prowadzi do pozytywnych rezultatów, ponieważ przemoc - nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydaje się uzasadniona - zawsze prowadzi do dodatkowych konfliktów i problemów.

W trzecim module (*Oto ja*) nastolatek doświadcza swojego własnego **ciała**. Oprócz przyjmowania i oceny własnych umiejętności i słabości fizycznych moduł **ten pomaga** nastolatкови nauczyć się, jak prosić o pomoc, co pozwala mu w pełni zaakceptować siebie i wyczuć bliskość fizyczną i społeczną. W pełni swoich sił fizycznych odkryje także prawa przemijania ciała, wyostrowając w ten **sposób** swoje poczucie pokojowego traktowania ludzi i innych żywych istot.



To uczucie pogłębi się w module czwartym (*Stale i tymczasowe relacje*), który koncentruje się na tworzeniu sieci trwałych i mniej trwałych relacji. Na tym etapie nauczy się być **wdzięczny** za treść życia przekazaną przez **drugiego** człowieka poprzez jego relacje, a także **odpowiedzialność** za kształtowanie jego relacji.

W piątym module (*Wizje, cele i komunikacja*) młody człowiek będzie kształtował i wizualizował swoje własne cele **życiowe i wizje** na podstawie wcześniejszych doświadczeń i wiedzy - zarówno na poziomie tymczasowym (częściowym), jak i trwającym przez całe życie, z perspektywą na przyszłość. Na tym etapie nauczą się szczególnie wyznaczać i osiągać cele poprzez wykorzystanie swojego potencjału **życiowego**, a jednocześnie przewycięzać jakąkolwiek potrzebę przemocy rówieśniczej lub międzypokoleniowej.

Każdy, kto doświadczy **podróży** przez tych **pięć modułów**, rozwinie w sobie potencjał zmiany; każda osoba uczestnicząca w tym doświadczeniu kończy proces z inną **osobowością, bogatszą, bardziej tolerancyjną i spokojną**. Taki człowiek rozprzestrzeni te wibracje w swoim otoczeniu, a tym samym przekazuje wiedzę w swojej organizacji, przekazując ją młodszym pracownikom młodzieżowym i szerszemu lokalnemu oraz narodowemu środowisku. Uczestnicy nauczą się wyższego poziomu samooceny i szacunku dla innych, a także bardziej wrażliwej, pozbawionej przemocy komunikacji, szacunku i akceptacji różnorodności, a także doświadczą podstawowych reguł współistnienia w różnorodności.

Zgodnie z tematem i celem zajęć, zachodzą zazwyczaj dość intensywne procesy indywidualne, tzw. „praca nad sobą”, która oczywiście jest silnie związana z całą grupą. Ostatnia akcja każdego modułu, tj. Odczyt obrazu, odbywa się w następującej kolejności: autor umieszcza swoje zdjęcie na środku i po cichu odbiera wiadomości od wszystkich członków grupy. Autor mówi tylko w celu *wyjaśnienia spowiedzi obrazkowej*. Kiedy **uczestnik umieszcza zdjęcie** tematy indywidualne „na środku”, pozostawia opis grupie. Poszczególni członkowie grupy wyruszają w daleką podróż:



1. **„Widzę ...”** Zaczynają od zwykłej **obserwacji** i przekazują autorowi i sobie nawzajem to, co „widzą”. Na tym etapie ważne jest, aby nie występowały żadne interpretacje. Wypowiadają tylko słowami to, co widzą oczami. Na tym etapie autor nie angażuje się aktywnie, a jedynie wysłuchuje obserwacje grupy - niczego nie komentuje.

2. Frazą **„Ciekawe jest, że ...”** (albo zamiast tego możemy użyć **„Powiedz mi ...”**) przechodzimy do następnego poziomu interpretowania, który można nazwać **ogniskowaniem optycznym**. Na tym etapie wydobywamy szczegóły, które najbardziej przemawiają do naszych oczu i zakładamy, że mogą one zawierać w sobie znaczący przekaz. Autor monitoruje proces, ale nie bierze w nim czynnego udziału.

3. Zdanie **„Czuję się tak, jak... (ten szczegół)”** (np. Część korzenia, tułowia, korony lub innego szczegółu obrazu) zachęca nas do otwarcia uczuć tam, gdzie czujemy **skupienie emocjonalne**. Na tym etapie zamiast szczegółów możemy również skupić się na całym drzewie („Czuję się jak to drzewo ...”) lub mniejszej części drzewa (korzenie, pień i korona). Autor monitoruje proces, ale nie bierze w nim czynnego udziału.

4. Po tym etapie następuje poziom **całościowej interpretacji**, w której - aby uniknąć niepotrzebnej obszernej teorii, nadajemy obrazowi różne **tytuły**. Autor monitoruje proces, ale nie bierze w nim czynnego udziału.

5. Dopiero w następnym kroku autor wchodzi w aktywny proces, wybierając tytuł lub tytuły, które są najbardziej interesujące. Następnie wyjaśnia swoje zdjęcie, w którym pośrednio, a czasem bezpośrednio przedstawia swoją historię życia. Jest to forma osobistej **spowiedzi**, która powinna być tak głęboka, aby autor czuł się bezpiecznie i nie obawiał się żadnych nadużyć ani podwójnego przekraczania granic. Autor samodzielnie decyduje, co udostępnia grupie, a czego nie chce udostępnić. Uczestnicy mogą również zadawać mu pytania, a autor zastrzega sobie prawo do nie odpowiadania na pytania. Ponieważ jest to dość głębokie ujawnienie relacji, ważne jest, aby przed rozpoczęciem stworzyć środowisko wystarczająco bezpieczne, aby umożliwić uczciwą, dogłębną, autentyczną i poufną komunikację.



