Delavnica opolnomočenja



DELAVNICA OZAVEŠČANJA NA TEMO ČUSTEV ZA BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE

Delavnica je namenjena prostovoljcem Karitas in drugim, ki služijo v pomagajočih poklicih ali poslanstvih znotraj cerkvenega občestva ali širše za pogovore v skupini na temo duševnega zdravja.
Lahko se izvede v uri in pol do dveh urah.

Zakaj delavnica?
Vsi občutimo čustva in smo že doživeli, da nas lahko neobvladano čustvo preplavi ali iztiri iz ravnotežja ter vpliva na naše počutje in duševno zdravje. Slabo počutje in slabo duševno stanje lahko sčasoma spreminja pogled na svet, odnose in mišljenje. Pri prostovoljnem delu in služenju drugemu je zelo pomembno, da prepoznamo svoja čustva in neprijetne sprožilce, poznamo jih uravnavamo in kako pod njihovim vplivom delujemo navzven.

Delavnica je namenjena pogovoru o posameznih čustvih.

Preko videov predstavlja pet pogostih čustev: ŽALOST, STRAH, JEZA, NAPUH - PONOS ter GNUS. V vsakem videu zaigrani prizor neke odnosne situacije med prostovoljci ali sodelavci Karitas, sledi predstavitev čustva s strani strokovnjaka in na koncu vprašanja, ki ponujajo možnost refleksije in izpraševanja o tem, kako lahko delujemo, da premostimo prepad med tem, kaj se dogaja (resničnost) in tem, kaj naj bi se dogajalo, kako se lahko umirimo in si pomagamo, da čustvo na ustrezen način predelamo.

Cilji:

- Prepoznavanje in razumevanje čustev (kaj narediti s čustvom, ki se pojavi);
- Zmanjševanje in kultiviranje premočnih negativnih čustev in spodbujanje pozitivnih;
- Izboljšanje kakovosti življenja, medsebojnih odnosov in krepitev lastnega duševnega zdravja.

1. UVOD – 15 minut

Kratka molitev za umiritev:

V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Amen.

Gospod Jezus,
Predte prinašamo vse, kar ta trenutek nosimo v svojih srcih.
Ti poznaš naše trenutno počutje – vidiš naše navdušenje in radost, pa tudi našo utrujenost, skrbi ali nemir, s katerimi smo prišli na to srečanje. Prosimo te, umiri naša srca. Darujemo ti vsa svoja čustva in te prosimo, da prečistiš naše namene.
Izlij svojega Svetega Duha na našo skupino. Podari nam odprtost za poslušanje, potrpežljivost pri pogovoru in medsebojno spoštovanje. Naj bo vse, kar bomo danes načrtovali, govorili in delali, tebi v slavo, nam pa v blagoslov in rast.
Gospod, blagoslovi naše delo in naše odnose.
Amen.

(Po želji lahko dodate še skupni Očenaš ali Zdravo Marijo).
V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Amen.

Na začetku v skupini preverimo, kakšno je »naše vreme«, kako se počutimo, s čim prihajamo.
Pripomočki:

- Kartice počutja – stiskano iz priloge, ki je priložena delavnici;
- Druge slikovne kartice počutja;
- Druge primerne oblike fotogovorice.

Možnosti izvedbe:
a. Vsak od udeležencev si vzame kartico, ki ga nagovori in odgovori na vprašanja, napisana na zadnji strani.
b. Vsak pove, kako se trenutno počuti.
c. Voditelj ali moderator lahko vzame tudi kakšne druge podlage kartic ali fotogovorice, da steče pogovor, kako smo trenutno in s čim prihajamo v skupino.

2. OGLED VIDEA – 30 minut

Pripomočki:

- Povezava do videa.
- Računalnik in zvočniki.
- Večji TV zaslon ali projektor.

Moderator na kratko predstavi namen pripravljenih kratkih izobraževalnih videov na temo čustev.

Ustvarjalec je želel na praktičnih primerih pokazati pet osnovnih čustev, ki so sicer povzeti po Paulu Ekmanu (žalost, veselje, strah, jeza, presenečenje in gnus). V videu je poudarjeno, kako zelo pomembna so čustva za doživljanje ljudi in sveta okoli nas, zakaj jih potrebujemo ter kako se čustva prenašajo med ljudmi in vplivajo na odnose.

V videih je prikaz najpogosteje doživetih čustev, s katerimi se soočajo sodelavci Karitas. Strah, žalost, jeza, gnus in še sestavljeno čustvo iz osnovnih čustev - ponos - krščanski napuh, ki v marsičem pooseblja tudi nepristno veselje in presenečenje. Za prikaz so uporabljeni konkretni primeri s pomočjo zaigranega prizora.
Sledi razlaga posameznega čustva tudi po metodi 'opazuj – presodi – deluj'.
To je preprosta, koristna in učinkovita metoda, ki jo je v družbeni nauk cerkve uvedel belgijski kardinal Joseph Cardijn (1882–1967). Pomaga nam, da se ustavimo, stopimo korak nazaj, pogledamo na situacijo in premislimo o njej preden skočimo in začnemo ukrepati, delovati. Ta proces nam pomaga, da kritično presojamo razmere, situacije, dogodke in strukture. Seveda se mnogokrat tri stopnje prekrivajo in med seboj dopolnjujejo.

Tudi v videu se te stopnje prekrivajo in dopolnjujejo tudi z zadnjim predlaganim delom, umiritve in razmisleka, kako lahko delujemo drugače, z drugimi vzorci in načini.

V skupini izberemo čustvo, ki ga bomo predvajali. Ogledamo si približno 25 minut dolg video.

