

MOČ MLADOSTI

W O C W L A D O S T I



Delavnice za osebno rast mladih

~ Priročnik ~

Monika Dajčar, Ana Lucija Hočevar, Adriana Kocbek, Urška Kostanjšek,
Gašper Laznik, Kim Obaha, Tadeja Račel, Tjaša Srnko Rauh, Jakob Ules,
Julija Vačovnik, Jasna Ida Zafred, Sanja Obaha Brodnjak, Barbara Simonič



Priročnik

MOČ MLADOSTI

Delavnice za osebnostno rast mladih

Avtorji:

Monika Dajčar, Ana Lucija Hočevar, Adriana Kocbek, Urška Kostanjšek, Gašper Laznik, Kim Obaha, Tadeja Račel, Tjaša Srnko Rauh, Jakob Ules, Julija Vačovnik, Jasna Ida Zafred, Sanja Obaha Brodnjak, Barbara Simonič

Uredili:

Sanja Obaha Brodnjak, dr. Barbara Simonič

Strokovna recenzija:

dr. Stanko Gerjolj, dr. Nataša Rijavec Klobučar

Lektoriranje:

Julija Vačovnik

Oblikovanje:

Kim Obaha

Zahvaljujemo se spletnim mestom <https://svgsilh.com/> in <http://www.clipartbest.com/> za prosto dostopne grafične podobe.

Izdajatelj in založnik:

Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani

in

Društvo Salezijanski mladinski Center Maribor

Priročnik je rezultat dela v okviru projekta ŠIPK - »Projektno delo z negospodarskim in neprofitnim sektorjem v lokalnem in regionalnem okolju – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020« v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020.

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Priročnik je brezplačen.

Elektronska izdaja

Spletni naslov:

<https://www.teof.uni-lj.si/uploads/MO%C4%8C%20MLADOSTI%20priro%C4%8Dnik.pdf>

<https://maribor.donbosko.si/wp-content/uploads/2020/08/MOČ-MLADOSTI-CIP.pdf>

Ljubljana, 2020

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani.

COBISS.SI-ID=23279107

ISBN 978-961-6844-85-7 (pdf)





KAZALO

1. UVODNI DEL	4
DELO Z MLADIMI ZA MLADE	5
V ČEM JE MOČ MLADOSTI?	8
DELAVNICAM NA POT	11
2. DELAVNICE	13
1. KDO SEM JAZ?	14
2. KAJ IMAM IN LAHKO DAM?	26
3. STRES IN SOOČANJE S ČUSTVI	36
4. RAZUMETI DRUGE – EMPATIJA IN POMEN ODNOSOV	47
5. V ODNOSIH: KOMUNIKACIJA	56
6. V ODNOSIH: REŠEVANJE KONFLIKTOV	67
3. DODATNE AKTIVNOSTI	75
I. PREDLOGI SPOZNAVNIH IGER	76
II. DRUGE AKTIVNOSTI	79
III. PREPROSTE TELESNE AKTIVNOSTI	82





1. අනුමැතිය





DELO Z MLADIMI ZA MLADE

Sanja Obaha Brodnjak, Društvo Salezijanski Mladinski center Maribor

»Mladi naj ne bodo samo ljubljani, ampak naj tudi vedo, da so ljubljani.«

To je temeljna resnica, ki je globoko zakoreninjena v Don Boskovem preventivnem vzgojnem sistemu z 200-letno tradicijo, ki je še danes aktualna in zelo uspešna. V skladu s tem in z vizijo našega projekta smo se v projektu osredotočili prav na področje skrbi za vzgojo mladih v odnosu do sebe in drugih. Zakaj?

Pomembna komponenta, ki jo naslavljamo v okviru našega projekta, je duševno zdravje mladih in posledično osebna uspešnost mladih, ki lahko prevzemajo pomembne funkcije v družbeni realnosti. Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča izpolnjevanje in udeležanje njegovih intelektualnih in čustvenih kapacitet ter mu omogoča izpolnjevanje svoje vloge v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Le duševno zdrav človek lahko učinkovito prispeva k skupnosti, zato duševno zdravje predstavlja tudi neke vrste družbeni kapital.

V Bruslju je leta 2008 komisarka za zdravje Androulla Vassiliou na konferenci predstavila EU pakt za zdravje in dobro počutje, ki zajema tudi področje duševnega zdravja mladih in izobraževanja v tej smeri. Izpostavila je, da 50 % duševnih motenj nastane v najstniških letih, zato morajo biti organizacije, inštitucije in ustanove, ki se ukvarjajo z mladimi, usposobljene prepoznavati simptome in se nanje hitro odzivati.

Dokument Mladinskega sveta Slovenije (2011) *Zdravje mladih* opozarja na rast problema duševnega zdravja mladih in izpostavlja, da se 19-28 % mladih sooča s težavami v duševnem zdravju, z depresijo, nezadovoljstvom z življenjem, tesnobo ipd., in z veliko stopnjo samomorilnosti. Psihosomatske težave med mladimi niso redkost, saj tretjina 15-letnikov poroča o njih. Depresija je najpogostejša duševna motnja med adolescenti.

Prav tako so zadnje glavne ugotovitve Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2018) glede zdravljenja duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih zelo zaskrbljujoče. Naj izpostavimo le nekaj alarmantnih:

- V obdobju od leta 2008 - 2015 se je število zunaj-bolnišničnih obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 25,7 %.
- Stopnja obravnav na 1000 otrok je bila najvišja v starostni skupini od 15 do 19 let.
- Otroci, stari od 6 do 14 let, so bili najpogosteje obravnavani zaradi vedenjskih in čustvenih motenj, ki se običajno začnejo v otroštvu in adolescenci, specifičnih razvojnih motenj pri





govorjenju in jezikovnem izražanju, hiperkinetične motnje, specifičnih motenj pri šolskih veščinah in tikov.