6. Istotne jest, aby każdy proces zakończył się pozytywnie. Dlatego w końcowej części przychodzi kolej na wyrażanie **życzeń** autorowi (także drzewu, które oczywiście pośrednio reprezentuje i zwraca się do autora), który zaprezentował swoje malarstwo. W końcu autor może streścić życzenia, które najbardziej do niego przemawiały, ale wskazane jest, *aby życzył sobie czegoś więcej*.

7. Jeśli przeprowadzimy taki indywidualny proces w kręgu, można go również zakończyć, **zamykając krąg rękami** i milcząc przez kilka chwil. Proces powtarza się dla każdego członka zespołu.

Jak widzimy, jest to **dogłębny i intensywny** proces pracy nad sobą, który zajmuje dużo czasu, dlatego lepiej, aby grupy były mniejsze. Bardzo dobrze proces działa w grupach od 3 do 5 uczestników; jeśli mamy więcej czasu, możemy zwiększyć grupę o 2 lub 3 uczestników. Jeśli jest mniej uczestników, ćwiczenie można wykonać parami.

Po zakończeniu wszystkich indywidualnych procesów dobrze jest porozmawiać o wszystkim, co się wydarzyło, podzielić się uczuciami i podstawowymi lekcjami, których się nauczyliśmy i o których chcemy pamiętać w przyszłym życiu.



1. INTEGRACJA MOJEJ OSOBOWOŚCI

Drzewo, jako główny symbol człowieczeństwa, zachęca do integracyjnego postrzegania życia. Wszyscy łatwo identyfikują się z drzewem. Na poziomie intuicyjnej symboliki u korzeni szybko odczuwamy własne „korzenie” (rodziców i innych przodków), z których wyłaniamy się i wzrastamy.

Intuicyjnie wyczuwamy, że pień odzwierciedla terażniejsze uczucia, i z jednej strony rozpoznajemy w nim napięcie pomiędzy siłą i stabilnością, a niepewnością i wrażliwością z drugiej. Z tego miejsca, automatycznie spoglądamy na wierzchołek drzewa, gdzie spostrzegamy kwiaty i owoce, które kierują i nadają sens naszemu życiu. W ten sposób drzewo na poziomie symbolicznym i emocjonalnym łączy nas z naszą przeszłością (historią osobistą), terażniejszością i przyszłością.

Opierając się na tych egzystencjalnych uczuciach i spostrzeżeniach, możemy podjąć dialog ze sobą i z innymi. Te umiejętności komunikacyjne najpierw zdobywamy na poziomie osobistym. Tutaj doświadczamy, co to znaczy naprawdę traktować siebie i osobę, z którą komunikujemy się na poważnie, używając metod holistycznego, a zwłaszcza biograficznego uczenia się, jako doskonałego narzędzia. Biograficznie zaprojektowane procesy uczenia pomagają nam poczuć, jak ważne jest zintegrowanie własnej historii życia, aby zrozumieć naszych bliźnich. Szczera i autentyczna komunikacja zachęca nas i uczy, że lęki i niepowodzenia nie stanowią przeszkody w dialogu, ale mogą stać się „narzędziem uczenia się”, które prowadzi do wzrostu wzajemnych powiązań i dialogu. Kiedy uczymy się, jak komunikować się w sposób autentyczny, empatyczny, pełen szacunku i odpowiedzialny na poziomie osobistym, jesteśmy szkoleni do dialogu na wszystkich innych poziomach życia i działań.



Edukacja biograficzna oznacza uczenie się na podstawie innych biografii i zdolność do refleksji nad własną historią życiową, aby odkryć nowe cechy relacji, na podstawie których jesteśmy zdolni do głębiej empatii i lepszej komunikacji dialogowej, która jest kluczowa dla kształtowania tożsamości indywidualnej i zbiorowej.

Proces integracji osobowości przebiega na dwóch poziomach: poziom odkrywania „kim jestem” na własne oczy, jak widzę, doświadczam i akceptuję siebie oraz poziom rozpoznawania, jak widzę i doświadczam siebie w stosunku do innych, jak inni mnie rozpoznają, doświadczają i akceptują.

Szczególnie na tym drugim poziomie, w którym rozpoznaję siebie w stosunku do innych, proces ten nie postępuje zgodnie z etapami asymilacyjnej integracji socjologicznej jednostki w grupie, gdzie jednostka przekształca się raczej w „ilość” i bardziej lub mniej traci na tym, ale raczej proces, w którym jednostka - przy wsparciu grupy - wzmacnia swoją indywidualność i konsoliduje ją, aby wzbogacić o nią grupę. Dzięki integracji z grupą nie tylko powiększa się w ten sposób grupę, ale także przede wszystkim wzbogaca się ją jakościowo.

Symbol drzewa umożliwia, a nawet promuje integrację na obu poziomach. Z jednej strony jednostka integruje się ze sobą, a jednocześnie staje się niezastąpionym członkiem grupy, dzięki wrażliwej i wspierającej komunikacji innych uczestników procesu.

Aby uniknąć presji na poznanie i otworzyć jak najwięcej ścieżek komunikacyjnych, musimy zacząć od wyciszenia, znalezienia kontaktu z własnym ciałem i harmonii z jego funkcjami, a następnie poddania się medytacji kierowanej.

