

AKTIVNOST: SAMO POLAKO

- **CILJ:** Pokazati osobama s intelektualnim teškoćama i njihovim obiteljima zašto je važno smiriti se ukoliko se zbog nemogućnosti kontrole emocija uznemiriš.
- **SUDIONICI:** Trening grupa uključuje osobe s intelektualnim teškoćama, njihove obitelji i stručnjake (aktivnost se može provoditi sa jednom osobom s intelektualnim teškoćama koja ima podršku od strane rođaka ili stručnjaka).

Aktivnost provodi trener/voditelj koji sa grupom primjenjuje određenu metodologiju rada.

- **METODOLOGIJA:** radionica uživo, iako može se provoditi putem interneta koristeći web alate za kolaboraciju poput Webinarara.
- **TRAJANJE:** 1 sat.

KORAK 1:

- Voditelj upita sudionike radionice jesu li nedavno bili u situaciji kada su se osjećali nervozno ili uznemireno. Voditelj upita sudionike da se pokušaju prisjetiti situacija sličnih onima u Breathe aplikaciji (zastavice).
 - Kako obući cipele?
 - Slična situacija: kako se obući kad idem van?
 - Ne želim biti u školi.
 - Slična situacija: Ne želim ići kod doktora.
 - Srušio se toranj.
 - Slična situacija: napravio sam nešto svojim rukama, no nije završilo dobro.
 - Želim se igrati na toboganu (spustiti se), no ne želim čekati u redu.
 - Slična situacija: U kupovini sam, na blagajni je velika gužva a meni se žuri.
 - Želim spavati ali se bojim mraka.
 - Slična situacija: Kasno je i moram ići kući, no već je noć i pomalo se bojim.
- Sudionici (osobe s intelektualnim teškoćama, rođaci i stručnjaci) daju primjere te se isti zapisuju na ploču.
- Sudionici biraju po jedan primjer od svake grupe. Mogu se odabrati primjeri koji su najviše slični situacijama sudionika.

KORAK 2:

- Voditelj odabire jedan primjer (savjetuje se onaj koji su predložile osobe s intelektualnim teškoćama) i u Breathe aplikaciji odabire opciju sa zastavicom onog

broja koji je najbliži situaciji te zamoli volontera da zajedno s njim zaigra Breath an računalu ili tabletu.

- Ostali sudionici mogu vidjeti igru na ekranu gdje će biti prikazana.

KORAK 3:

- Voditelj i volonter (osoba s intelektualnim teškoćama) započinju s igrom.
- Kada se na ekranu pokaže uznemireno čudovište, voditelj upita volontera kako se čudovište osjeća te koje osjećaje ima dok je uzrujan (ljutnja, frustracija, krivnja...). Voditelj također isto pitanje postavi i ostalim sudionicima radionice.
- Voditelj upita volontera hoće li ti osjećaji pomoći čudovištu da riješi problem te koje su prednosti smirivanja i smišljanja plana prije djelovanja. Ostale sudionike radionice voditelj upita koje su prednosti smirivanja i opuštanja te koji se problemi mogu javiti pri donošenju odluka dok smo, na primjer ljuti.
- Sada tapšaju po trbuhu čudovišta dok se ne opusti.
- Svi sudionici izvode vježbu disanja i opuštanja.

KORAK 4:

- Kada se čudovište smiri, moramo pronaći najbolje opciju za rješavanje problema. Voditelj i volonter igraju Breathe se dok ne pronađu tri opcije za rješavanje problema.
- Voditelj upita sve sudionike za druge moguće opcije te se sve ideje zabilježe na ploču.
- Voditelj radionice naglašava važnost traženja više mogućih opcija za rješavanje problema kada smo smireni, opušteni i emocionalno pripremljeni, bez negativnih emocija i misli.
- Voditelj naglašava važnost i korist od traženja pomoći te komunikacije s drugim osobama (rođacima, stručnjacima, prijateljima..) ako ne pronađemo opciju.

KORAK 5:

- Kada napravimo listu svih opcija za rješavanje problema, sudionici radionice odabiru 3 opcije koje su najprimjerenije za rješavanje problema.
- Voditelj radionice naglašava prednosti djelovanja kad smo izabrali najbolje rješenje a ne njegovo odgađanje.

KORAK 6:

- ZAVRŠNA AKTIVNOST.
- Voditelj naglašava važnost disanja, opuštanja, traženja opcija, odabira najbolje opcije i slično.
- Sudionici iznose svoje osjećaje i znanja koja su stekli tijekom radionice.
- Zaključci se zapišu na ploču.