Naslov: Druga priložnost (Second chance)

Koda vaje: SLINTEGRA020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov  6. Strategije reševanja problemov  11. Refleksija in vrednotenje/evalvacija | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 30-60 min |

**Namen:**

* Iti preko preteklih izkušenj in začutiti čustveno pomiritev/?
* Uporabniki spoznajo kako lahko drugačna predstavitev zgodbe vliva na njihovo notranjo izkušnjo in zmanjša posledice preteklih, bolečih in negativnih izkušenj.

**Opis:**

Vaja je namenjena temu, da pustimo za sabo pretekli, boleč dogodek, ki še vedno vpliva na doživljanje ugodja/zadovoljstva v sedanjosti. S sodelovanjem v vaji, uporabniki ugotovijo/spoznajo, da nas negativne izkušnje iz preteklosti ne zaznamujejo. Spoznajo tudi da obstajajo druge poti/alternative in jim je dana druga priložnost.

1. korak: Napišite kratko zgodbo o bolečem dogodku iz vaše preteklosti. Napišite jo v sedanjiku. Opišite občutke/čustva in si poskusite spomniti čim več detajlov/podrobnosti.

2. korak: Vzemite nov list papirja in napišite zgodbo, ki se konča, tako kot vi hočete/želite. Tudi to zgodbo napišite v sedanjiku. Soočite se lahko z osebo ali situacijo, tako kot bi hoteli. Ustvarite nov pogovor in nov konec, z lastno rešitvijo. Znava napišite svoje občutke/počutje.

3. korak: Vodena debata/razprava

Z naslednjimi vprašanji, trener vodi udeležence v retrospektivi: Sem se naučil/a kaj novega? Do kakšne mere je boleč dogodek, še del men: je bolj ali manj prisoten? Kaj pomeni imeti možnost ali zmoči narediti odločitev? Se lahko ta vaja uporabi v vsakdanjem življenju? Jo bom še kdaj uporabil?

**Pripomočki/Material:**

Papir in svinčniki

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Ta vaja je primerna tako za mlade kot tudi za odrasle in se lahko uporabi ali posamezno/individualno ali pa v mali skupini.

Odprta predstavitev posameznih zgodb je namenjeno za delo, samo v terapevtskih skupinah.

**Vir/Literatura:**

S. Bercko; Psychosocial Rehabilitation Handbook (Psychosocial Rehabilitation – workshops). 008. Integra, Društvo za razvoj človeških virov.

**Izročki/Učni listi: /**