- Mladostniki, stari od 15 do 19 let, so bili najpogostejše obravnavani zaradi reakcije na hud stres in zaradi prilagoditvenih motenj, drugih anksioznih motenj ter depresivnih epizod.
- V obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 71 %. Stopnja obravnav je bila najvišja v osrednjeslovenski, jugovzhodni in podravski regiji.

Ugotovitve iz raziskav kažejo, da se je pri večini odraslih oseb z duševno motnjo bolezen prvič pojavila že v otroštvu ali mladostništvu. Še več primerov pa je takih, da nepredelane otroške travme sprožajo duševna obolenja v obdobjih odraslega življenja. Zato je ključno spremljanje duševnega zdravja, preprečevanje nastanka duševnih motenj in krepitev pozitivnega duševnega zdravja že od ranega otroštva in mladostništva dalje. Posebej to velja za otroke in mlade, saj njihovo duševno zdravje predstavlja temelj, na katerem gradijo lastne odnose, življenja in kratko malo prihodnost družbe.

Kot lokalna mladinska organizacija, locirana v drugem največjem slovenskem mestu, Društvo Salezijanski mladinski center Maribor deluje v urbanem okolju, lokalna okolica se srečuje s problematiko deviantnosti, narcističnega izkoriščanja, socialne netolerantnosti in anomalije mladih, kar je posledica neprimerne vzgojne stila (raziskava Mladina 2010). Postmoderni mladi so prepuščeni sami sebi v »samovzgojo«, starši mnogokrat nimajo znanja, interesa, energije, da bi vzgajali za odgovorno življenje. Ob fizično ali psihično odsotnih starših mladi večino prostega časa preživijo v odsotnosti odraslega, za računalnikom ali na ulici. V vsakodnevem delu prepoznavamo veliko in naraščajočo potrebo po načrtni vzgoji, (igrišča in igralnica so večino popoldnevov polna mladih posameznikov, ki sami povedo, da nimajo kam drugam in se pri nas pač dobro počutijo), dejavnosti na prostem, organizaciji prostega časa in pristnih ne zgolj virtualnih odnosih. Mladim omogočamo dejavnosti, preko katerih razvijajo medosebne, družbene odnose, ki prispevajo k psihični in osebni dobrobiti.

Don Bosko pravi, da če hočeš narediti nekaj dobrega, vzgajaj mlade. Pri dolgoletnem delu v mladinskem centru smo zaznali, da imamo mladinske delavce, ki so pri svojem delu zelo dobri, obvladajo številne veščine in so skozi procese neformalnega učenja pridobili mnogo kompetenc. Kakor hitro smo odprli svetovalnico, so pričeli prihajati na pogovore, po nasvete, deliti svoje stiske, tudi iz naslova dela z mladimi. Spoznali smo, da jim manjka vidik osebne rasti, saj so bili opolnomočeni na ostalih področjih mladinskega dela. Pokazala se je potreba po znanjih in veščinah na področju obvladovanja notranje-psihične interakcije, ki se odraža tudi pri delu in zlasti v skupinski dinamiki. Pri psihosocialnih interaktivnih dinamikah igrata pomembno vlogo posameznik in tudi skupina, ki ju dinamike dosežejo tako na ravni vidnega vedenja kot pri notranjih procesih, ki ob tem nezavedno potekajo. Tovrstno delo na sebi pomaga posamezniku, da ozavešči svoje odnose na intrapsihični ravni ter tako odkrije nov način razmišljanja in čutenja, ki sprosti in okrepi ter poglobi in intenzivira dinamiko pedagoških in svetovalnih procesov v skupini. Torej je zelo pomembno, kaj mladinski delavec





prinese v skupino, da razume te interaktivne dinamike ter se zave, da lahko skupini da le to, kar ima sam. Zlasti pa je pomembno, da ima prečiščen odnos do sebe ter pozna in sprejema svoje močne in šibke točke. Če mladinski delavec dela na svoji osebni rasti, to vpliva na rast celotne skupine in posameznika v njej.

Priročnik, ki je pred vami, je rezultat projekta *ŠIPK - »Projektno delo z negospodarskim in neprofitnim sektorjem v lokalnem in regionalnem okolju – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020*, ki je posredno tudi naš ODGOVOR na EU pakt za zdravje in dobro počutje, predvsem na področje, ki zajema duševno zdravje mladih in izobraževanje vseh, ki delajo z mladimi. Zdravi mladi posamezniki so temelj vsake družbe, zato jim je treba omogočiti, da bodo odraščali v okolju, v katerem bodo lahko razvili vse svoje potenciale. V projektu, ki so ga večinsko izvajali študenti, torej mladi, smo se tako usmerili v oblikovanje delavnic za osebnostno rast mladih, ki lahko pripomorejo k formaciji osebnosti mladega prostovoljca, ki deluje na področju mladinskega dela. Delavnice so usmerjene v razvijanje notranjih potencialov mladih in krepitev njihovih kompetenc vodenja (v našem primeru okviru društva SMC, kjer so mladi glavni protagonisti in akterji programov, pa tudi v življenju na sploh). Čeprav je bil glavni namen projekta oblikovati in v lokalnem okolju izvesti delavnice za osebnostno rast, ki bodo pripomogle k formaciji osebnosti mladega prostovoljca (animatorja, mentorja, voditelja), pa so v priročniku zbrane delavnice namenjene tudi uporabi v drugih v delo z mladimi usmerjenih okoljih (druga društva, šole, centri itd.). Vsebinsko imajo delavnice tudi preventivni značaj, saj so usmerjene v zorenje in opolnomočenje mladega posameznika, zato je njihova uporabnost za preventivno delo z mladimi v obdobju njihovega odraščanja, kjer je ogromno pasti, velika in aktualna.

Reference:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf.
- Arhiv družboslovnih podatkov. (2011). *Mladina 2010: Družbeni profil mladih v Sloveniji*. Dostopno na: https://www.adp.fdv.uni-lj.si/media/raziskave/pdf/study_pdf_mla10_si.pdf.
- Mladinski svet Slovenije. (2011). *Zdravje mladih. Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.





V ČEM JE MOČ MLADOSTI?

