Title: Δεύτερη ευκαιρία

Exercise Code: SLINTEGRA020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 3. Personal Integrity  5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies  11. Reflection & Evaluation | Individual  Small group | 30-60 min |

# Purpose:

* Οι εκπαιδευόμενοι ξεπερνούν την εμπειρία του παρελθόντος και αισθάνονται μια «συναισθηματική» επίλυση
* Οι εκπαιδευόμενοι συνειδητοποιούν πώς η αναπλαισίωση μιας ιστορίας επηρεάζει την εσωτερική εμπειρία τους και μειώνει τις συνέπειες της παρελθούσας, οδυνηρής και αρνητικής εμπειρίας

# Description:

Η άσκηση έχει σκοπό να αφήσει πίσω της ένα οδυνηρό γεγονός του παρελθόντος που εξακολουθεί να επηρεάζει τη βίωση της ικανοποίησης του ατόμου στο παρόν. Με τη συμμετοχή τους στην άσκηση οι εκπαιδευόμενοι συνειδητοποιούν ότι σε καμία περίπτωση δεν μας σημαδεύει η αρνητική εμπειρία του παρελθόντος. Συνειδητοποιούν επίσης ότι υπάρχει ακόμη μια εναλλακτική λύση, ότι τους δίνεται μια δεύτερη ευκαιρία.

**Βήμα 1:** Καταγράψτε ένα οδυνηρό γεγονός από το παρελθόν σας, με τη μορφή μιας σύντομης ιστορίας. Γράψτε την στον ενεστώτα. Περιγράψτε τα συναισθήματά σας και προσπαθήστε να θυμηθείτε όσες περισσότερες πληροφορίες γίνεται.

**Βήμα 2**: Τώρα, πάρτε ένα άλλο κομμάτι χαρτιού και γράψτε μια ιστορία που τελειώνει όπως θα θέλατε να τελειώσει. Και αυτή η ιστορία πρέπει να είναι γραμμένη σε ενεστώτα χρόνο. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε ένα άτομο ή μια κατάσταση όπως θα θέλατε. Δημιουργήστε μια νέα συζήτηση και ένα νέο τέλος, δώστε τη δική σας λύση. Γράψτε τα συναισθήματά σας και πάλι.

**Βήμα 3:** Καθοδηγούμενη συζήτηση

Θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις, ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε ανασκόπηση: Έχω μάθει κάτι καινούργιο; Σε ποιο βαθμό είναι το οδυνηρό γεγονός ακόμα μέρος του εαυτού μου: είναι περισσότερο ή λιγότερο σήμερα; Τι σημαίνει να έχω μια δυνατότητα ή να είμαι σε θέση να κάνω μια επιλογή; Μπορεί αυτή η άσκηση να μεταφερθεί ή να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή μου ζωή; Θα την χρησιμοποιήσω ποτέ ξανά;

# Material:

Χαρτί και μολύβι

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Η άσκηση είναι κατάλληλη τόσο για νέους όσο και για ενήλικες και μπορεί να εφαρμοστεί είτε ατομικά είτε σε μια μικρή ομάδα.

Η ανοιχτή παρουσίαση των ατομικών ιστοριών προορίζεται για εργασία μόνο σε θεραπευτικές ομάδες.

# Source/Literature:

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

# Handouts: