

Blob metafoorkaardid „Emotsioonid“

Blobid annavad meile võimaluse suhelda kasutades kahte peamist suhtlemisvahendit, mille me lapsena ära õpime – kehakeel ja tunded. Enne veel, kui õpime rääkima või kirjutama, oleme me kõik õppinud lugema oma vanemate näoilmeid ja väärtustama seda, kui meid hoitakse ja kallistatakse. See tähendab, et Blobe saavad kasutada igas vanuses inimesed. Juba 4-aastased lapsed on ennast suutnud nende „naljakate inimeste“ tunnetega samastada. Blobid elavad kummalises maailmas, mida meie silmad ei näe, kuid millega meie süda suudab suhestuda. Me saame õppida „lugema“ maailma läbi emotsioonide ja märkama, kes kõnnib ringi äikesepilv pea kohal ning kelle maailm on täidetud päikesega!

Me saame õppida nägema uut moodi – emotsionaalselt

Blobid töötavad kõige paremini, kui alustame iseendaga tegelemisest. Me ei saaks ju õpetada last oma kingapaelu siduma, kui me ise seda tegema poleks õppinud. Samamoodi on oluline Blobe abil õppida esmalt tundma seda, mis toimub meie enda südames, enne kui julgustame teisi sama tegema. Parim moodus avatud atmosfääri loomiseks klientidele, on näidata eeskujuga ja olla ise avatud. On soovitatav kõik tegevused esialgu iseenda või mõne usaldatud sõbra peal läbi töötada, olles seejuures valmis olema ka haavatav.

Mida rohkem me iseennast tunneme, seda rohkem saavad ka teised meid tunda

Tegevused on jagatud kolme gruppi: üks-ühele, väike grupp ja suurem grupp. Me oleme kasutanud Blobe nii ühe inimesega kui ka tuhandepealises grupis. Alusta väikeselt ning kasvata seeläbi nende efektiivsuseks kasutamiseks vajalikku enesekindlust. Ära kunagi sunni inimesi end rohkem avama, kui nad tahavad ja valmis on. Meil kõigil on vaja hakata grupe, millesse kuulume, usaldama. Usalduse tekkimine võib tulla minutitega, kuid see võib võtta ka aastaid. Sundides inimest oma mugavusstoonist välja astuma, võime juba alustades avatuse sulgeda. Parem on seda mudeldada, olla eeskujuks ning anda võimalus teistele võtta samasugune risk.

Sisemise „mina“ jagamine on risk... mis on seda väärt

Järgmised lõigud on pühendatud ideedele, mis aitavad sul Blobi kaartide kasutamisega alustada. Kaartide kasutamiseks on veel palju erinevaid võimalusi, kuid need näited aitavad Sul algust teha!

1. Vaadake koos kaarte. Palu inimestel leida Blob, kes sarnaneb enim su sõbrale, emale, isale, sulle endale. Nad võivad paikneda ühel kaardil või erinevatel. Arutlege avameelselt iga valitud kaardi üle.
2. Vali kaart, millel on kujutatud mitu karakterit/kaks kaarti, millel mõlemal on mitu karakterit kujutatud. Lase igal inimesel valida oma lemmik Blob ning seletada, miks ta talle kõige rohkem meeldib.
3. Kleebi seinale suur valge paber, mille keskele kinnita üks kaartidest ning jäta see mingiks ajaks seinale. Kutsu inimesi paberile kirjutama, miks sellel kujutatud grupp on selline, nagu ta tundub. Julgusta inimesi rohkem kommentaare jätma. Seda võib teha ka mitme erineva paberiga ruumis, nii kestab tegevust kauemaks.
4. Palu mingi osa Blobe kaarte jagada kahte kuhja: ühes kuhjas on valdavalt positiivsete tunnetega kaardid, teises kuhjas valdavalt negatiivsete tunnetega kaardid. Palu neil kaardid uuesti üle vaadata – ehk vaja mõni kaart asukoha vahetamist.
5. Vaadake koos Blobe kaarte. Palu inimestel leida kaartide hulgast Blob, kes peegeldaks seda, kuidas nad end nooremana tundsid ja teine seda, kuidas nad end praegu tunnevad. Soovi korral võid ise jagamisega alustada.