Barbara Simonič

»Na mladih svet stoji.«

Ta stari rek nas že od nekdaj opominja na to, da se v mladih skriva potencial, ki pa ne čaka le na to, da se bo razcvetel v odraslosti, pač pa mladi že sedaj, v tem trenutku, imajo moč, ki lahko oblikuje in soustvarja svet.

Mladostništvo kot takšno je na nek način paradoksalno obdobje, saj je na eni strani polno negotovosti, nedokončanosti, ranljivosti, pasti, po drugi strani pa je ravno v tem njegova moč, saj mladi lažje neobremenjeno in s svežino stopajo v izzive življenja. To fleksibilnost odzivanja, ki jo imajo mladi na različne situacije, bi lahko označili kot bistvo mladostništva. Edina stalnica v mladostništvu je sprememba in sposobnost fleksibilno se prilagajati se na spremembe je pri tem vitalnega pomena. Lahko bi rekli, da je to kvaliteta, ki spreminja svet. Za večino mladostnikov so tipične nekatere psihološke značilnosti, ki so pravzaprav razvojne značilnosti, kar pomeni, da je njihovo pojavljanje v tem obdobju popolnoma normalno. Poznavanje teh značilnosti lahko pomaga pri lažjem razumevanju mladostnikovega vedenja, potreb in razpoloženja. To je obdobje med »že« in »še ne«, kar pomeni, da je izrazito prehodno obdobje. Mladostnik se poslavlja od svojega varnega otroštva in se hkrati spogleduje z odraslostjo, ki predstavlja nove izzive, svobodo, po drugi strani pa tudi strah pred neznanim. Lahko bi rekli, da je to obdobje, kot bi bili na prepihu, kjer vejejo vetrovi z različnih smeri in ne omogočajo veliko zatišja.

Mladostnik se sooča s tipičnimi razvojnimi nalogami, preko katerih postopno fizično, čustveno, socialno in duhovno dozoreva v odraslo osebo. Med najpomembnejše naloge sodijo ustvarjanje bolj zrelih odnosov z vrstniki, oblikovanje ženske ali moške vloge, sprejemanje lastnega telesa, izgradnja identitete, doseganje čustvene neodvisnosti od staršev, oblikovanje lastne hierarhije vrednot in etičnih načel, priprava na poklicno življenje in odgovorno vlogo v družbi, priprava na zakonsko oz. partnersko in družinsko življenje. Vse to pa poteka preko številnih sprememb, s katerimi se mladostnik sooča.

Prve spremembe se pojavijo na telesnem področju, predvsem kot posledica hormonskih sprememb, kar vpliva tudi na druga področja razvoja. Telo dozoreva, spreminjajo se dimenzije telesa in spreminja se videz. Temu se pridružijo spremembe na področju mišljenja, saj mladostniki razvijejo zmožnost abstraktnega mišljenja, ki s sabo prinese tudi večjo socialno kritičnost in kritičnost do sebe, vendar pa manjka še sposobnost pravilnega razsojanja in vrednotenja. Poveča se tudi čustvenost, kar pomeni, da je paleta čustev veliko bolj barvita in pestra, hkrati pa je prisotne tudi več občutljivosti, čustvene labilnosti, več je doživljanja nasprotujočih si čustev. Čustva so tista, ki mladostnike prevzamejo in jih vodijo tudi pri odločanju, ki je lahko hitro in impulzivno, ker še primanjkuje zrele razsodnosti in





odgovornosti. Mladostniki se težko ustavijo in si vzamejo čas za predelavo vseh izzivov iz okolja, zato velikokrat spregledajo možne negativne posledice svojih odločitev.

Spremeni se tudi področje socialnega življenja in odnosov. Mladostniki se vse bolj ločujejo od staršev (začnejo se postavljati meje intimnosti) in se začnejo vključevati v vrstniške skupine. Po eni strani mladostniki čutijo potrebo po samostojnosti, po drugi strani pa je zelo pomemben tudi vidik povezanosti, sprejetosti in čustvene podpore, kar dobijo v vrstniški skupini, ki jim zadovoljuje veliko potreb (tudi prva resnejša partnerska razmerja). V njej imajo mladostniki status enakovrednega posameznika, v skupini pridobivajo pomembne nove izkušnje o odnosih (učijo se sodelovati, voditi druge, se prilagajati drugim ...), prav tako pa gradijo tudi občutek varnosti in bližine. Predvsem pa vrstniška skupina pomaga mladostnikom graditi identiteto in oblikovati samopodobo. To je sicer proces, ki se odvija celo življenje, vendar je verjetno v obdobju mladostništva najmočnejši in zariše osebni profil, ki bo podoben tistemu v odrasli dobi. Proces je zaznamovan z raziskovanjem, opazovanjem, primerjanjem in posnemanjem, preizkušanjem novih vlog, premislekom in izbiro različnih alternativ.

Temeljne procese v obdobju mladostništva pojasnjujejo tudi spoznanja sodobne nevroznanosti, ki spodbijajo negativne mite o mladostnikih kot problematičnih ter dokazujejo, da je ta »problematičnost« nujna značilnost mladostništva. Če so obdobje mladostništva zaradi številnih problematičnih odzivov mladostnikov z vidika odraslih včasih označevali kot zadnje obdobje pred »rojstvom civiliziranega človeka«, pa je danes dejstvo, da je to ključna notranja značilnost tega obdobja, ki je zakonitost in ravno odsotnost tega »težavnega vedenja« bi pomenila, da je nekaj narobe.