3. POGOVOR V SKUPINI - aktivna udeležba - 45 - 60 minut

Pripomočki:

- Tabla ali velik plakat.
- Flomastri za tablo ali papir.
- Samolepilni barvni listki.

1.korak

Tudi v skupini delujemo tako, kot smo videli v videu. Čustvo povzamemo tako, da vsak od udeležencev pove, kaj ga je v zaigranem prizoru posebno nagovorilo. Ali mu je bilo kaj od zaigranega še posebno blizu. Lahko podeli tudi kakšno osebno izkušnjo.

2.korak

Drugi krog pogovora v skupini se dotika slišanega glede razlage čustva in kako se to čustvo odraža v odnosih.

Uporabimo metodo: "Zemljevid telesa" (telesno ozaveščanje).
Ta vaja pomaga razumeti, kako se obravnavano čustvo fizično odraža v nas in kako prepoznati njegove prve znake tudi glede na slišano v predavanju.
Na velik plakat (ali na liste papirja) moderator ali voditelj nariše preprosto silhueto človeškega telesa. Člani skupine z barvnimi flomastri ali lepljivimi listki označijo mesta, kjer to čustvo najmočneje občutijo (npr. strah/stres v želodcu, jeza v stisnjenih čeljustih ali rokah, veselje v prsih).

3.korak

Sledi kratek pogovor v skupini, kje in kako smo določeno čustvo različno občutili. Pogovor se lahko razvije tudi na temo, kako si lahko medsebojno pomagamo, ko opazimo te znake pri sodelavcu/bližnjemu.

V primeru, da se tema dobro razvije in moderator oceni, da gremo lahko še globje, lahko izdelamo še skupni plakat na temo, kako oblikovati različne strategije, kako lahko odreagiramo na določeno čustvo v praksi.

Uporabimo tablo ali velik plakat in razdelimo tablo ali plakat na tri barvne dele in napišemo v vsak del oblikovan skupen odgovor:

- **z rdečo barvo** (kaj nas ob tem čustvu blokira/škoduje dinamiki),
- **z rumeno barvo** (kaj so opozorilni znaki, da moramo upočasniti),
- **z zeleno barvo** (kaj nam konstruktivno pomaga prebroditi to čustvo, kaj lahko čisto konkretno naredimo, da ga presežemo ali celo preoblikujemo).

Tako naredimo tudi skupen korak k deluj.

Opomba
V primeru, da nimate dovolj časa ali precenite, da je pogovor v skupini (točka 3) preveč zahteven za udeležence, lahko samo v desetih minutah naredite krog, kjer imajo udeleženci možnost, da strnejo svoja doživetja in misli.

4. ZAKLJUČNA DINAMIKA – 10 minut
Pripomočki:

- Sveto pismo,
- Predvajalnik glasbe - tiha glasba v ozadju (računalnik, zvočnik).

Moderator ali voditelj skupino povabi, da se udobno namestijo in vodi z besedami:

»Zaprimo oči in začnimo z globokim vdihom in nato izdihom. Z vsakim vdihom prejemamo Božji mir, z vsakim izdihom pa izpustimo napetost, skrbi in hrup današnjega dne. Postanimo navzoči tukaj in zdaj. Bog nas gleda z ljubeznijo. Tudi s svojo besedo, ko nam govori preko Svetega pisma. Prisluhnimo njegovim besedam:

Prebere odlomek iz svetega pisma:
»Nastal je velik vihar in valovi so se zaganjali v čoln, tako da je bil že poln vode. Jezus pa je bil na krmi in je spal na blazini. Prebudili so ga in mu rekli: ›Učitelj, ti ni mar, da se potapljamo?‹ In vstal je, zapretil vetru in rekel jezeru: ›Utihni! Molči!‹ In veter je ponehal in nastala je velika tišina.« Mr 4 37-39.

Naredi premor in dovoli nekaj tiše, ter nadaljuje:

Zaključimo z molitvijo:
»Poglejmo Jezusa, ki je v čolnu z nami. Tudi ko se zdi, da spi, je z nami. Izročimo mu svoje viharje. Izročimo mu svoje viharje in prisluhnimo njegovim besedam*: »Utihni! Molči! Prejmi moj mir.«*

Gospod Jezus, hvala ti, ker ne glede na to, kako visoki so valovi naših čustev, ti ostajaš naš mir. Blagoslovi naše delo in nas uči, da bomo v trenutkih nemira zmeraj zrli vate. Amen.«

Dostop do video vsebin: https://www.karitas.si/custva-in-dusevno-zdravje

Delavnico pripravila Helena Potočnik Okorn

vesel



ponosen



frustriran



ljubosumen



vznemirjen



jezen



zaskrbljen



žalosten



vznemirjen

Kdaj si bil nazadnje navdušen?

Kakšen je zate občutek navdušenja?

jezen

Kaj te jezi?

Kje v telesu čutiš jezo?

zaskrbljen

Zaradi česa si v preteklosti občutil tesnobo?

Kako veš, kdaj občutiš tesnobo?

žalosten

Kdaj si nazadnje občutil žalost?

Če bi bila žalost zvok, kakšen bi bil?

vesel

Hodiš po prostoru, kot da si srečen.

Če bi bila sreča barva, kakšna bi bila?

ponosen

Kaj si ta teden naredil, na kar si ponosen?

Če bi bil ponos žival, katera žival bi to bila?

frustriran

Se spomniš, kdaj si se nazadnje počutil frustriran?

Kaj storiš, ko se tako počutiš?

ljubosumen

Kdaj si nazadnje občutil ljubosumje?

Ali je ljubosumje prijetno čustvo?