

Blob metafoorkaardid „Viha“

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 uutmoodi – 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 efektiivseks kasutamiseks vajalikku enesekindlust. Ära kunagi sunni inimesi end rohkem avama, kui nad tahavad ja valmis on. Meil kõigil on vaja hakata grupe, millesse kuulume, usaldama. Usalduse tekkimine võib tulla minutitega, kuid see võib võtta ka aastaid. Sundides inimest oma mugavusstonist 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!

Viha võib meie elu kontrollida.. või võime meie oma viha kontrollida

Tegevustega tutvudes näed, et nende peamine eesmärk on tõsta teadlikkust sellest, mis meiega juhtub, kui me vihastame; mis seda vallandab ning isegi kes seda vallandab. See ei tähenda, et me võime teisi oma vihas süüdistada, vaid pigem annab võimaluse märgata oma nõrkusi, mis läbi saame alustada aeglast ja stabiilset muutuse protsessi.

1. **Suurem grupp** – suures grupis anna igale inimesele/paarile üks viha kaart. Seejärel paiguta vastandemotsioonid toa erinevatesse otstesse. Ühte otsa paiguta „vihane“ ja teise otsa paiguta „rahulik“. Lase igal inimesel kõndida just selle kaardi juurde, mis kõige paremini kirjeldab tema kaardil olevat Blobi. Kui nad ei suuda valida, võivad nad jääda toa keskele. Kui nad on liikunud, peaks iga inimene mõnele lähedalolevale inimesele oma kaarti näitama ning vaatama, kas nad nõustavad nende valikuga.
2. **Väike grupp** – anna grupile valik kaarte. Vaata, kas grupp saab paigutada antud kaardid sellisesse järjekorda, mis algab Blobi vihastamisega ning lõppeb Blobi rahunemisega. Kas nad näevad mõnda emotsiooni, mida nad ise tunnevad/ei tunne?
3. **Üks-ühele** – poolita pakk ning leidke mõlemad oma kaartide hulgast Blob, kes peegeldaks seda, kuidas te lapsena/teismelisena/täiskasvanuna/praegu vihasta(s)i te. Alusta mudeldamisega, näidates kuidas sina arvad, et seda tegema peaks. Lase kliendil sama teha.
4. **Suur grupp** – loo seinale „Viha/Rahulikud tunded“ ruut. Igal hommikul aseta ruudu sisse kaart ning anna võimalus diskussiooniks selle üle, mida need karakterid võivad päeva alguses esindada. Päeva lõpus küsi, kas keegi tundis ennast nagu need karakterid. Pärast paari päeva peaks tekkima huvitavaid arutelusid.
5. **Väike grupp** – aseta kolm viha kaarti lauale. Palu grupil järjestada need alates kõige meeldivamast kuni kõige ebameeldivama emotsioonini. Lisa vastandkaardid, seejärel sarnaste tunnetega kaardid ning arutlege nende üle. Oluline on meeles pidada, et selles ülesandes ei ole ühtegi õiget ega vale vastust!
6. **Üks-ühele** – tõmba paberi keskele joon, mis poolitaks paberi kaheks osaks (vihane ja rahulik pool). Alusta kaardipakist üksahaaval kaartide tõmbamist ning lase kliendil otsustada, kas kaardil kuvatud karakter on vihane või rahulik 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** – jaga igale inimesele/paarile kaart. Lase igal inimesel/paaril oma karakterile lühike palve kirjutada. Et olukorda personaalsemaks muuta, võid lasta neil ette kujutada, et tegu on kellegagi, keda nad tunnevad.
8. **Väike grupp** – aseta lauale 10 kaarti. Lase igal inimesel valida välja oma lemmik Blob ning oma valikut kirjeldada.
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** – lase igal grupil näidelda oma Blobe. Iga mõne sekundi tagant tee näitemängu pause, et kirjeldada oma vaatlusi. Selle ülesande puhul on oluline grupi valmisolek ülesandeks (ning ka sinu valmisolek grupi juhendamiseks!).
11. **Väike grupp** – aseta lauale 4 viha kaarti, millel on kujutatud erinevaid Blobi tundeid. Palu grupil valida kaart, mille nad nende 4 kaardi seast eemaldaksid. Jätka kaartide eemaldamist, kuni alles on vaid kõige positiivsemate tunnetega kaart. Arutlege, mis tunne on vihaseid kaarte eemaldada, jättes alles vaid rahulikumaid. Et head kontrasti tuua, võib näidata, kuidas vastupidine olukord välja näeks.
12. **Üks-ühele** – vali Blob, kes sarnaneb enim su sõbrale, su emale, su isale, sinule endale. Loo perepilt, kust on näha, kuidas kõik reageerivad, kui nad vihastavad. Arutlege iga kaardi üle (kokku võib olla nii mitu kaarti kui ka üks ainus).
13. **Suur grupp** – kleebi seinale suur valge paber, mille keskele kleebi üks kaartidest ning jäta see terveks päevaks sinna. Kutsu inimesi paberile üles kirjutama, miks karakter on selline nagu ta tundub. Julgusta inimesi rohkem kommentaare jätma. Seda võib teha ka mitme erineva paberiga ruumis, nii et inimesed käivad ühe juurest teise juurde.
14. **Väike grupp** – aseta lauale 5 kaarti. Lase grupil iga kaardiga samastada mõni kuulus inimene või nende poolt mängitav karakter.

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. See ülesanne võib tuua esile inimeste sügavad hirmud, nii et ole valmis ebatavalisteks vastusteks.

16. **Suur grupp** – anna igale paarile kaart. Lase ringis paaridel öelda midagi, mida nende Blob päeva jooksul öelda võiks. Korda harjutust paar korda.

17. **Väike grupp** – anna igale inimesele üks kaart ja lase seal kujutletu meelde jätta. Korja kaardid tagasi kokku, sega ära ning aseta need lauale, pildid ülespoole. Ükshaaval hakatakse teineteiselt küsimusi küsima ning vastata tuleb nii nagu kaardil olnud karakter vastaks. Kas ülejäänud grupiliikmed saavad aru, kellele milline kaart kuulub?

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!