Daniel Siegel, avtor knjige Vihar v glavi, v kateri opisuje moč najstniških možganov, pravi, da če mladostniki iz okolice dobivajo negativno mnenje o tem, kdo so in kaj se od njih pričakuje, lahko zares padejo na nižjo raven, namesto da bi izživel in uresničili svoje resnične zmogljivosti. Bistvene lastnosti mladostništva se pojavijo zaradi sprememb v možganih, ki prinašajo tako tveganje kot priložnosti, saj gre za lastnosti, ki so ključnega pomena tudi v odraslosti, sicer lahko zapademo v rutino in izgubimo vitalnost. Raziskave o najstniških možganih kažejo, da se v času mladostništva pojavijo spremembe v strukturi in delovanju možganov. V tem času dozoreva del možganov, zaradi tega pa pride do bistvenih razvojnih sprememb, ki omogočijo pojav določenih novih sposobnosti in so ključne za posameznika. Zato je ta nezrelost in iskrenje pomemben čas, ki ga je treba ne le preživeti, ampak tudi spodbujati na način, da se mladostnikom ponudi oporo ter usmeritve, da lahko razvijejo pomembne nove sposobnosti, ki jim bodo pomagale živeti bolj srečno in zdravo. V času mladostništva se namreč različni deli možganov med seboj povezujejo (integracija), ustvarjanje teh povezav pa je odvisno od okoliščin in izkušenj, ki določajo aktivacijo teh povezav.

V teh dejstvih lahko dobimo tudi odgovor na vprašanje »V čem je moč mladosti?«. Spremembe v mladostniških možganih mladostnikom omogočajo, da težave rešujejo na nove in izvirne načine in to je osnovni namen oz. bistvo mladostništva, ki omogoča





mladostnikom spoznati, da lahko v svetu obstajajo na nov način in da so stari načini samo ena od možnosti, lahko pa odkrijejo tudi kaj novega. Na ta način spreminjajo svet. Abstraktno razmišljanje, povečana želja po ugodju in iskanje novosti so vir moči in ustvarjalnega razmišljanja, ki bi se ga morali posluževati tudi odrasli. Odrasli si velikokrat želijo oprijemati znanega v svetu polnem odgovornosti, da vse ostane kot je. To sicer daje varnost, a po drugi strani je lahko preveč rigidno in neustvarjalno. Mlade pa žene želja po ustvarjanju novega sveta. Mladostnikova psiha ima moč, da z odmikom od starega odkrije nove načine. Medgeneracijsko sodelovanje med odraslimi in mladostniki je pri tem ključnega pomena: odrasli lahko postavijo meje in varno izhodišče na način, da razumejo in spoštujejo mladostnikove želje po inovativnosti, podpirajo tvegano vedenje in ustvarjanje novega, hkrati pa pazijo, da ni preveč nevarno. Pri mladostnikih pa se v takšnih pogojih lahko razvija ustvarjalna plat mladostništva, ki je čas velikih zmogljivosti in ustvarjalne moči, ki resnično lahko oblikuje svet. V tem je moč mladosti.

Reference:

- Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. ur. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Siegel, D. J. (2013). *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.





DELAVNICAM NA POT



Priročnik »Delavnice za osebnostno rast mladih«, ki smo ga poimenovali MOČ MLADOSTI, je zasnovan z namenom priprave in izvedbo delavnic z različnimi udeleženci. Primarno je namenjen delu z mladimi, da bi preko aktivnosti v posameznih delavnicah krepili njihove osebnostne kompetence, lahko pa ga (ob ustreznih prilagoditvah) uporabimo tudi za izvajanje z drugimi udeleženci (mlajšimi ali starejšimi).

Delavnice v nadaljevanju so predstavljene po tematikah, ki so: spoznavanje lastne identitete in samopodobe, spoznavanje z lastnimi talenti in oblikovanje ciljev, soočanje s stresnimi situacijami in rokovanje s čustvi, razumevanje drugih s poudarkom na empatiji, veščine medosebne komunikacije in veščine reševanja konfliktov. Zamišljene so kot sosledje, vendar pa je pri izvajanju mogoča tudi fleksibilnost. Delavnice se lahko izvedejo v drugačnem vrstnem redu, lahko pa se izvajajo tudi posamično, ali pa se izvede samo nekaj izmed predlogov, odvisno od potreb izvajalca in skupine. Tudi razpored delavnic je mogoče prilagajati (lahko se izvede posamezna delavnica enkrat v tednu – 6 tednov, lahko pa tudi v krajšem intervalu vse skupaj, npr. v enem vikendu).

Delavnice so zasnovane v približnem časovnem okviru 1,5 ure-2 uri. Lahko so izvedene tudi v krajšem časovnem okviru, s tem da izvajalec prilagodi ali izpusti posamezne aktivnosti v okviru delavnice, a pri tem pazi, da se ohrani sporočilo in struktura, da bo lahko dosežen osnovni namen in cilji delavnice.





Vsebino delavnic predstavlja tudi logotip:

Majhne dlani, ki so med seboj različne kot barve, rastejo, na kar kažejo velike dlani. Majhne dlani so znotraj kroga večjih, saj jih te ščitijo, kot mi s svojo osebno rastjo zaščitimo svoje minule probleme otroštva. Iz teh namreč ustvarimo nekaj pozitivnega, nekaj večjega, problemi nas izoblikujejo v ljudi, kot smo danes. Pri tem nam pomagajo naši prijatelji, družina in sedaj tudi delavnice za osebno rast mladih. Ti so skupaj ponazorjeni z dvema večjima izkušenima dlanema. Predstavljajo namreč le ozadje naših življenj, vendar so nas vedno pripravljeni ščititi in nam ustvarjati sijaj na poteh, po katerih stopamo.



Želimo vam prijetno delo v šoli osebne rasti za odnose!





2. *பெரியார்*





1. KDO SEM JAZ?

IDENTITETA IN SAMOPODOBA SAMOSPREJEMANJE



Raziščite svojo identiteto, usmerite njeno izgradnjo ter oblikujte svojo samopodobo. Okrepite si svojo samozavest, ne razmišljajte, kaj si o vas mislijo drugi. Sprejemajte se!