Rysowanie jest jedną z najbardziej elementarnych form komunikacji i konwersacji, z pewnością bardziej pierwotną i starszą niż pisanie. Również w tym przypadku najpierw rysujemy drzewo, które ukazało się nam podczas medytacji. Dobrze jest pozwolić sobie na przerwę po rysowaniu, wyciszać się i budzić w medytacji i podczas rysowania. Dlatego najlepiej jest, gdy rysunek jest pewnego rodzaju wieczornym zajęciem.



1.1. MEDYTACJA I PRZEPLYPY PRACY

Przygotowanie :

- mata, papier A4, muzyka instrumentalna

Instrukcja:

- połóż się na plecach na macie;
- głową w kierunku środka;
- ręce z boku ciała z dłońmi skierowanymi do góry.

Medytacja:

Zamknij oczy. Weź głęboki oddech przez nos, zrób wydech przez usta - 3x. Uważaj na swój oddech, tętno zwalnia. Ręce leżą na ziemi przy ciele.

Położ się i poczuj, jak ciało się rozluźnia, świadom punktów, w których ciało dotyka ziemi. Poczuć, jak twoje ciało jest niesione, bezpieczne ... Wyobraź sobie, że wybierasz się teraz na piękny trawnik.

Słuchaj otaczających cię dźwięków, bądź świadomy kolorów i zapachów. Usiądź i powoli otwórz oczy i rozejrzyj się... Powoli wstań i rozejrzyj się... bądź świadomy tego, co widzisz, czujesz, wachasz, słyszysz.

Teraz możesz zobaczyć drzewo w oddali i zrobić 5 kroków w kierunku drzewa, pozostać w tym miejscu przez chwilę i spojrzeć na drzewo z tej odległości. Zrób jeszcze 10 kroków, a znajdziesz się tuż przed tym drzewem. Spójrz na to. Co widzisz? Zwróć uwagę na kolory, dźwięki, zapachy i swoje emocje. Co widzisz, wachasz, słyszysz i czujesz? Możesz dotknąć drzewa, możesz przytulić swoje drzewo i możesz z nim porozmawiać. Obejdź drzewo. Teraz możesz przy nim usiąść ... rób to, co uważasz za słuszne. Spędź kilka chwil przy drzewie i otwórz wszystkie zmysły ... to, co widzisz, wachasz, czujesz, słyszysz. Zwróć również uwagę na kolory.

Teraz, gdy stoisz pod drzewem, + spójrz na nie jeszcze raz ... i pożegnaj się z drzewem. Uważaj na swoje emocje. Kiedy się żegnasz, odwróć się i zrób 10 kroków od drzewa w tym samym kierunku, z którego przyszedłeś. Odwróć się i ponownie spójrz na swoje drzewo. Następnie odwróć się, zrób ostatnie 5 kroków i usiądź twarzą do drzewa. Spójrz na drzewo po raz ostatni. Następnie połóż się na trawie. Wróć do rzeczywistości, ale twoje oczy są nadal zamknięte ... weź 3 głębokie oddechy przez nos i wydech przez usta. Po zakończeniu rozprostuj ręce i nogi i otwórz oczy. Kiedy będziesz gotowy, usiądź.

Rysunek:

Umieść kartki papieru na środku pokoju. Uczestnicy muszą narysować drzewo z medytacji.

Czytanie obrazki:

Uczestnicy są podzieleni na trzy osoby czytające obrazki. Autor umieszcza swoje zdjęcie na środku i po cichu odbiera wiadomości pozostałych dwóch członków swojej grupy. Autor mówi tylko w dziale Interpretacja obrazu.

Odczytywanie obrazu jest następujące:

- WIDZĘ ...
- CIEKAWY JEST, ŻE ...
- CZUJĘ SIĘ TAK, JAK ...
- TYTUŁ
- INTERPRETACJA OBRAZU
- ŻYCZENIA DLA AUTORA
- ZAMYKAJĄC KRĄG-WNIOSEK

PODCZAS RYSOWANIA DRZEWA WARTO WIEDZIEĆ:

- Korzenie symbolizują rodziców
- Łodyga symbolizuje autora
- Korona symbolizuje przyszłość



2 MÓJ BAGAŻ – PRZESŁANIE OD RODZICÓW

Przesłania rodziców to „pożywienie”, które pochodzi z moich „korzeni”. Pomimo założenia, że nasi rodzice kochają nas a priori, prawdopodobnie otrzymaliśmy bolesne informacje. W połączeniu z konkretnymi sytuacjami z naszego dzieciństwa, jest to „bagaż”, który stanowi dużą część naszej tożsamości i nosimy go przez całe życie. Podczas dorastania i w wieku dorosłym, kiedy przetwarzamy te treści, nie tylko widzimy w nich „obciążenia”, ale także odkrywamy treści, które nas odżywiają i zwiększają naszą radość z pracy i życia.

W tym ćwiczeniu ważne jest, abyśmy mogli poczuć zarówno zachęcające i szczęśliwe oraz bolesne i ograniczające przesłania obojga rodziców. Zazwyczaj odczuwamy je najgłębiej, gdy umieszczamy je w kontekście i przeżywamy na nowo sytuacje, których doświadczyliśmy. Odpowiednia medytacja jest pierwszym etapem, który pomaga nam w tym ćwiczeniu, a na poziomie indywidualnych procesów, w grupie uczestników (3-5), która przy różnych akcentach i tonach głosu powtarza wiadomości, aby autor mógł je łatwiej i głębiej przeżyć .

