



MB "Patirtys ir idėjos"

Sveiki! Susipažinkite su **Metaforinėmis-klausimų kortelėmis**.

Tai Motyvacinio interviu metodu, Sistemine teorija ir Supervizijos praktika paremta Į(si)galinimo metodika, skirta padėti atrasti motyvacinus taškus, geriau pažinti situaciją, kurioje esate bei save, pamatyti alternatyvas, kurių nepastebėjote, atrasti savo stiprybes ir iššūkius, mokyti juos abu panaudoti sau tinkama linkme, suplanuoti pirmuosius žingsnius kaip pajudėti iš taško ir pan.

Keldami įgalinančius klausimus, atveriamė kelius atradimams, neapribojame savo galimybių ir alternatyvų. Įgalinantis klausimas skatina susimąstyti apie situaciją, savo įpročius, motyvaciją, išankstines nuostatas, ribojančius požiūrius, savo tikslus, norus, lūkesčius, galimybes ir pan.

Metodika skirta socialiniams darbuotojams, psichologams, koučeriams, mediatoriams, konsultantams bei asmeniniam naudojimui jei norite geriau pažinti save.

Pokyčiai ima vykti tik tada, kai pažįstame situaciją ir problemą.



Tam reikia atsakyti į bent į penkis klausimus:

Kokia yra problema?

Dėl ko tai yra problema?

Kokiais realiais žingsniais galiu imtis tai keisti?

Kas dar pasikeis mano gyvenime, kai imsiuosi pokyčių? Kuo galiu pakeisti senąjį įprotį?

Motyvacija nėra vienareikšmis dalykas. Dažniausiai ją suvokiame teigiamame kontekste, tačiau nesiiimti jokių pokyčių taip pat yra motyvuotas sprendimas. Pasaulyje nėra nei vieno gyvo nemotyvuoto žmogaus. Net jei mes nedarome nieko, tam yra priežastis.

Įgalinantys klausimai yra vienas iš būdų kaip pažinti save, situaciją ir motyvaciją bei pagaliau imtis veiksmų.

Kortelių panaudojimas yra labai platus. Jas galima naudoti tiek dirbant su grupe, tiek individualiame darbe su klientu, tiek ir asmeniui tobulėjimui.

Kortelės, kaip metodas, gali būti naudojamos dviem būdais: naudoti visą kortelę arba nukirpus klausimus, juos naudoti atskirai nuo paveikslėlių. Tuomet kiekvienam klausimui galite ieškoti metaforų patys pasirinkdami paveikslėlį.

Rinkinį sudaro 70 pagrindinių kortelių, iš kurių 2 yra be klausimo – juos galite įrašyti patys arba kartu su klientu. Taip pat rinkinyje galite rasti iki 3 kortelių papildomai. Tai dovana!





Trumpi naudojimo pavyzdžiai.

Nuo iki. Pasirinkite kortelę/klausimą, kuris atspindi dabartinę jūsų situaciją ir padėkite ant stalo. Tada pasirinkite kortelę/klausimą, kuris atspindi tai, ką norite pasiekti, ir padėkite tokiu atstumu nuo pirmosios, kaip toli jaučiate, jog jūsų tikslas nutolęs nuo jūsų dabartinės situacijos. Likusį atstumą užpildykite kortelėmis su klausimais, kurie jus nuvestų iki tikslo. Atsakykite į klausimus. Pagalvokite, koks būtų jūsų pirmas žingsnis, kurį iš tikrųjų galite atlikti šiandien, kad priartėtumėte prie savo tikslo. O rytoj?

Situacijos žemėlapis. Pagalvokite apie situaciją, kurią norite išspręsti. Pasirinkite kortelę, kurios klausimas jums atrodo labiausiai susijęs su jūsų situacija. Padėkite kortelę ant stalo. Pasirinkite 3-5 korteles, kurių klausimai artimai susiję su jūsų situacija. Atsakykite į klausimus. Pažvelkite į paveikslėlius. Ką jie jums sako? Kokie situacijos aspektai atsiskleidžia? Kokie jūsų asmenybės aspektai, kurių galbūt nepastebėjote ar nesiejote su šia situacija, čia atsiskleidžia? Ką naujo įžvelgėte apie šią situaciją ir save? Kokie dalykai jums atrodo patys svarbiausi šioje situacijoje? Ar galite juos išspręsti? Kaip?





Mano stuburas. Pagalvokite apie save – savo turimas savybes, nuomones, požiūrius, įsitikinimus, vertybes ir t.t. Pasirinkite 4 korteles, kurių klausimų pagalba galite save apibūdinti. Padėkite ant stalo priešais save. Atsakykite į klausimus. Pagalvokite – kuo esu stiprus? Koks mano vidinis stuburas? Kas mane palaiko, sustiprina, padeda išspręsti sunkumus? Kokių iššukių kelia mano vidiniai įsitikinimai/būdo savybės/įpročiai? Juo jie man svarbūs? Ar norėčiau, kad kas nors būtų kitaip? O kuo galiu pasidžiaugti? Pagalvokite, kaip ilgai turite šias savybes/įsitikinimus ir t.t. Kaip jie paveikia jūsų sprendimus ir pasirinkimus gyvenime? Pažvelkite į paveikslėlius – apie ką jie pasakoja? Galbūt yra daugiau paveikslėlių, kurių nepasirinkote, tačiau norėtumėte juos pasirinkti? Dėl ko? Užsirašykite pagrindinius momentus apie save ir perskaitykite garsiai. Kaip jaučiatės?

Plačiau apie metodą ir jo panaudojimo galimybes kalbame mokymuose Įgalinantys klausimai: kaip motyvuoti? Mokymų datas galite rasti www.patirtysiridejos.lt bei mūsų Facebook puslapyje Socialinio darbo patirtys ir idėjos. Mokymų metu praktiškai išbandysite šiuos ir kitus panaudojimo būdus bei mokysitės juos naudoti darbe su klientais. Programa akredituota SPPD.