Identiteta je skupek prepričanj o sebi, ki so globoko zakoreninjena in so nek »filter«, preko katerega interpretiramo vse dogodke, ki sežejo do nas in iz nas. Erikson opredelil identiteto kot način, na katerega posameznik organizira vse pretekle in sedanje predstave in prepričanja o sebi, značilnosti, želje in usmeritve, za katere verjame, da najbolje predstavljajo njega samega (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Identiteta se sicer gradi skozi celotno življenje, a verjetno je v obdobju mladostništva ta proces najbolj intenziven in tudi najusodnejši, saj ključno zaznamuje mladostnika, ki dela korake proti odrasli identiteti (Vičič, 2002). Oblikuje se osebnostni profil, ki bo podoben tistemu v odrasli dobi. Nekatere lastnosti in razlike v osebnostnih lastnostih se v tem obdobju utrdijo in stabilizirajo. Oblikovanje identitete je psihološki proces, kjer se posameznik opredeljuje glede tega, kdo je, kaj ceni, o ciljih in usmeritvah, ki so pomembni za njegovo življenje v prihodnosti, tudi glede načinov, kako bo zastavljene cilje uresničil. Proces je zaznamovan z raziskovanjem, odkrivanjem novih širin, ponovnim premislekom in izbiranjem med novimi alternativami. Neizogiben element v tem procesu je tudi občutek zmede, ki pa je nujen za ponovi premislek in iskanje identitetne opredelitve (Klimstra, 2013). Morda so v tem trenutku mladostniki najbolj ranljivi in lahko naletijo na neoptimalne razrešitve identitetnih kriz. Zato je pomembna tudi primerna opora in aktivnosti, ki mladostniku na varen način omogočajo raziskovanje in grajenje lastne identitete. Te naj bi bile (Dworkin, Larson in Hansen, 2003):

- poskušanje novih stvari: mladostnikom da možnost, da poskusijo stvari in precenijo, kaj je primerno njihovemu razvoju identitete;
- samospoznanje, učenje o lastnih mejah (zavedanje lastnih meja);
- prepoznavanje talentov in sposobnosti;
- poskušanje novih stvari, učenje o sebi;
- učenje z izkušnjami, kjer lahko mladi reflektirajo o tem, kdo so, kakšna so njihova dejanja, motivi ter dejanja in motivi drugih oseb, kar omogoča sposobnost gledanja na zadeve iz širše perspektive.





Izoblikovana identiteta se odraža tudi v samopodobi, ki je skupek predstav, mnenj, ki jih ima človek o samem sebi, zlasti glede svojih lastnosti, sposobnosti in je na nek način sopomenka identitete. S samopodobo posameznik postopno vzpostavlja odnose do samega sebe preko samoocenjevanja, vrednotenja, predstav in čutenj (Musek in Pečjak, 2001). Samopodoba je tako lahko boljša ali slabša, je pa ključnega pomena pri vsakodnevni uspešnosti.

Namen delavnice:

Namen delavnice je srečati se s temelji svoje identitete in trenutno identiteto/samopodobo ter naučiti sodelujoče izhodišč pozitivnega razmišljanja glede pogleda nase, ne glede na svoje nepopolnosti, mišljenje družbe in omiliti misel »Kaj si bodo drugi mislili?«. Namen je mlade motivirati k energičnosti, povezanosti in pozitivnem pogledu na življenje na osnovi izhodišč, ki jih imajo in tvorijo njihovo identiteto.

Cilji delavnice:

- Srečati in spoznati pojme (identiteta, samopodoba, samozavest).
- Krepi mladoostnikov občutek identitete s pomočjo novega pogleda nase.
- Spoznati in sprejeti svoje moči in omejitve ter jih razumeti kot potencial.

Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST: SPOZNAVANJE UDELEŽENCEV



Čas:
približno 15 minut.

Pripomočki:
spoznavne igre, materiali za spoznavne igre.

Če gre za uvodno delavnico in če se udeleženci in izvajalci ne poznajo, lahko najprej izvedemo spoznavanje udeležencev. Pri tem si lahko pomagamo s katerim izmed predlogov spoznavnih iger (na koncu priročnika).





II. SREČANJE Z OSNOVNIMI POJMI DELAVNICE (identiteta, samopodoba, samozavest)



Čas:

približno 10 min.

Pripomočki:

vprašanja in odgovori za kviz (npr. priloga 1/1), mobilni telefoni, nagrade.

Namen aktivnosti je, da udeleženci spoznajo nove pojme. Spoznavanje z osnovnimi pojmi delavnice lahko izvedemo na način kviza. Uporabimo lahko običajni model kviza (vprašanja, odgovori), lahko pa kviz oblikujemo tudi v kateri izmed aplikacij, npr. Kahoot!, kjer udeleženci na vprašanja odgovarjajo preko svojih mobilnih telefonov. Odgovarjajo lahko posamično, lahko pa se razdelijo v manjše skupine. Kviz lahko igramo tudi tako, da udeleženci oz. skupine tekmujejo s pravilnimi odgovori. Pripravi se lahko tudi manjša simbolna nagrada za zmagovalca oz. zmagovalce (čokolada, bomboni, sadje, knjiga ...).

III. JAZ DANES IN VČERAJ / ČASOVNICA MOJEGA ŽIVLJENJA

(Krepitev mladostnikovega občutka identitete s pomočjo novega pogleda nase.)



Čas:

10 min razmišljanja, 10 min risanja, 10 min pogovora v skupinah

Pripomočki:

prazni listi A3, barvice, voščenske ..., meditativna glasbena podlaga.

1. Udeležencem razdelimo liste ter barvice in jih povabimo, da se udobno namestijo. Če sedijo na stoli, naj sedijo sproščeno, z zaprtimi očmi, prvi del delavnice pa lahko izvedemo tudi tako, da se udeleženci uležejo na tla in zaprejo oči.

2. Vključimo glasbo, ki jo tiho predvajamo v ozadju (glasbo lahko uporabimo oz. pustimo skozi celo delavnico na primerni glasnosti). Z umirjenim in nežnim tonom udeležence povabimo, da sprostijo telo, zaprejo oči in se popolnoma prepustijo našemu glasu. Preberemo jim besedilo, s katerim jih popeljemo v njihovo preteklost od njihovega otroštva do tega, kjer so danes, da bi se spomnili pomembnih dogodkov, ki so zaznamovali njih in njihove družine, pomembnih ljudi ... (npr. priloga 1/2).