We wzajemnym dzieleniu się wiadomościami i uczuciami autor dostrzega, które wiadomości karmią go i stymulują, a które go krępują i kaleczą; jednocześnie próbuje dowiedzieć się, czy jest coś „pożywnego”, nawet w bolesnych wiadomościach. Mianowicie, jeśli będziemy w stanie zintegrować bolesne przesłanie bez wahania, prędzej czy później odkryjemy, że ból można przekształcić w „nawóz”, który zapewnia większą płodność w przyszłości. W końcowej części, w procesie wyrażania życzeń dla autora, te pożywne treści są internalizowane; a autor stara się zdystansować od siebie, a nawet całkowicie „odrzuć” treści nieodżywcze, bolesne i być może wulgarne, a nawet gwałtowne, o ile to możliwe.



2.1. MEDYTACJA I P R Z E P Ł Y W P R A C Y

Przygotowanie:

- mata, papier A4, muzyka instrumentalna

Instrukcja:

- połóż się na plecach na macie;
- głową w kierunku środka;
- ręce z boku ciała z dłońmi skierowanymi do góry.

Medytacja:

Zapraszam na krótką wycieczkę do przeszłości, do twojego dzieciństwa. Usiądź wygodnie, zamknij oczy, oprzyj dłonie na kolanach. Zrelaksuj się. Weź głęboki oddech przez nos i wydech przez usta 3 razy. Twoje ciało jest zrelaksowane, twoje myśli są spokojne, twój oddech jest wolniejszy, czujesz się spokojny. Poczuj punkty, w których twoje ciało dotyka ziemi. Poczuj się bezpiecznie. Oddychanie jest coraz wolniejsze, tętno zwalnia.

Wyobraź sobie, że jesteś na pięknej, wiosennej łące, a przed sobą widzisz drzwi, duże drzwi z napisem: MOJE DZIECIŃSTWO.

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o swoim dzieciństwie (wiek dzieci / nastolatków, z którymi pracujesz - dla osób pracujących z młodzieżą; w okresie obowiązkowej edukacji (do 14-15 lat) dla nastolatków). Otwórz szeroko drzwi i wejdź (zwróć uwagę na to, czy z radością wchodzisz w dzieciństwo, czy też trudno jest zrobić pierwszy krok). Zrób 5 kroków do przodu i zobacz swój dom przed sobą ... zwróć uwagę na swoje uczucia, patrząc na dom z dzieciństwa... co się budzi, może to, co słyszysz, wachasz, czujesz, jakie są kolory. Wejdź przez drzwi do domu. Rozejrzyj się. Staraj się czuć jak w domu, staraj się czuć tak jak w tamtych latach. Spaceruj po domu i rozejrzyj się ... co widzisz ... czy są tam zdjęcia rodzinne, pamiątki z rodzinnych wakacji?

Teraz zwróć uwagę na swoją rodzinę, czy w tej chwili jest przy tobie ktoś... spróbuj pomyśleć o swojej rodzinie, członkach rodziny, więzach rodzinnych, związkach... pamiętaj niedzielny obiad, sobotnie popołudnie... jaka była atmosfera w domu. Przypomnij sobie chwile spędzania wolnego czasu razem. Zwróć uwagę na swoje uczucia, kolory, zapachy, dźwięki.

Wejść do swojego POKOJU; rozejrzyj się - co widzisz, jak się czujesz? Pamiętaj o pięknych chwilach, które przeżyłeś w swoim pokoju, pamiętaj o ludziach, którzy byli z tobą w tych pięknych chwilach ... Skoncentruj się na swoich uczuciach, dźwiękach / słowach, kolorach, zapachach. Pożegnaj się z tymi ludźmi, pożegnaj się z tymi wydarzeniami / chwilami.

Przypomnij sobie jeden trudny moment, którego doświadczyłeś w swoim pokoju. Jesteś sam czy jest ktoś z tobą? Co widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz? Pożegnaj się z tymi ludźmi, pożegnaj się z tym wydarzeniem / chwilą. Podejdź do drzwi pokoju, spójrz na niego ostatni raz i pożegnaj się z pokojem i zamknij za sobą drzwi.

Na korytarzu widać duży obraz, który nie jest jasny. Podejdź bliżej, a zobaczysz podpis zdjęcia: moja rodzina. Obraz się wyostrza. Widzisz przed sobą zdjęcie swojej rodziny. Co czujesz, słyszysz, kiedy widzisz na tym zdjęciu?

Widzisz drzwi wejściowe i idziesz do nich. Po raz ostatni odwróć się i spójrz na dom z dzieciństwa. Co teraz widzisz, czy ktoś ci towarzyszył? Otwórz przednie drzwi i wyjdź na zewnątrz. Wszedłeś na trawnik swojego dzieciństwa i zrobiłeś 5 kroków do przodu. Po raz ostatni odwróć się i spójrz na dom z dzieciństwa. Czas się pożegnać. Następnie podejdź do dużych drzwi w ogrodzie i przejdź przez nie, zamykając je za sobą. Weź 3 głębokie oddechy i wydechy i wróć do rzeczywistości... rozciągnij ręce i nogi, a kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.



Rysunek:

Rysowanie parasola: uczestnicy muszą narysować na kartce papieru kredkami woskowymi parasol, pod nim garnek i narysować wszystko, co spadnie na ten parasol: z jednej strony są wiadomości od ojca, a z drugiej od matki; wszystko co przechodzi przez parasol i wpada do garnka, co pozostaje w garnku, co do niego nie wpada i co z niego wypada. Wiadomości mogą być wyrażone jako symbole. Następnie uczestnicy powinni zapisać najsilniejsze słowa, które usłyszeli od rodziców, pozytywne i negatywne.

