

Blob metafoorkaardid „Tunded“

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 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 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 gruppe, 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. **Suurem grupp** – anna igale inimesele üks kaart. Kirjelda ühte tunnet ning palu inimestel püsti tõusta ja kõigile oma kaarti näidata, kui nad arvavad, et tunde kirjeldus vastab nende kaardil kujutatud tundele. Võiks järgneda arutelu, et miks nad nii tunnevad.
2. **Väike grupp** – aseta lauale 5 kaarti. Palu grupil järjestada kaardid kõige ebaatraktiivsemast tundest kuni kõige atraktiivsemani. Aseta sarnased tunded ühte hunnikusse, et edendada vestlust.
3. **Üks-ühele** – sega kaardipakk ning jaga see pooleks. Leidke mõlemad Blob, kes peegeldaks seda, kuidas te täna hommikul üles ärgetes tundsite. Alusta oma mõtete jagamisega, mudeldades kliendile, kuidas seda tegema peaks.
4. **Suurem grupp** – tee oma seinale kast „Blobi päeva tunne“. Iga päeva alguses pane kasti erinev kaart ning arutage grupis, mida need esindada võiksid. Päeva lõpus küsi, kas keegi on end päeva jooksul nii tundnud. Sellest võib alguse saada huvitav arutelu.
5. **Väike grupp** – aseta lauale 5 negatiivsete tunnete kaarti. Palu igaühel üks kaart valida. Palu igal inimesel kirjeldada mõnda hetke, kui tema või keegi tema tuttavatest on end nii tundnud. Lase kõigil grupis kordamööda rääkida.

6. **Üks-ühele** – tõmba paberi keskele joon, mis poolitaks paberi kaheks osaks (positiivne ja negatiivne pool). Alusta kaardipakist üksikkaartide tõmbamist ning lase kliendil otsustada, kas kaardil on kuvatud pigem positiivseid või negatiivseid tundeid ning palu tal need vastavale poolele joont asetada. 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** – aseta grupp ringis istuma. Anna vabatahtlikule kaart, et ta sellel kujutatud tunnet näitleks. Palu kellelgi seda esitletud tunnet kirjeldada ning võtta uus kaart, mida nüüd ise näidelda. Korda tegevust.
8. **Väike grupp** – aseta lauale kaks kaarti ja looge grupis lugu, mis räägiks, kuidas Blob alustas ühe tunde ja kuidas see tunne muutus teiseks tundeks.
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** – jaga igale inimesele kaart ning palu neil leida partner, kelle emotsioon oleks peaaegu nagu vastandemotsioon nende kaardil kujutatule. Laske neil paarides maha istuda ning arutada, millal nad end niiviisi tundnud on (või kui sõber end nii tundnud on).
11. **Väike grupp** – anna igale inimesele kaart. Ülesanne on öelda midagi, mida Blob mingil teemal ütles (nt. ilma teemal; kuidas ta end hommikul ärgates tundis; kuidas ta kooli või töö kohta tunneb jne).
12. **Üks-ühele** – leidke Blob, kes sarnaneb enim kliendi sõbrale, emale, isale, kliendile endale. Arutlege iga kaardi üle.
13. **Suur grupp** – aseta ringi keskele valik kaarte. Kutsu vabatahtlik valima kaarti, mis kirjeldaks: kuidas ma tunnen, kui ma olen vihane; kuidas ma tunnen, kui ma olen pettunud; kuidas ma tunnen, kui inimesed minu kallal võtavad jne. Kui grupis on tugev usaldus, võivad inimesed enne vabatahtliku jagamist proovida tundeid sõnadega seletada.
14. **Väike grupp** – aseta lauale 5 kaarti. Palu grupil nimetada 5 kuulsat inimest, kes näitavad neid tundeid kas karakterina, keda nad mängivad või iseendana.
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.
16. **Suur grupp** – hoiu enda käes Blobiga kaarti. Lase ringis kõigil öelda midagi, mida pildil kujutatud Blob päeva jooksul öelda võiks. Korda harjutust paar korda.
17. **Väike grupp** – aseta lauale iga inimese jaoks üks kaart. Seejärel sega kaardid ning anna suvaliselt (aga salaja) igale inimesele kaart. Üksikkaartide ja kordamööda hakake küsimustele vastama sellisel moel, nagu kaardil kujutatud karakter vastaks. Vaadake, kes grupp saab aru, kes sa oled.

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!