3. Po tem razmišljanju udeležence povabimo, da na list pred seboj poljubno narišejo svoje življenje. Za lažje izražanje jim lahko damo oporne točke (priloga 1/3). Spodbudi naj se jih, da ostanejo v tišini čim bolj sproščeni in narišejo ali zapišejo tisto, kar se jim je prebudilo med poslušanjem. Ob tem naj se še vedno predvaja glasba. Udeležence opazujemo in ko jih večina preneha z risanjem, jih nežno opomnimo, da naj počasi zaključujejo. Pomembno je, da ne pritiskamo na udeležence, ki morda ne bi želeli narisati oz. napisati vsega, saj bi v njih to morda prebudilo neprijetne spomine.

4. Ko zaključijo z ustvarjanjem in pisanjem, jih povabimo, da se razdelijo v pare ali trojice. Lahko obdržimo iste pare ali trojice, ki smo jih imeli pri uvodnem kvizu, lahko pa se naredi nove. Povabimo jih, da si predstavijo svoje slike. Pri tem jih opomnimo, da podelijo le tisto, kar želijo. Pri deljenju si lahko pomagajo z naslednjimi točkami. Zadnji predlog v oklepaju lahko izpustimo.

- Kateri so bili najpomembnejši dogodki? Zakaj?
- Kdo so bili najpomembnejši ljudje v tvojem življenju do sedaj?
- Kateri trenutek mojega življenja do zdaj je bil najbolj zanimiv? Zakaj?
- (O katerih trenutkih rad razmišljaš? Zakaj? Katerih trenutkov se nerad spominjaš, ti niso všeč? Zakaj?)

5. Po podelitvi v manjših skupinah sledi še kratka skupinska refleksija. Za skupine, ki ne želijo deliti, naj bo refleksija kratka in preprosta. Refleksijo naj voditelj zaključi s pozitivnimi, srečnimi spomini in dogodki. V pomoč so lahko naslednja izhodišča:

- Kdo je bil najbolj pomembna oseba pri večini?
- Kaj je bila najbolj zanimiva stvar, ki ste jo izvedeli o drugem?
- Kaj druge žalosti? Kaj jih osrečuje? Kaj jim je všeč in kaj ne?
- Kakšni so bili veseli dogodki?
- Vprašamo jih lahko tudi, kako jim je bil všeč ta način dela in deljenja.

POMEMBNO: udeležencev ne silimo v deljenje stvari, če tega ne želijo in jih na to tudi opomnimo! Če imamo možnost, jih povabimo, da se lahko o kakšni stvari, ki bi jih vznemirila, po koncu delavnice pogovorijo z voditeljem delavnice ali ustrezno osebo (voditeljem, animatorjem, duhovnikom, osebo, ki ji zaupa).





IV. »KDO SEM JAZ?«



Čas:

10 min razmišljanja, 10 min risanja, 10 min pogovora v skupinah, 5 min motivacijskega govora.

Pripomočki:

prazni listi A₄ z okvirjem ogledala (priloga 1/4), barvice, svinčniki.

1. Udeležencem razdelimo papir z okvirjem ogledala. Lahko jim razdelimo tudi prazne liste in jih povabimo, da narišejo ogledalo z okvirjem.

2. Povabimo jih, da se »pogledajo« v svoje »ogledalo«.

V ogledalo naj zapišejo (lahko tudi narišejo):

- Koga vidijo? Kaj vidijo pri sebi?
- Kaj jih naredi edinstvene? (Priatelji, družina, šola, prepričanja, vera ...)
- Kaj vidijo oni in kaj mislijo, da v njih vidijo drugi?
- Kakšne pozitivne in kakšne negativne lastnosti vidijo?

3. Udeležence povabimo, da podelijo svoja ogledala in občutja, kako so se počutili med gledanjem sebe.

4. Motivacijski govor: udeležencem voditelj prebere ali pove motivacijski govor (pri tem se potrudi, da res zavzame držo motivatorja in uporabi primeren način in naboj nagovarjanja; lahko se doda tudi ustrezna glasbena podlaga), ki udeležence nagovori in spodbudi njihov razmislek o dojetanju samega sebe, o njihovi unikatnosti in dragocenosti (primer priloga 1/5). Po nagovoru pustimo nekaj trenutkov, da besede odmevajo pri udeležencih, posebne refleksije ne delamo.

V. ZAKLJUČEK



Čas:

približno 15 min.

Pripomočki:

lepilni trak, papir, pisala.





1. Udeleženci si na hrbet nalepijo list s svojim imenom. Gibajo se prosto po prostoru in vsakemu od udeležencev napišejo eno ali več pozitivnih lastnosti, ki jo vsak udeleženec po mnenju drugih ima. Pozorni moramo biti na to, da imajo vsi udeleženci napisanih nekaj lastnosti.
2. Ko vsi napišejo lastnosti, si snamejo liste in jih pogledajo. Primerjajo jih lahko s svojimi ogledali – kaj so o njih napisali sami in kaj drugi.
3. Udeležence povabimo k delitvi. Vsak lahko prebere ime in lastnosti (na primer: Ana – vedno nasmejana, rada pomaga, vztrajna ...). Glasno branje pomaga k ponotranjenju prebranega.
4. Voditelj zaključi s kratkim povzetkom delavnic (iskanje odgovora na vprašanje »Kdo sem jaz?«) ter povabi udeležence, da spregovorijo o tem, kaj so ugotovili, kaj jim ostaja, kaj odnašajo s sabo s te delavnice.

Literatura:

- Dworkin, J.B., Larson, R. in Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence* 32, 17–26.
- Klimstra, T. A. (2013). Adolescent personality development and identity formation. *Child Development Perspectives*, 7(2), 80-84.
- Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. ur. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J., in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener*, 2(3), 79-86.





Priloga 1/1: Primeri vprašanj za kviz o identiteti in samopodobi

1. Kaj je SAMOPODOBA?
 - Občutek, da te drugi sprejemajo.
 - Skupek mnenj, ki jih ima človek o sebi.
2. Oseba na sliki ima nizko raven samosprejemanja.



- Da.
 - Ne.
3. Ljudje z nizko samopodobo se ne primerjajo z drugimi.
 - Da.
 - Ne.
 4. Ko govorimo o emocijah, govorimo o:
 - Informacijah,
 - vrednotah,
 - čustvih,
 - hrani.
 5. Vrednote so cilji, ki jih cenimo in si prizadevamo zanje.
 - Da.
 - Ne.
 6. Družina prijateljstvo, mir, solidarnost, zdravje ... ne spadajo med vrednote.
 - Da.
 - Ne.





7. Občutkom, da se čutiš vrednega, sprejetega, želenega, ... pravimo:
 - Samopodoba,
 - emocije,
 - samosprejemanje.
8. S pozitivnimi mislimi lahko izboljšamo svojo prihodnost.
 - Da.
 - Ne.
9. Avtonomna oseba:
 - Sama sprejema odločitve,
 - je prestrašena,
 - za nasvet prosi druge.
10. Svojo samozavest lahko izboljšamo, če:
 - Sprejmemo komplimente drugih,
 - zaupamo samemu sebi,
 - si oprostimo napake, ki smo jih naredili v preteklosti,
 - vse od naštetega.
11. Sposobnost izražanja svojih potreb, pozitiven pogled na prihodnost, osredotočanje na močna področja so značilnosti:
 - Nizke samopodobe,
 - visoke samopodobe.





Priloga 1/2: Besedilo meditacije "Vrt mojih spominov" za aktivnost JAZ DANES IN VČERAJ / ČASOVNICA MOJEGA ŽIVLJENJA

Povabim vas na kratko popotovanje po vaših spominih. Udobno se usedite, zaprite oči, roke naj počivajo na kolenih. Sprostite se. Trikrat globoko vdihnite in izdihnite. Vaše telo je popolnoma sproščeno, vaše misli so umirjene, vaše dihanje je počasno, v sebi čutite mir.

Predstavljajte si, da ste na lepem, pomladanskem travniku in pred seboj vidite vrata, velika vrata, ki vodijo v vrt in na katerih piše: MOJI SPOMINI.

Na široko odprite vrata in vstopite, na drugi strani te čaka presenečenje, »tvoj angel varuh«, ki te pozdravi in ti ponudi roko ter ti reče: danes sem tvoj vodnik po razstavi tvojih spominov (bodite pozorni na občutke, barve, zvoke, vonj).

V mislih naredita z angelom varuhom 3 korake naprej in pred seboj vidite slikarsko stojalo s praznim slikarskim platnom. Preberi naslov slike, ki se glasi: MOJ PRVI SPOMIN. Na platnu se prične slikati tvoj prvi spomin. Kaj vidiš? Je kdo s teboj? Kaj sem/smo počeli? Kako se počutim ob tem spominu? Nato se posloviš od slike tvojega prvega spomina in skupaj gresta z angelom naprej.

Naredita 3 korake in prideta do drugega stojala s praznim platnom: prebereš naslov slike: VRTEC in na platnu se pojavi spomin iz vrtca. Kakšen je ta spomin? Bodi pozoren na dogajanje, občutja, osebe, zvoke, barve, vonj.

Z angelom varuhom naredita 3 korake in prideta do naslednjega stojala s praznim platnom: naslov te slike je: ŠOLA in na platnu se pojavi spomin iz šolskih klopi. Kakšen je ta spomin? Bodi pozoren na dogajanje, občutja, osebe, zvoke, barve, vonj.

Naredita 3 korake in prideta do naslednjega stojala s praznim platnom. Naslov te slike je: POMEMBNI LJUDJE V MOJEM ŽIVLJENJU in na platnu se pojavijo obrazi/portreti teh ljudi (družina, stari starši, tete in strici, bratranci in sestrice, duhovniki, učitelji, trenerji ...). Bodi pozoren na občutja, osebe in njihove obraze, zvoke, barve, vonj.

Z angelom varuhom naredita 3 korake in prideta do naslednjega stojala s praznim platnom. Naslov slike na njem je MOJI SREČNI TRENUTKI in na platnu se pojavijo slike trenutkov, ko si bil iskreno srečen. Bodi pozoren na občutja, osebe, zvoke, barve, vonj.

Naredita 3 korake in prideta do naslednjega stojala s praznim platnom, kjer je slika z naslovom MOJ NAJVEČJI USPEH in na platnu se pojavijo slike vsega, na kar sem ponosen in si štejem za uspeh. Bodi pozoren na občutja, osebe, zvoke, barve, vonj.

Z angelom varuhom naredita 3 korake naprej in prideta do velikega praznega platna. Naslov te slike je TO SEM JAZ in slika se napolnjuje ... pozorno glej, kaj se nariše.

Nato naredita 3 korake naprej, se obrneta nazaj in se poslovita od te razstave...vseh slik. Angel varuh te odpelje do vrat vrta, kjer si vstopil... Še zadnjič se ozreš na tvojo razstavo, se posloviš od tvojih slik in spominov.

Prišel je čas, da se vrneš nazaj... Poslovi se od angela varuha, prestopi vrata vrta in pridi nazaj. Trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo in se vrnimo nazaj ... malo pretegnemo roke in noge in ko smo pripravljeni, odpremo oči.





Priloga 1/3: Vprašanja za razmislek za aktivnost JAZ DANES IN VČERAJ / ČASOVNICA MOJEGA ŽIVLJENJA

- (Kdaj sem se rodil?)
- Kaj je moj najbolj zgodnji spomin? Kdo vse je tam z mano? Kaj sem počel, kaj smo počeli? Kako sem se ob tem počutil?
- Se spomnim prvega dne v vrtcu? V šoli? Srednji šoli?
- So se mi zgodili kakšni težki, žalostni dogodki?
- Se je zgodilo kaj, kar me je močno razjezilo?
- Kaj pa srečni trenutki, dogodki, ki so se mi zgodili?
- Pomisli tudi na stvari, na katere si ponosen in ki si jih šteješ za uspeh.
- Kaj je najbolj navdušujoča stvar, ki se mi je zgodila v življenju?
- Ob vseh točkah pomisli še na ljudi, ki so bili ob tebi ali pa jih morda ni bilo in si želel, da bi bili.
- Starši, stari starši, bratje in sestra, učitelji, prijatelji, duhovniki, zdravniki ... kje so bili (in so) ti ljudje v tvojem življenju?
- Kako sem se počutil ob vseh teh dogodkih, ljudeh?