Czytanie obrazki:

- a.) Autor umieszcza swoje zdjęcie na środku. W tym momencie autor otrzymuje tylko **wiadomości**. Pozostali dwaj uczestnicy szukają wiadomości, która do nich przemawia. Autor zamyka oczy, pozostałe osoby w różnych kontekstach i odcieniach przekazują wybrane informacje.
- b.) Autor **wybiera** najbardziej wymowne wiadomości (co najmniej 1 pozytywną i 1 bolesną) i wybiera kontekst sytuacji, w których je usłyszał i przedstawia.
- c.) Pozostałe dwie osoby powtórzą wybrane pozytywne wiadomości kilka razy.
- d.) **Życzenia** dla autora.



3 • ZOBACZYĆ KIM JESTEM

W rzeczywistości stwierdzenie „To ja” faktycznie ukrywa pytanie „Kim jestem?”. Próbujemy odpowiedzieć na to pytanie w sposób, który obejmuje intuicję i możliwie jak najszersze przesłanie połączonych zmysłów, przy jednoczesnym uwolnieniu i przekroczeniu logiki poznawczej. By uwolnić się od najczęściej i najbardziej świadomie wykorzystywanych kanałów ekspresji i komunikacji, odpowiedź na pytanie „Kim jestem?” jest osiągana tylko pracą rąk i „materiałem pierwotnym” (gliną lub innym materiałem modelującym).

Wiemy, że zamknięte oczy dodatkowo uczulają dłonie i nadają im dodatkowy wymiar i zdolności, których nie potrzebują i nie używają, ale podświadomie się w nich znajdują. Dlatego formując glinę lub inny materiał plastyczny z zamkniętymi oczami, robimy to w zaciemnionym pomieszczeniu. Nawet w ciemnym miejscu, ręce mogą oddać nasz nastrój i w tym sensie, możemy je w pełni wykorzystać tylko z zamkniętymi oczami. Nie chodzi o to, aby nasze produkty były piękne; nacisk kładziony jest na znalezienie odpowiedzi na pytanie o moją tożsamość, która wychodzi poza oczy i może być piękna, nawet dla oczu.

Szczególnie z punktu widzenia zewnętrznego piękna ważne jest, aby uwolnić się od presji perfekcjonizmu i móc zaakceptować „wady” swojej rzeźby. Błędy i wady stanowią „plac zabaw”, na którym „bawię się” moim życiem, lub miejsce, w którym się realizuję. Jeśli odkryję tylko moją doskonałość i kompletność, a jeśli moja rzeźba jest idealna, to nie mam już nic do roboty i prędzej czy później tracę sens życia i motywację do pracy. Wady i słabości są zatem wyzwaniem, które motywują nas do pracy (nad sobą).

Stopniowa analiza rzeźby, jest dokonywana w anonimowych pisemnych wypowiedziach w czterech obszarach: Widzę..., Czuję..., Interesujące jest, że..., Zastanawiam się..., wspólnych punktach rzeźby dla „pisarza” oraz autora rzeźby, który rozpoznaje w niej swoje talenty lub wady. Dlatego każde życzenie kierowane bezpośrednio do rzeźby, dotyczy także osoby wypowiadającej je.



3.1 MEDYTACJA I PRZEPLÝW PRACY

Przygotowanie:

- mata, papier A4, muzyka instrumentalna , kawałek gliny lub inny materiał modelarski

Instrukcja:

- połóż się na plecach na macie;
- głową w kierunku środka;
- ręce z boku ciała z dłońmi skierowanymi do góry.

Zaleca się, aby medytacja była wykonywana wieczorem jako ostatnia aktywność w ciągu dnia. Jeśli nie jest to możliwe, wykonuje się to za pomocą bandaża do oczu. Rzeźba jest wykonana z widoku, z zasłoniętymi oczami lub w ciemności.

Medytacja:

Leżysz na plecach i czujesz, że mata cię niesie. Dłonie spoczywają z boku ciała. Powoli przyłóż dłonie do klatki piersiowej i potrzymaj je, najpierw delikatnie, a potem z większą siłą, aby je ogrzać.

Przyłóż dłonie do twarzy i delikatnie głaskaj je, najpierw prawy policzek (użyj głównie trzech palców: palec serdeczny, środkowy i wskazujący), następnie lewy policzek, dłonie spotykają się na brodzie, a następnie otaczają usta i obserwuj, czy się uśmiechają. Następnie przechodzimy do nozdrzy, nad czubkiem nosa do oczu, najpierw gładzimy prawą brew i oko, a następnie powtarzamy po lewej. Kontynuuj w kierunku czoła. Może wyczujesz zmarszczki ... masuj skórę głowy, a następnie szyję. Lewą ręką dotknij prawej łopatki, prawą lewej. Ręce poruszają się w dół ramienia: od prawego ramienia nad ramieniem, przez łokieć do nadgarstka, a następnie od małego palca do kciuka, dzięki czemu można poczuć każdą kostkę, paznokiec i opuszek palca. Powtórz na drugim ramieniu. Wróć do wnętrza ramienia pod pachą, a następnie przez klatkę piersiową do mostka. Przesuń dłonie w kierunku brzucha i poczuj pępek. Następnie przesuwaj ręce po prawej nodze: udo, kolano, łydka, kostka, podbicie stopy, każdy palec u nogi osobno, a następnie do kolan, pośladków i bioder. Następnie powtórz to samo na lewej nodze. Przytul się delikatnie.