6. Aseta lauale kaart, millel on kujutatud kamp pigem negatiivsete tunnetega Blobe. Palu grupil valida, millise Blobi nad kaardilt eemalda sooviksid. Jätka ülesannet, kuni kaardil on alles vaid kõige positiivsem tegelane.
7. Aseta lauale mitu kaarti. Palu inimestel sorteerida kaardid gruppidesse, järjestades need grupid kõige ebaatraktiivsematest tunnetest kuni kõige atraktiivsemateni. Alusta kõige vastandlikematest tunnete gruppidest ning liigu kõige sarnasemateni. Sa võid olla justkui vahendaja rollis, et jõuda meelepärase aruteluni – selles tegevuses ei ole õigeid ega valesid vastuseid!
8. Vali mõned kaardid, millel on kujutatud õnnelikke või rahulolevaid Blobe. Palu inimestel neid kaarte vaadata ning kordamööda öelda, kuidas iga Blob end tunda võib. Julgusta neid kasutama nii palju positiivseid tunnete sõnu kui võimalik.
9. Vali kaks või kolm kaarti, millel on kujutatud nii kurbasid kui ka õnnelikke Blobe. Palu inimestel kordamööda neid kaarte vaadata ning öelda, mida need Blobid koos teha võiksid ja kuidas iga Blob end tunda võib. Julgusta neid kasutama nii palju erinevaid tunnete sõnu kui võimalik. Vaadake neid samu kaarte uuesti ning uuri, kas kellegi arvates võib mõne Blobi käitumine mõjutada teise Blobi tundeid?
10. Vaadake valikut kaartidest, millel on kujutatud erinevaid segaseid tundeid. Palu inimestel mõelda, kuidas Blobid saaksid üksteist aidata, et rahuneda või rohkem positiivsemad olla.
11. Vaadake koos kaarte ning kujutage ette, mis igal kaardil toimuda võib. Kas on võimalik, et ühes ja samas olukorras võivad erineda inimesed tagasihoidlikumalt või isegi täiesti erinevalt reageerida?
12. Otsige kaarte, kus on kujutatud Blobe, kes tunnevad end positiivselt, samal ajal eirates teiste tundeid. Kas on kuidagi võimalik, et Blobid tunnevad end hästi ka teisi Blobe ärritamata?
13. Kasutades kaarte, millel on kujutatud segaseid või negatiivseid tundeid, tutvusta ideed, et meil kõigil on paratamatult hetki, kus me tunneme end kurvalt. Julgusta inimesi selliseid hetki meenutama ning jagama, kui kiiresti kurbuse tunne möödus.
14. Kasutades kaarte, millel on kujutatud negatiivseid tundeid, arutle, kuidas mõned inimesed võivad stressis olles oma tegelikke tundeid varjata. Arutlege, kas nende vajadusi on kergem või raskem ära tunda?
15. Vali mõned kaardid, millel on kujutatud tugevaid tundeid. Küsi inimestelt, kas tunne on neid kunagi täielikult ja vastupandamatult vallutanud? Kas nad on sellises olukorras enda kohta rohkem paljastanud, kui nad oleksid tahtnud? Kas nad tundsid end selles olukorras mugavalt või ebamugavalt?
16. Vaadake koos mõnesid kaarte, millel on kujutatud konflikte. Arutlege, kas on kerge või keeruline teise inimese vaatevinklit näha, kuid tunned end ise kurja või haiget-saanuna? Millal võib olla õige aeg selleks, et Blobid saaksid kogetud raskuseid üksteisega jagada?

Kõik ülevalolevad ideed on kohandatavad erineva suuruse ja dünaamikaga gruppidele ning ideesid, kuidas kaarte kasutada, on veelgi. Anna meile teada, millised tegevused sinu jaoks kõige paremini sobivad!

Head Blobimist!