

STRESA SITUĀCIJU SKULPTŪRAS

CENTRS MARTA



grupa
6-25



iekštelpās | un vai ārā



30 min



Rūpes un darbs
ar ķermeni



koačings un garīga
labklājība

MĒRKIS

- Padalīties ar pieredzi par stresa situācijām un iespējamām reakcijām.
- Noteikt noderīgas un nenoderīgas stratēģijas stresa pārvarēšanai.

SAGATAVOŠANA

Izvēlieties vietu, kur dalībniekiem ir pietiekami daudz brīvības pārvietoties un teātrāli izpausties.

ĪEVADS

Aktivitāte ir piemērota dalībnieku grupai ar līdzīgu pieredzi (īpaši profesionālo pieredzi, piemēram, jaunatnes darbiniekiem no jauniešu centriem). Pavadiet kādu laiku pirms aktivitātes, lai iepazītos viens ar otra pieredzi un darba amatiem/nodarbībām dzīvē.

Prezentējot aktivitāti, nosakiet kontekstu, vai koncentrēsities uz stresa situācijām darbā/konkrētā jomā vai stresa situācijām kopumā.

MATERIĀLI

Mazā tāfele vai papīrs
un flomasteri

DARBĪBAS

1. Sadaliet dalībniekus 3 (vai vairākās) grupās. Aiciniet dalībniekus katrā grupā padalīties ar savām stresa situācijām darbā (vai citos apstākļos, ja nepieciešams); uz katru dalībnieku viena situācijā.
2. Aiciniet pirmo grupu izvēlēties vienu no dalībnieku situācijām un prezentēt to pārējiem dalībniekiem kā skulptūru. Ir atļauts izmantot viņu ķermeņus, telpā esošos priekšmetus un sejas izteiksmes, lai radītu „iesaldētu ainu”, kas atspoguļo notikušo, tomēr mutiski komentāri nav jāsniedz. Pārējie dalībnieki tiek aicināti uzminēt, kas noticis un kāda bija situācija.
3. Kad situācija ir skaidra, var parunāt lielajā grupā – cik bieži šāda situācija notiek, kādas ir ierastās reakcijas un stratēģijas, kā tikt galā ar stresu šajos apstākļos. Koordinators uz tāfeles uzskaita visas minētās stratēģijas (piem., kliegt uz iesaistītajiem cilvēkiem, dziļi elpot, ieturēt pauzi, apslāpēt emocijas, strādāt virsstundas, lūgt palīdzību).
4. Kad visas grupas ir prezentējušas savas situācijas un pārrunātas reakcijas, vadītājs apkopo minētās stratēģijas, kas ir uzrakstītas uz tāfeles.

STRESA SITUĀCIJU SKULPTŪRAS

REFLEKSIJA

- Vai bija viegli/grūti atpazīt citu cilvēku radītās stresa situācijas? Vai jūs arī sastopaties ar tādām dzīvē?
- Cik noderīgas (un/vai veselīgas) ir uzskaitītās stratēģijas? Kādas varētu būt alternatīvas?

KOMENTĀRI

Ja dalībnieki ir no vienas organizācijas/moderatora, koordinators var motivēt dalībniekus diskutēt par organizācijas kultūru attiecībā uz stresa situāciju risināšanu.