

Třídění zvládacích strategií

Instrukce pro účastníky aktivity:

- ✓ Obkresli si na A4 na šířku, nadepsanou „krize“, obě své ruce.
- ✓ Jednu nazvi: co pro sebe můžu v těžké chvíli udělat já, druhou: co pro mě může v těžké chvíli udělat okolí.
- ✓ Vepiš si do kresleného obrysu rukou, co za nápady k těmto oblastem máš.
- ✓ Všichni autoři/autorky výkresů pak společně přepíší na kartičky vše, co je celkem napadlo – tak, aby na každé kartičce byla napsána právě jedna zvládací strategie (pokud mělo více z účastníků/účastnic stejný nápad, stačí jej napsat na jednu kartičku).
- ✓ Poté o každé z těchto kartiček v kruhu diskutujte a roztrďte je společnými silami do tří kategorií:
 - a. Pomáhá mi teď, ale potom je mému tělu / mé duši hůř.
 - b. Pomáhá teď, ale dlouhodobě to nic neřeší, ani nezhoršuje.
 - c. Pomáhá teď a navíc tím předcházím dalším krizím.

