Naslov: Dajte novi okvir vašim težavnim zgodbam (Give a New Frame To Your Trouble Stories)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov  6. Strategije reševanja problemov | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 20 min |

**Namen:**

* Usmeriti pozornost in fokus udeleženca z negativnih vidikov zgodbe na pozitivne.
* Naučiti udeleženca da poišče konstruktivne in pozitivne vidike v življenju ljudi in zgodbah.
* Pomagati udeležencu, da razvije poslušalne veščine
* Motivirati udeležence, da enako razmišljajo o lastnih zgodbah.

**Opis:**

1. korak: Trener prosi udeležence da ustvarijo krog, ki ni čisto zaprt, in prosi nekega/neko prostovoljca/ko, da sede na stol, ki je izven kroga, za približno 2 m; sesti mora s hrbtom proti skupini in pove nekaj stavkov o resničnem problemu. Problem naj ne bo preveč težak ali zapleten, kot npr. družinske ali zdravstvene težave, ampak naj bo nekaj vsakdanjega. T

2. Korak: Ostala skupina pazljivo posluša in poskušajo najti pozitivne vidike situacije, ki jo je prostovoljc/ka opisala. Reframing pomeni , da spremenimo naš pogled/stališče, in poiščemo zanimive, pozitivne in konstruktivne vidike situacije. Trener mora poudariti da udeleženci ne smejo obsojati osebe in da ne dajejo nasvetov. Gre se za to, da poiščejo nekaj pozitivnega, zanimivega ali kaj so cenili v zgodbi, ki so jo slišali. .

3. Korak: Prostovoljec/ka posluša kaj imajo ostali za povedati, ter na koncu pove če so se mu/ji zdeli komentarji ostalih uporabni ali ne.

**Metode:**

Ta vaja temelji na psihoterapevtski posredovanju/intervenciji, ki se imenuje “reframing”okvirjanje.  
Ponovno okviriti To reframe pomeni da spremenimo konceptualni in/ali čustveni prizor ali stališče v povezavi s čim je situacija doživeta in jo damo v drug okvir v katerem se dejstva bolj ujemajo , in s tem se spremeni celoten pomen. (Watzlawick et al., 1974, p. 95)  
Pravilna uporaba “reframing” v terapevtskem kontekstu potrebuje profesionalne terapevtske veščine in vajo. Za poučevalne namene smo metodo spremenili v bolj preprosto pedagoško vajo, ki uči kako poiskati pozitivne elemente v negativnih izkušnjah.

**Nasvet za trenerje:**

Ta vaja je primerna samo za tiste skupine, kjer je velik potencial za sodelovanje: skupine ki skupaj sodelujejo dlje časa, skupine s pozitivno motivacijo.

Ne sme biti več kot 10 ljudi, drugače bo predolgo trajalo in bodo ljudje izgubili motivacijo.

**Vir:**

Temelji na terapevtski vaji terapevta Juergen Hargens.

“reframing concept”?? je bil izdelan znotraj terapije družinskega sistema, ki ga je ustvarila itself Palo Alto ekipa, e.g.M.H. Erickson, V.Satir, P.Watzlawick, S.de Shazer