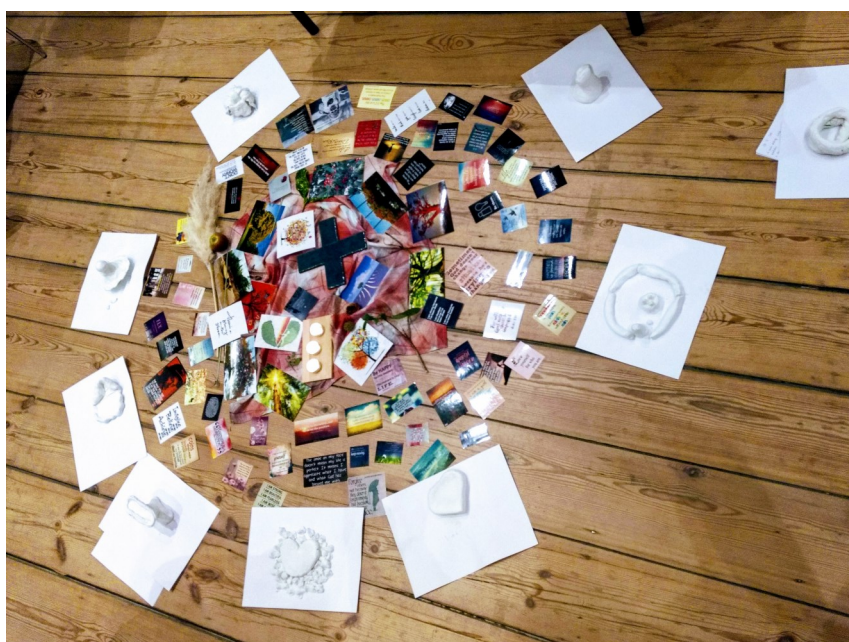
Usiądź i zamknij oczy. Siedzimy i czekamy w ciemności ... przed nami pojawia się kawałek gliny ... Formujemy glinę z zamkniętymi oczami i po ciemku: pod rzeźbą jest napisane - Oto ja.

Wystawa rzeźb:

Prowadzący przygotowuje wystawę pod nieobecność uczestników. Kładzie posągi na stołach, a przy każdym z nich 4 kawałki papieru A4 i długopis. Prezenter udziela instrukcji uczestnikom przed zamkniętymi drzwiami, a następnie zaprasza ich na wystawę.

Uczestnicy przechadzają się po wystawie w ciszy (z muzyką instrumentalną) i zatrzymują się przy rzeźbie innej niż własna. Wreszcie idą do rzeźby, którą wykonali. Przyglądają się rzeźbie i zapisują swoje spostrzeżenia i uczucia na kartce obok niej (napisz tytuły kroków u góry każdej kartki):

- WIDZE ...
- CIEKAWY JEST, ŻE ...
- CZUJE SIĘ TAK, JAK TA RZEŹBA ...
- ŻYCZENIA DLA RZEŹBY



Uczestnicy wyrażają swoje obserwacje dla każdej z rzeźb indywidualnie. W pierwszym kroku wyrażają swoje obserwacje dla wszystkich rzeźb, a następnie wykonują kroki 2, 3 i 4. Uczestnicy krążą między rzeźbami przez cały czas. Nie powinno być komunikacji. Wiadomości nie powinny być obraźliwe. Po ukończeniu wszystkich 4 kroków uczestnicy powinni stanąć obok własnej rzeźby, podnieść wiadomości i je przeczytać. Następnie uczestnicy są dzieleni na trzyosobowe grupy.

Czytanie:

Autor rzeźby wybiera 1-3 wiadomości z każdego arkusza i dzieli się nimi z pozostałymi członkami grupy. Autor umieszcza swoją rzeźbę na środku i dostarcza wybrane wiadomości. Pozostali dwaj uczestnicy za pomocą własnych ciał przedstawiają posąg i z tej pozycji wyrażają swoje emocje i uczucia (ból i napięcie w ciele, skurcze itp.). Oraz to, co mogą, a czego nie mogą zrobić w tej pozycji. Następnie autor przyjmuje postawę rzeźby i w tej pozycji dwaj pozostali uczestnicy dzielą się życzeniami dla autora, który stoi przed nim.

4

STOSUNKI STAŁE I

Temat relacji trwałych i tymczasowych przeplata się z symbolami. Pierwszym krokiem, w którym podajemy sobie kłębek wełny i symbolicznie (poprzez zwierzęta, rośliny, owoce...) prezentujemy siebie, a tym samym wyrażamy część naszej osobowości i charakteru, odczuwamy siłę sieciowej zależności. W tej współzależności, otrzymaliśmy również przestrzeń życiową, którą w dużej mierze możemy projektować i udoskonalić. Jednak wcześniej czy później pojawiają się okoliczności, gdy inni wchodzą do „mojej” przestrzeni życiowej; ulepszają ją i zmieniają na swój sposób, a to prowadzi nas do zrozumienia, że nie jestem już całkowicie odpowiedzialny za moją przestrzeń życiową i że w końcu być może będę musiał z niej zrezygnować. Rodzi się bardzo dobre uczucie w człowieku, jeśli kształtuje swoją przestrzeń życiową z wdzięcznością i świadomością, że zaprojektował to dobrze i sensownie.

Wzbogacony o poczucie współzależności wzajemnych relacji, w następnym kroku, uczestnik formułuje socjogram relacji z dzieciństwa za pomocą monet lub innych odpowiednich symbolicznie znaczących przedmiotów. Z jednej strony dla osoby dorosłej relacje te są już przestarzałe, ale jednocześnie jesteśmy świadomi, że w dużej mierze rezonują w naszym życiu. Tak więc, pomimo „przemijania”, ten socjogram ilustruje trwałe relacje, które utrzymujemy przez całe nasze życie. Projektując socjogram, biorę pod uwagę rozmiar, wagę, wartość, kształt, przekaz historyczny monety itp. Umieszczamy monety w taki sposób, aby zilustrować cały system i dynamikę (odległość, bliskość itp.) interakcji. Kończymy ten krok w małych grupach (od 3 do 5 członków), najpierw wyjaśniając pozostałym uczestnikom system, dynamikę i cechy pierwotnych (dziecięcych) relacji, a następnie żegnając się z każdą osobą ukrywającą się za jedną monetą. Następnie przekazuję monetę mojemu „aniołowi”, którego wybieram jako swojego towarzysza. Za pomocą tej monety dziękuję tej osobie za wszystko, co dała mi ona w życiu, a także dodaje wiadomość, która może zawierać coś bolesnego. Kończę tak samo z każdą monetą. Następnie opracowujemy socjogram trwałych obecnych relacji, który jest podobny do socjogramu „dziecka”.

Dodajemy jednak „życzenie” do „wdzięczności” i „przesłania” dla każdej z osób. W ten sposób uwzględniamy wymiar przyszłości w trwałych związkach. Dla porównania, ponieważ opracowaliśmy socjogram terażniejszości, możemy również zaprojektować socjogram grup roboczych lub zespołów, które oczywiście reprezentują relacje tymczasowe, ponieważ nie jesteśmy w nich uwzględnieni pod względem zrównoważonego rozwoju.

Dlatego żegnamy się z nimi trochę inaczej. Mówiąc technicznie, pożegnanie zawiera te same kroki, co socjogram naszych trwałych relacji z terażniejszością, z dodatkiem wymiaru „ostatniego spotkania”. Oznacza to, że podejmujemy trzy kroki opisane w wyobrażonym kontekście emocjonalnym, tak jakby to był nasz ostatni dialog z tym lub innym kolegą.



4.1 MEDYTACJA I PRZEPLYPY PRACY

Przygotowanie:

- kula z wełny, podstawa (tkanina, kolorowy papier, karton itp.)
1. Wełna - z której utkam sieć relacji. Lider zaczyna od aktywności, trzyma w dłoniach wełnę i zaczyna występować. Zawiera: osobista prezentacja i uczucie, które można wyrazić za pomocą symbolu: zwierzę, roślina, owoc. Kiedy kończy prezentację, rzuca komuś w grupie podrzucenie, które jest zaproszeniem do osobistej prezentacji. Proces ten powtarza się, aż wszyscy uczestnicy otrzymają / złapią wełnę i przedstawiają się. W ten sposób rozwijamy wełnę i zapewniamy sobie przestrzeń życiową. Sieć relacji jest przed nami widoczna. Kiedy już się rozwijamy, kładziemy wełnę pod krzesłem, aby utrzymać siatkę.
 2. Przestrzeń życiowa - Każdy uczestnik wybiera 3-5 symboli i umieszcza je w swojej przestrzeni życiowej (podstawa: materiał, kolorowy papier, karton itp.). Po prostym i krótkim wyjaśnieniu symboli z wdzięcznością uczestnik sprząta tę przestrzeń życiową i zwija wełnę z powrotem w kłębek, który otrzymał wcześniej. Przestrzeń życiowa jest dana nam przez kogoś, dziś – kształtuję ją sam/sama. Nadaję treść symbolom.
 3. Projektowanie socjogramu rodzinnego – stosunki stałe

Projektuję go za pomocą przedmiotu (monety, guziki, kamyki, figurki itp.) i wyjaśniam odległość, połączenie, bliskość, rozmiar, wagę, wartość, kształt każdej jednostki. Uczestnicy wybierają przedmiot (monety, guziki, kamyki, figurki itp.) Dla każdego członka rodziny i układają je zgodnie z ich relacjami i więzami. Następnie pracują w grupach trzyosobowych lub parach. Instrukcje są takie same dla obu opcji.



Czytanie socjogramów :

W tym module odczyt odbywa się w następującej kolejności:

-korzystając z socjogramu terażniejszości, autor wyjaśnia swój socjogram pozostałym dwóm uczestnikom

-następnie wybiera anioła / towarzysza.

-żegna się z ludźmi stojącymi za monetami w trzech krokach:

▶ DZIĘKI TEJ OSOBIE,

▶ WIADOMOŚĆ DLA OSOBY (wiadomość odnosi się do czegoś, co mogło mnie skrzywdzić - odnosi się do strony cienia tej osoby)

▶ ŻYCZENIE DLA KAŻDEJ Z PREZENTOWANYCH OSÓB;

-moneta, kamyk, guzik są następnie podawane asystentowi do odłożenia

-wreszcie żegna się z monetą symbolizującą

samego siebie w ten sam sposób.

Socjogram relacji przyszłych:

Aby skonfigurować socjogram przyszłości, tylko etap ŻYCZE TOBIE służy do pożegnania. Ten socjogram obejmuje również osoby, które nie są jeszcze obecne.

Możemy zaprojektować :

- Socjogram mojego dzieciństwa
- Socjogram moich dzisiejszych trwałych związków
- Socjogram moich trwałych związków w przyszłości

W ten sam sposób można stworzyć socjogram zespołu pracowniczego, klasy lub różnych grup, do których należę. Proces jest taki sam jak socjogram terażniejszości, ale żegnasz się z obiektem w kontekście ostatniego spotkania. Zawiera trzy następujące kroki: za co jestem wdzięczny, jakie jest moje przesłanie i czego mu życzę.

