

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

99 joonistatud situatsioonikaardil on kujutatud igapäeva elu situatsioone, mida igaüks meist võib kohata ning millest igaüks võib olla potentsiaalne stressitekitaja. Stressi võib olla kahte tüüpi – positiivne ja vabastav eustress & keeruline stress, mis võib muutuda koormavaks. See, kuidas me stressiga toime tuleme, sõltub sellest, kuidas me olukordi näeme ja tajume, samuti meie isiklikest võimetest ja tõekspidamistest. 44 loomakaarti (kus on kujutatud loomi ja nende erinevaid vastupidavuse omadusi) on justkui metafoorid omadustele, mida me inimestena samuti võime vajada (selle kasuks räägivad ka mitmed laialtlevinud väljendid, mida kasutatakse, nt „tugev kui karu“). Nii kõnes kui kirjas näeme, kuidas selliseid loomadele kuuluvaid omadusi inimestele üle kantakse, esindades gruppi võimalikest isikliku vastupidavuse vormidest.

Nimi RESILIO tuleb ladinakeelsest tegusõnast „resilire“ ja tähendab: kosuma; tagasi vetruma; pärast kokkusurumist või venitamist tagasi esialgset kuju võtma. Otsetõlkes tähendab see kosumist, kuid kaudselt tähendab see vastupidavust, võimet minna tagasi tavalisse olekusse pärast surve all olemist.

Stress on tegelikult harilik osa inimese elust. See võib väljenduda erinevates vormides ning sellel võivad olla erinevad põhjused. Nii meie töö- kui ka eraelus on stressiga toimetulek pidev väljakutse. Stress on olnud alati osa inimese eksisteerimisest. Kes ei sooviks endale aktiivset elu väljakutsetega, mis lubavad meil kasvada? Nii me siia maailma siseneme. Me kohtume inimestega, avastame uusi kohti ning õpime ülesannetega toime tulema, mis läbi arendame oma oskuseid. Elu ei kulge rahulikult ja sujuvalt, see toodab stressi ja survet, mis lisaks meie motiveerimisele võib muutuda koormaks või areneda mõneks ohtlikuks terviseprobleemiks.

Stress tekib, kui meie tegutsemise tulemused ei vasta meie ootustele – kui edu- ja tunnustusetunne on puudu. Töökohal võib see tuleneda kaaslaste-poolsest (kolleegide ja ülemuste) vähesest tunnustamisest ja kinnitamisest, üldisest kehvast töökeskkonnast, vähesest otsustusvõimest, ebaselgetest tööülesannetest, liigse pinge all töötamisest jne.

Me õpime kõik intuiivselt ja varases eas, kuidas stressirikaste situatsioonides toime tulla. Me võime jäljendada oma pereliikmeid, kes teadlikult või mitte oma käitumisega meile justkui giidiks on olnud. Samuti võime nähtud käitumisele hoopiski vastanduda ning välja töötada teised oskused. Bioloogiliselt on inimestes tugevalt juurdunud kaks klassikalist reaktsiooni stressile: võitle või põgene.

Modernses maailmas tähendab see kas situatsiooniga kohanemist ja oma vajadustele tahaplaanile jätmist, või agressiivselt oma visiooni või meetodi pealekäimist, iga hinna eest domineerimist. Konfliktiga tegeledes ei ole kumbki meetod kasumlik, vastupidiselt võivad „võitle“ ja „põgene“ reaktsioonid ollagi konflikti põhjusteks. Kõigega nõustumine ning oma seisukohtade ja murede mittejägamine võib viia sisemise ebakõlani ning põhjustada depressiooni või psühhosomaatilisi häireid. Teiselt poolt vajadus alati domineerida ei vii kunagi koostöö tundeni kolleegide või partneritega.

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

Selleks, et stressiga edukalt toime tulla on tarvis sujuvat suhtlusliini, mis hõlmab endas:

- Teadvelolekut omaenda vajadustest,
- Teadlikkust teiste ootustest.

Klassikalises võite või põgene reaktsioonis on mõlemad need komponendid vähe-esindatud.

Oma vajadustele järele andes (põgene) ei märka me nende olulisust ning ignoreerime füüsilisi või emotsionaalseid märguandeid. Vastareaktsioon (võite) põhiliselt ignoreerib teiste vajadusi. Teisisõnu vajavad mõlemad klassikalised stressireaktsioonid meilt vähenenud teadlikkust, vähenenud tunnetust ja vähenenud empaatiat.

