

PODPORA IN PRIZNAVANJE



Eno čustvo, ena pesem

CILJI

Glavni cilji te aktivnosti je zavedanje lastnih čustev/občutkov in stališč. Pomembno je kako preostali svet in vsakodnevne stvari vplivajo na naše razpoloženje. S to aktivnostjo se bodo matere naučile sprejemati in obvladovati svoja čustva ne glede na to, ali so pozitivna ali negativna.

PRIPRAVA

V petih dneh izpostavijo svoja najmočnejša čustva/občutke dneva in jih primerjajo s pesmijo. Izvajalec aktivnosti bo materam dal delovni list ENO ČUSTVO, ENA PESEM, ki bo vključeno v gradivo.

OPIS IZVAJANJA

V petih dneh, ob koncu vsakega dneva, zapišite najmočnejše čustvo/občutek, ki ste ga doživeli ta dan, ne glede na to ali je bil pozitiven ali negativen. Vsi občutki se morajo pojaviti v našem življenju, le sprejeti jih moramo.

Vsak dan boste zapisali najmočnejše čustvo/občutek s katerim ste se spopadali v tem dnevu nato pa boste morali najti pesem, ki ponazarja to čustvo/občutek, pesem, ki je lahko portret tega čustva/občutka.

Zapišite besedilo pesmi, izpostavite za vas najpomembnejše dele in napišite kratko besedilo o tem zakaj menite, da je ta pesem primernejša za ta dan.

To počnite pet dni in opazili boste, da vam bo vsak dan lažje in da so ne glede na različne občutke, ki jih imate, vsi enako pomembni in potrebni v vašem življenju.

PODPORA IN PRIZNAVANJE



◆ Ali sem? ◆

CILJI

Glavni cilj te aktivnosti je, da mame nekoliko "potisnemo" iz njihove cone udobja v povezavi z njihovimi socialnimi veščinami ter načinom kako se obnašajo in povezujejo s preostalim svetom.

PRIPRAVA

Edina stvar, ki jo mora izvajalec aktivnosti narediti je, da na kratko razloži aktivnosti, ki jih morajo "preizkusiti" v petih dneh izvedbe aktivnosti. Seveda lahko izvajalec aktivnosti poleg primerov doda katero koli aktivnost, primerno za skupino, s katero dela. Odvisno od posamezne države se to lahko razlikuje, zato je mogoče dodati karkoli. V razdelku z gradivi na spletni platformi Povezujmo se je na voljo poseben delovni list "Ali sem?" za to aktivnosti.

OPIS IZVAJANJA

Obstaja nekaj stvari, ki vam morda predstavljajo težave v vsakdanjem življenju vendar bi lahko bile zelo koristne za izboljšanje vaših socialnih veščin in načina kako se povezujete z drugimi.

V naslednjih dneh boste poskušali narediti stvari s tega seznama:

1. Govorite z nekom, ki ga ne poznate.
2. Storite nekaj, česar si običajno ne upate.
3. V tem dnevu storite tri dobre stvari za druge.

To boste poskusili doseči pet dni zapored, po vsakem dnevu boste zapisali, kaj ste dosegli in povedali kako vam je šlo. Poudarili boste tudi kako ste se ob tem počutili (če ste to naredili ali če tega niste naredili, če to ni bilo mogoče). Vse kar lahko storite, da bi izstopili iz svoje cone udobja vam bo vsakič dalo občutek, da ste bolj sposobni.

◆ Berite in sočustvujte ◆

PODPORA IN PRIZNAVANJE



CILJI

Cilj te aktivnosti je spoznati občutek izolacije, kot ga lahko občuti vsaka mlada mati, vendar z druge perspektive. Spoznati, da je povsem normalno čutiti nekatere stvari in da je to tudi precej pogosto.

PRIPRAVA

Knjiga, ki jo potrebujete za to aktivnost je na voljo v angleškem jeziku: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children (Starševstvo: Takojšnja rešitev za akutno osamljenost pri materah majhnih otrok) Na voljo je na Amazonu za 3,59 dolarjev ali pa jo lahko preberete na spletu brezplačno s Kindle Unlimited. <https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y> Matere bodo prebrale knjigo in prepoznale občutke in situacije, ki so opisane v knjigi in so pogoste tudi na njihovi poti materinstva. V gradivu je tudi delovni list Berite in sočustvujte, ki je namenjen tej aktivnosti. Po končani aktivnosti bo izvajalec zbral odgovore in jih po možnosti združil ter delil s preostalimi članicami skupine, da jim pokaže kako podobni so včasih njihovi odgovori.

OPIS IZVAJANJA

Pri tej aktivnosti boste prebrali knjigo:

Starševstvo: Takojšnja rešitev za akutno osamljenost pri materah majhnih otrok

Po mnenju avtorja:

Ta knjiga je napisana iz globin srca ljubeče in skrbne matere, ki doživlja mešana čustva, vzpone in padce, ko je mati majhnih otrok, žena zaposlenega moža, prijateljica vrstnikov v različnih življenjskih obdobjih in se trudi, da bi ohranila zdravo pamet.

Gre za precej kratko knjigo, 30 strani, ki jo najdete na Amazonu:

<https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y> Ko jo boste prebrali boste zapisali stvari zaradi katerih ste z njo sočustvovali, če ste doživeli podobne občutke, in jih zapisali. To vam bo pomagalo razumeti,

da je vse, kar čutite ob materinstvu, v redu in povsem normalno. Prav tako boste spoznali, da obstaja veliko žensk, ki imajo enake občutke kot vi in da bo povezovanje s skupnostjo, ki vas lahko popolnoma razume, na dolgi rok zelo koristno.