5

WIZJE, CELE I KOMUNIKACJA

5.1 P R Z E P Ł Y W P R A C Y

Przygotowanie:

- papier A4, długopisy

Wykonanie krok po kroku:

1. Uczestnik zapisuje 3-5 możliwych celów (inteligencja słowno-językowa) na kartce papieru.
2. Wybiera jeden z celów, które uważa za najbardziej odpowiednie dla niego (inteligencja matematyczno-logiczna).
3. Następnie zapisuje wybrany cel na środku nowej kartki papieru. Pisze tyle skojarzeń, różnych terminów i wyrażeń związanych z tym celem, o których może myśleć na całym kawałku papieru (inteligencja werbalnojęzykowa).
4. Następnie dzieli zapisane terminy na cztery grupy, kolorując je czterema różnymi kolorami. Sam uczestnik (inteligencja matematyczno-logiczna i przestrzennowizualna) wybiera logikę lub reguły rozeznania.
5. Następnie łączy wszystkie koncepcje poszczególnych grup liniami. Czyniąc to, szuka ścieżek, tak aby linie przecinały się jak najmniej. W tym ćwiczeniu intuicyjnie szuka sposobów na osiągnięcie swojego życiowego celu (lub rozwiązania konfliktu). Jednocześnie zapoznaje go z logiką przestrzeni i uczy się, jak unikać niepotrzebnych konfliktów (inteligencja przestrzenno-wizualna).
6. Uczestnik tłumaczy grupie znaczenie użytych kolorów na następnym arkuszu papieru. Maluje grupy tymi samymi kolorami, a następnie łączy dwie z nich mostem. Również w tym przypadku powodem połączenia jest wybór uczestnika (inteligencja wizualno-przestrzenna).
7. Następnie na nowej kartce papieru przedstawia swój pogląd na wybrany cel w postaci kolorów lub rysunku. Nie należy używać liter i cyfr. Obraz powinien być jak najbardziej abstrakcyjny, a arkusz wypełniony kolorami tak bardzo, jak to możliwe. Do celu należy również dodać kolorowe tło, z jak najmniejszą ilością białych plam na arkuszu. Dzięki temu obraz będzie bardziej kompletny i kompleksowy (inteligencja przestrzenno-wizualna).
8. Wybrany cel zostaje sformułowany w zdaniu. Uczestnik musi znaleźć swój rytm, który następnie powtarza cicho lub półgłosem (inteligencja muzyczno-rytmiczna).
9. Biorąc pod uwagę rytm, w którym powtarza zdanie, należy do niego dodać melodię. Może także użyć melodii dowolnej znanej piosenki. Następnie kilka razy powtarza / śpiewa zdanie w sposób cichy lub półgłosem (inteligencja rytmiczna).
10. Jego postawa ciała powinna odzwierciedlać wybrany cel i powinna być utrzymywana przez co najmniej kilka sekund. Lepiej jest doświadczyć kilku różnych pozycji, a następnie wybrać najlepszą (fizyczno-kinestetyczna i matematyczno-logiczna inteligencja).

11. Wybrana postawa jest następnie powoli przekształcana w ruchy i przez pewien czas cel jest „tańczony” (inteligencja kinestetyczna ciała).

12. Uczestnicy są podzieleni na pary i omawiają indywidualne cele oraz dotychczasowy proces (inteligencja interpersonalna).

13. Uczestnicy powinni się wtedy wyciszyć, zająć wygodną pozycję (jeśli siedzą, oprzeć się o oparcie, zamknąć oczy i położyć ręce na kolanach) i przenieść się w świat wyobraźni. Opowiadając historię, zabieramy ich na dworzec kolejowy, gdzie czekają na pociąg jadący w przyszłość. Kiedy pociąg przyjeżdża, wjeżdża i podróżuje (z liderem lub bez) w przyszłość, np. przez 10, 20, 50, 100, 200, 400, 600... lat. Na jednej ze stacji wychodzą i spoglądają wstecz na teraźniejszość. Daleko w chwili obecnej zauważają osobę taką jak oni, która zajmuje się pytaniami, jaki jest sens jego życia, jaki jest cel jego życia i co chciałby robić w życiu. Obserwują i zastanawiają się pod przewodnictwem lidera, jak widzą tę osobę, jakie zasoby ma do dyspozycji, kto ją wspiera i kto ją zachęca, jaką radę dałyby tej osobie, gdyby kiedykolwiek spotkała się z nią w życiu. Uczestnicy powinni spróbować zapamiętać odpowiedzi na to pytanie. Gdy otrzymają „wskazówki”, jak poprzednio z przeszłości, zabieramy je z powrotem do teraźniejszości. Na stacji spotykają się ze sobą i zapisują swoje wskazówki oprócz celu. Jeśli początkowy wybór celu nie wydaje się najbardziej odpowiedni dla całego procesu uczenia się, można go również poprawić lub uzupełnić (inteligencja interpersonalna).

Czytanie obrazki:

Uczestnicy zostaną podzieleni na małe grupy, w których skupią się na każdym zdjęciu zgodnie z następującymi zasadami:

- WIDZĘ ...
- CIEKAWY JEST, ŻE ...
- CZUJĘ SIĘ TAK, JAK ...
- TYTUŁ
- INTERPRETACJA OBRAZU
- ŻYCZENIA DLA AUTORA
- ZAMYKAJĄC KRĄG-WNIOSEK