Kui me tunnetame stressi oma tööelus, kasvavad pinged ka eraelus. Ka eraelus võib tunduda, et meile esitatud nõudmised aina kasvavad. Me soovime edu oma töökohal. Suhtes soovime, et meid nähtaks ja kuuldaks, kuid samal ajal soovime hoida ka oma iseseisvust. Kuidas see kõik kokku sobib?

Meie eraelu võib olla paljude stressitekitavate faktorite allikaks. Kui inimene tunneb, et tema baasvajadused ja soovid on ohustatud – kuna need põhjustavad hõõrdumisi või tunduvad partneriga võrreldes kokkusobimatud – võivad olla ohustatud ka inimese eneseväärikus, füüsiline heaolu ja turva- ning saavutustunne.

Kui meil õnnestub rahuldavalt balansseerida suhetest tulenevad vajadused ja autonoomsuse, annab sõbralt või partnerilt saadud lähedus suhtele teatava turvatunde. Me tunneme end turvaliselt ehk meil on võimalik saada nii enda kui ka maailmaga hästi läbi. Me näeme tunnustust ja lugupidamist. Me oleme terved, paindlikud, pingevabad ja rahul.

Seega see, kuidas me näeme nii interpersonaalseid ja intrapersonaalseid konflikte, võib viia stressi kuhjumiseni. See, kuidas me selle stressiga toime tuleme, näitab kui hästi me seda kannatame või lahendame – kui vastupidavad me oleme.

RESILIO kaardid fookuseerivad millelegi, mille me oleme unustanud või unustanud tähelepanu pöörata – teadlike strateegiate koostamine, kuidas stressisituatsioonides toimida (nii töö- kui eraeluga seotud). Alternatiivsed viisid mõtlemiseks, intuiitiivsed vastused väljakutsetele, loovuse kasutamine uudsete ideede väljamõtlemiseks – lase end üllatada! RESILIO kaardid on sel teekonnal heaks tööriistaks.

RESILIO kaartide tundmaõppimine

- et olla oma igapäevaelu saatvate väärtustest ja ideaalidest teadlik;
- et tunda ära neid tundeid, mis igapäeva situatsioonides valla pääsevad;
- et märgata ja hinnata sotsiaalseid vastastikmõjusid, millel edukas koostöö põhineb;
- et sõnastada meie vaated, ideed ja plaanid, mida me soovime ellu viia;
- et identifitseerida meie tegevuste tähendus;
- et hinnata oma jõuvarusid märkamaks füüsilist ja vaimset ammendumist. kohatäide

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

RESILIO kaardid kuuluvad OH kaartide kasvavasse perekonda (nagu nt COPE, PERSONA ja TANDOO). Kõik need kaardid on praktilised, kunstnike poolt loodud tööriistad, mida saab edukalt kasutada aitamaks meil oma elu erinevaid aspekte teise nurga alt vaadata. Neid kaarte võib kasutada mänguliselt või nõustamisel, või kombineeritult, et aidata esile tuua sügavaid emotsioone. Need aitavad meil avastada loovaid ja paindlikke võimalusi keeruliste väljakutsetega hakkamasaamiseks. Kaardid toetavad mitmeid terapeutilisi tehnikaid, nii individuaalseid kui grupitöös kasutatavaid. Neid võib kasutada ka lihtsalt lõbusate suhtlemismängudena.

RESILIO kaartide ja loomakaartide kasutamine

RESILIO kaarte ei pea kasutama kindlate reeglite järgi. Ka kõiki meie soovitusi võid vastavalt oma vajadustele ja teemadele muuta. Kaartide kasutamist saab kombineerida erinevate oskustega, mida soovid sisse tuua. Samuti võib kaartidest luua joone protsessist mingi kindla teemani, mida soovid avastada.

Küll aga on oluline kaarte kasutades luua turvaline keskkond, mis toetaks avatust, spontaansust ja loovust:

- Esiplaanil on koostöö – RESILIO ei ole võistlus.
- Ole spontaanne ja personaalne. Väldi üldistusi ja pikki monolooge. Iga interpretatsioon olgu personaalne ja subjektiivne: ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Kaardid võivad olla pigem metafooriliselt kui otseselt tõlgendatud – igat pilti võib metafooriliselt vaadata, mis võib viia esmapilgul nähtust hoopis teise tõlgenduseni.
- Kellegi teise tõlgendusele ei segata vahele, seda ei parandata ega sellele ei räägita vastu.
- Sul on õigus validud kaart vahele jätta ja uus valida.
- Kaardipakist võib jätta välja kaardid, mis ei tundu eesmärkide jaoks sobilikud.

Kaarte võib valida pimesi või pildiga ülespoole. Kui kaardid on nägu allapoole, lisandub kaartide valimisse ka spontaansus ja üllatuse hetk.

