

Blob metafoorkaardid

Teismelise elu

Me saame õppida nägema uutmoodi – 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 Blobide abil õppida esmalt tundma seda, mis toimub meie enda südames, enne kui julgustame teisi sama tegema. Parim moodus avatud atmosfääri loomiseks klientidele, on näidata eeskuju 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 efektiivseks 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 mugavusstonist välja astuma, võime juba alustades avatuse sulgeda. Parem on seda mudeldada, olla eeskujuks ning anda võimalus teistele võtta samasugune risk.

Blobkaardid, mis aitavad peegeldada teismelise elu

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.

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!

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

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

1. **Suurem grupp** – anna igale inimesele/paarile üks kaart. Seejärel paiguta vastandemotsioonid toa erinevatesse otstesse (nagu nt. õnnelik ja kurb, rahulik ja ärev jne). Lase igal inimesel kõndida just selle kaardi juurde, mis kõige paremini kirjeldab tema kaardil olevat Blobi. Kui nad ei suuda valida, võivad nad jääda toa keskele. Kui nad on liikunud, peaks iga inimene mõnele lähedalolevale inimesele oma kaarti näitama ning vaatama, kas nad nõustavad nende valikuga.
2. **Väike grupp** – aseta lauale mitu kaarti, millel on kujutatud pigem negatiivseid teismelise blobi tundeid. Palu grupil valida, milliste tunnetega (kaartidega) oleks neil kõige keerulisem toime tulla või milliste tunnete meeldimine oleks neile kõige keerulisem. Julgusta gruppi jagama, miks nad nii tunnevad.
3. **Üks-ühele** – poolita pakk ning leidke mõlemad oma kaartide hulgast blob, kes peegeldaks seda, kuidas teie end teismelisena tundsite. Alusta mudeldamisega, näidates kuidas sina arvad, et seda tegema peaks. Lase kliendil sama teha. Vajadusel korrake harjutust.

4. **Suurem grupp** – suurenda koopiamasinat kasutades üks kaartidest A3 formaati või suuremaks. Jaga inimesed väiksematesse gruppidesse (nt. 6 gruppi). Igale grupile tuleks anda arutamiseks sama pilt. Palu gruppides arutada, miks pildil olevad teismelised tunnevad end nii nagu nad tunnevad ning hiljem igal grupil oma järeldusi teistega jagada.
5. **Väike grupp** – aseta lauale neli kaarti. Palu grupil pildid sellisel moel järjestada, et nendest areneks lugu. Selle harjutuse eesmärgiks ei ole „õiget“ lugu jutustada, vaid koostöö.
6. **Üks-ühele** – tõmba paberi keskele joon, mis poolitaks paberi kaheks (positiivne ja negatiivne pool). Alusta kaardipakist ükshaaval kaartide tõmbamist ning lase kliendil otsustada, kas kaardil kuvatud teismeline tunneb pigem negatiivseid või positiivseid emotsioone. Pärast teatud arvu kaartide jagamist võib kliendile tunduda, et mõni kaart vajab asukoha vahetamist. Võib olla vajalik, et näitad ise initsiatiivi ning pakud mõnele kaardile asukoha muutust.
7. **Suur grupp** – jaga igale inimesele/paarile kaart. Lase igal inimesel/paaril oma karakterile lühike palve kirjutada. Et olukorda personaalsemaks muuta, võid lasta neil ette kujutada, et tegu on kellegagi, keda nad tunnevad (nimesid ei ole vaja nimetada).
8. **Väike grupp** – aseta lauale kolm kaarti. Lase igal inimesel valida välja oma lemmik blob ning oma valikut kirjeldada.
9. **Üks-ühele** – sega kaardipakk ning jaga see pooleks. Arutlege, kas mõni kliendi sõber tunneb end vahepeal samamoodi nagu kaartidel kujutatud blobid. Arutlege, miks ta end nii tunda võib. Kui usaldussuhe on arenenud, võite liikuda ka kliendi enda tunnete kirjeldamiseni. Samuti võib lasta kirjeldada kindlate inimeste tundeid nagu nt ema, isa, õe, venna või kellegi teise tundeid.
10. **Suur grupp** – lase igal grupil näidelda oma Blobi kaartidel kujutatud karaktereid. Seda harjutust võib teha ka kasutades vaid kehakeelt, mitte sõnu. Iga mõne sekundi tagant tee näitemängu pause, et kirjeldada oma vaatlusi. Selle ülesande puhul on oluline grupi valmisolek ülesandeks (ning ka sinu valmisolek grupi juhendamiseks!).
11. **Väike grupp** – aseta mingi osa kaarte grupi ette ning palu grupil otsustada, milline kaart kirjeldab teismelise päeva kõige positiivsemat osa ning milline kaart kirjeldab seda osa päevast, mis teismelisele kõige rohkem muret valmistaks. Arutlege põhjuste üle, eriti kui esineb lahkavamus.
12. **Üks-ühele** – vali blob, kes sarnaneb enim su sõbrale, su grupiliikmele, su töökaaslasel, su sugulasel, sinule endale. Arutlege iga kaardi üle (kokku võib olla nii mitu kaarti kui ka üks ainus).
13. **Suur grupp** – kleebi seinale suur valge paber, mille keskele kleebi üks kaartidest ning jäta see terveks päevaks sinna. Kutsu inimesi paberile üles kirjutama, miks teismeline blob on selline nagu ta tundub (nii käitub/tunneb). Julgusta inimesi rohkem kommentaare jätma. Seda võib teha ka mitme erineva paberiga ruumis, nii et inimesed käivad ühe juurest teise juurde.
14. **Väike grupp** – võta pakist kaks suvalist kaarti. Palu grupil välja mõelda, mis võis blobiga juhtuda, et ta emotsioonid muutusid esimeselt kaardil kujutatust selliseks nagu need on teisel kaardil. Harjutust võib mitu korda korrata.
15. **Üks-ühele** – aseta enda ette 5 kaarti. Keera negatiivsete emotsioonidega kaardid ümber. Selle ülesande eesmärgiks on nõustuda kaartidel olevate emotsioonide tähendusega. Arutlege positiivsete tunnete üle. See ülesanne võib tuua esile inimeste sügavad hirmud, nii et ole valmis ebatavalisteks vastusteks.
16. **Suur grupp** – hoia enda käes kaarti, millel on kujutatud mitu blobteismelist. Lase ringis kõigil öelda midagi, mida üks pildil kujutatud blobidest päeva jooksul öelda võiks. Korda harjutust paar korda.

17. **Väike grupp** – anna igale inimesele üks kaart ja lase seal kujutletu meelde jätta. Korja kaardid tagasi kokku, sega ära ning aseta need lauale, pildid ülespoole. Ükshaaval hakatakse teineteiselt küsimusi küsima ning vastata tuleb nii nagu kaardil olnud karakter vastaks. Kas ülejäänud grupiliikmed saavad aru, kellele milline kaart kuulub?

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!

OÜ Via Naturale

www.vianaturale.ee

info@vianaturale.ee