Üldiselt näitab ainult see inimene oma kaarti, kelle kord parasjagu on. Selleks on kaks põhjust – esiteks, teised grupiliikmed saavad olla oma lugudele mõtlemata aktiivsed kuulajad ja teiseks, nii jääb igal osalejal oma korral alles spontaansus.

RESILIO kaarte võib kasutada üksinda, paaris või gruppides. Kohanda neid vastavalt oma vajadustele. Kui sa kasutad neid üksinda, võid pidada stressi teemal päevikut – kirjuta üles, kuidas sa kaarte tajud ja koged. Nii saad sa läbi aja jälgida, kuidas su seosed muutuvad.

Miks loomade kaarte kaasata? Mitte väga kauges minevikus olid loomad meie pidevad kaaslased. Inimesed ja loomad elasid koos, kuni masinad ja aparaadid asendasid jõu ja tugevuse, mida varem saadi loomadelt. Need, kes loomi hästi tunnevad, teavad, et meil on neilt palju õppida. Kaardipakis on 44 RESILIO loomakaarti, millel on kujutatud omadused, mis aitavad inimestel hästi stressiga toime tulla. Need on õpetlikud, kui me peegeldame ja keskendume nende olemusele ja tugevustele.

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti
Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

Soovitused kasutamiseks

1. Aseta kaardipakk enda ette, pilt üleval. Hakka pakist kaarte tõmbama, üksteise järel. Kas sulle meeldib see, mida sa näed? Kas sa näed selles olukorras midagi positiivset? Kas sa näed selles situatsioonis midagi tuttavat – midagi, mis juhtub ka sinu elus?
2. Vali pildikaart ja uuri sellel kujutatud situatsiooni. Kujutle, et peaksid andma oma parimale sõbrale soovitusi, kuidas selles situatsioonis käituda. Korda protsessi, kuid nüüd kujutle, et oled ise see parim sõber. Kas su soovitused on muutunud või kuidas sa neid tehes end tundsid?
3. Aseta kaardipakk enda ette, pilt allpool. Üks inimene keerab pealmise kaardi ümber ning vastab lühidalt järgmistele küsimustele: Mida siin sinu arvates kujutatud on? Kas see oleks stressitaset arvesse võttes talutav või mittetalutav situatsioon? Iga inimene kordab sama tegevust uue kaardiga. Kuula tähelepanelikult kõigi vastuseid, ära sega vahele ega alusta jagatu kohta arutelu. Pane tähele, millised on teiste vaatepunktid ja mida sa nendest õppida saad.
4. Aja kaardid laual laiali, pilt allpool. Esimene inimene valib kaardi ja kirjeldab seda nii nagu ülesandes nr 3. Sama kaart antakse edasi ühelt inimeselt teisele, kuni kõik inimesed on samast kaardist oma versiooni rääkinud. Seda võib korrata mitu ringi. Pane tähele erinevusi tõlgendustes ja hinnangutes.
5. Korda ülesannet nr 3, kuid lisa loomakaardid, mis on laual laiali, pilt üleval. Kui küsimustele on vastatud, vali üks loomakaart, mis esindab sinu vastupanujõudu selles situatsioonis, kirjelda seda.
6. Palu ühel grupiliikmel kaardipakist üks või mitu kaarti tõmmata ning kirjeldada, millist situatsiooni nendel kujutatakse. Palu teistel grupiliikmetel jagada, kuidas nemad selles situatsioonis toimiksid. Esimene grupiliige valib antud vastuste seast, milline tema jaoks on kasulik ning jagab seda ka teistega.
7. Jaga kaardid kahte gruppi – „tekitab mulle stressi“ ja „ei tekita mulle stressi“. Loe ära, mitu kaarti mõlemas pakis on ning kirjuta see number üles. Korda seda tegevust kord nädalas. Kas kahe kaardipaki arv on muutunud? Samuti võib teha iga kord foto nendest kaartidest, mis eelmise korraga võrreldes on teisiti jaotunud. Kuidas see mõjutab su teadlikkust?
8. Võta „ei tekita mulle stressi“ kuhjast pimesi üks suvaline kaart. Räägi teistele, miks sa selles situatsioonis end mugavalt tunned ning mis sulle selle pildi juures meeldib. Kuidas võib see vastus olla sinu ellu integreeritud?
9. Uuri kaardipakki „tekitab mulle stressi“. Vali välja need kaardid, mis sind eriti mõjutavad. Kuidas need seostuvad sinu enda stressiallikatega? Kas sa saad nendele allikatele nime anda? Kas sa saaksid ühe ühtse pildi moodustada? Milliseid tundeid sa tunned? Kellega sa neid tundeid jagada saad?

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti
Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

Soovitused kasutamiseks

10. Võta kaart „tekitab mulle stressi“ kuhjast. Kas sa tuvastad, mis sind selle situatsiooni juures häirib? Kui sa saaksid selle arengut mõjutada, siis mida sa teeksid, et see ei läheks nii kaugele, et see sulle ebamugavust põhjustaks? Kas sa saaksid selles situatsioonis piire seada? Kuidas sa saaksid endale siin ruumi teha?
11. Aja kõik loomakaardid laiali, pilt üleval. Võta pimesi üks kaart „tekitab mulle stressi“ kuhjast. Milline loom võiks selles situatsioonis kõige paremini reageerida? Mis omadus selle looma puhul efektiivne oleks? Kas sa näed seda omadust ka endas? Anna situatsioonikaart edasi, iga inimene valib loomakaardi ning vastab küsimustele.
12. Vaata loomakaarte ning anna igale loomale üks kindel omadus või võime, mis laseb tal olla vastupidav. Kas ka sinus on see omadus olemas? Kas sa tead, mis tunne see on? Milline sündmus või situatsioon sinu elus on põhjustanud selle omaduse kujunemist?
13. Võta pimesi üks loomakaart ning kirjelda seda/neid looma omadusi, mis ka sinus endas olemas on (omadusi, mida pead kasulikuks). Tõmba pimesi üks situatsioonikaart ning lisa kirjeldatud omadus kujutatud situatsioonile.
14. Vali üks loom, kelle võtaksid endaga pikale puhkusele kaugele saarele kaasa. Kirjelda oma puhkust.
15. Aja loomakaardid laiali, pilt üleval. Mõtle, kuidas sa sooviksid stressirikas situatsioonis käituda ning vali kaart, kes võiks seda omadust kehastada. Näita seda kaarti ja joonista oma sõnadega pilt, mis kirjeldaks seda omadust. Tõmba pimesi üks situatsioonikaart ja aseta see oma loomakaardi kõrvale. Mis situatsioon nende kahe kooslusel tekkis? Kuidas sa käituksid? Mis on nende kahe kaardi puhul ühist?
16. Aja mõlemad kaardipakid laiali, pilt üleval. Vali üks situatsioonikaart, mis meenutab enim sinu töökohta, kirjelda mis sind selle situatsiooni juures häirib. Vali üks loomakaart, mis peegeldaks ideaalset töökohta. Pane kaks kaarti kõrvuti ning vali teine loomakaart, mis töötaks justkui sillana problemaatilisest situatsioonist ideaalsesse. Kirjelda, milliseid omadusi selleks vaja läheb (vaadates teist loomakaarti).
17. Vali loomakaart, mis kõige paremini kirjeldaks sind, siis kaart mis kõige paremini kirjeldaks sinu kolleegi/ülemust/partnerit ning nimeta nendel olevad omadused. Vali situatsioonikaart, mis kujutaks situatsiooni, kus olete kõik koos.
18. Ideede kogumine: Situatsioonikaart on laua keskel, pilt üleval. Iga inimene esitab küsimuse, mis antud situatsioonis võib tõusta. Selles harjutuses tulevad välja erinevad vaatepunktid ja ideed. Pakutud ideedest võib valida välja kõige kohasema, võib seda arutada ja testida.

RESILIO

99 pildikaarti stressi ja vastupidavuse kohta + 44 loomakaarti
Kunstitöö Emilie Marti, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

Soovitused kasutamiseks

19. Sordi situatsioonikaardid kahte pakki – üks esindab sinu vajadustest teadlik olemist, teine esindab sinu tajutud ootusi teistelt. Võta mõlemast pakist üks kaart – kas need on omavahel konfliktis? Milline loom sinu kõrval seisab?

20. Milline loom aitaks sind järgnevaga:

- a. olla rahulikum
- b. lõpetada kiirustamine
- c. panna paika prioriteedid
- d. panna paika kindlad piirid, mida ka teised näevad
- e. saavutada suurem autonoomia
- f. luua vaba ruumi endale ning seda kasutada
- g. teha paus
- h. nautida elu

21. RESILIO kaarte saab kasutada mitmete teiste kaartidega kombineerituna, eriti hästi OH sõnakaartidega.

Aseta 12 OH sõnakaarti lauale, pilt üleval. Tõmba pakist pimesi üks RESILIO situatsioonikaart. Vaata seda hetkeks ning pane see sõnale, mis pildiga sinu arvates enim sobib. Kirjelda oma valikut ja selle tähtsust. Teised valivad kordamööda situatsioonikaardi ning teevad sama.