Priloga 1/4: Ogledalo.





Priloga 1/5: Motivacijski govor (primer)

Kateri je stavek, ki ubije največ sanj? »Kaj si bodo drugi mislili?«

To, da nehatе razmišljati, kaj si drugi mislijo o vas, bo eden izmed najboljših občutkov vašega življenja.

Vsi težimo k temu, da bi imeli visok status v družbi, da bi v očeh družbe bili "kul". Medtem pa nas prava družba zmerja in nam daje občutek, da nismo dovolj dobri, mi pa dobimo občutek, da bi bili radi takšni, kot so oni, ker mislimo, da bomo s tem družbi pripadali. Vendar bili ste rojeni original, ne umrite kot kopija nekoga, katerega ste imeli za "kul". Kajti od te osebe, ki se vam trenutno zdi veliko bolj priljubljena od vas, ste vedno in zavedno boljši vsaj v eni stvari - namreč nihče ne zna bolje biti vi, kot vi sami. Dokler se boste pretvarjali, da ste nekaj, kar niste, dokler se boste obremenjevali s tem, da bi bili bolj priljubljeni v družbi, nikoli ne boste dosegli te priljubljenosti. Zakaj? Ker bodo ljudje čutili vašo nezadovoljstvo s samimi seboj. Zato pozabite na pretvarjanje in iskanje poti navzgor v očeh drugih. Šele ko boste sprejeli sami sebe, ko dosežete to samozavest iz sebe navzven, šele takrat boste videli, da vas bodo tudi drugi več kot samo sprejemali. Vi boste samozavest, ki navdušuje druge! Ne čakajte potrditve drugih, ljubite sebe, ker samo vi znate biti vi. In to je nekaj, v čemer boste vedno boljši od drugih!

Pri vsem, kar počnemo, pri pogovoru, pri predstavitvah v šoli, pred otroki, katerim moramo biti zgledni animatorji, je najpomembnejša energija, ki jo moramo poiskati v sebi. Morda smo zmedeni, prestrašeni, morda razmišljamo, kaj si bodo mislili drugi. Vendar če energijo najdete v trenutkih, v katerih ste se počutili močne, v katerih ste bili ponosni nase, v katerih ste se smejali in bili srečni, bo vam v težkih trenutkih veliko lažje. Začnete lahko s tem, da si ob neprijetnem dogodku v mislih predstavljate glasbo, ob kateri se počutite močnejše. Če shranite to energijo, boste z lahkoto gradili na vaši samozavesti, na vaši osebni rasti. Shranite jo in se spomnite nanjo, ko jo boste potrebovali, kajti vsak trenutek, ki nam je dan, je le eden, ki se ne bo nikoli ponovil. Morda se kdaj počutite nemočne, takrat se ne bojte dvigniti, kajti morda vam bo nekega dne žal, da se niste in tega trenutka več ne boste dobili nazaj. Ljudje pred koncem življenja ne obžalujejo tega, kar so nekoč naredili narobe, ampak obžalujejo to, česar sploh niso naredili, morda zato, ker so imeli premalo samozavesti narediti naslednji korak, premalo samozavesti priznati svoja čustva itd. Vsak trenutek je samo eden, izkoristite ga in rastite v njem. Videli boste, da je vsaka izkušnja dobra, kajti tudi če ni dobra, je vsaj izkušnja, iz katere se lahko nekaj naučimo.

Vsak naš trenutek bo zaznamoval ne samo nas same, ampak tudi ljudi, s katerimi ta trenutek delimo. Kot animatorji imate na otroke velik vpliv, pogosto v vas vidijo kot vzornika, zato naredite kar največ iz skupnega časa z njimi. Od njih se lahko veliko naučimo o naših vsakodnevnih odnosih, saj naši karakterji v glavnem izvirajo iz našega otroštva. Vsi smo različni in vsi smo enaki, zato sprejemajte vsakogar in učite nepristransko. Učite doživeto in samozavestno. Kadar vidite nekoga manj samozavestnega, ga ne silite v izpostavljanje, ampak najdete vzrok njegove ne-samozavesti, pogledjte družbo okoli njega, prisluhnite mu, in videli boste, da se bo sam opogumil, morda mu boste polepšali dan, ali pa ga bodo vaše besede bodrile celo življenje. Naša življenja se prepletajo, poskrbimo torej, da bomo z drugimi delili energijo, ki jih bo navdihovala za življenje, saj bomo z njihovo srečo našli tudi srečo v sebi, ta pa bo krepila našo samozavest in osebno rast.





2. KAJ IMAM IN LAHKO DAM?

TALENTI IN CILJI



Okrepite svoje močne točke, dovolite svojim talentom, da zažarijo. Naučite se postavljati in oblikovati majhne in velike cilje, pridobite si motivacijo in se jo naučite najti v sebi ter se seznanite s pomembnimi vrednotami.



Prepoznavanje talentov in sposobnosti je ključno za raziskovanje in oblikovanje lastne identitete. Talente bi lahko opredelili kot zavedanje močnih področij posameznika, ki so lahko pri njem prisotni že od rojstva, nekateri pa se bodo razvili šele v odraslosti. Razvoj talentov tako ni nujno proces, ki bi bil prepuščen naključju, pač pa imajo v njem pomembno vlogo poleg posameznika in njegove motivacije tudi okolje in pomembne osebe v njegovem življenju. K razvoju teh močnih področij posameznika tako pripomorejo razmere, ki so usmerjene v oblikovanje zdrave identitete, pozitivnega odnosa do učenja in vztrajnost. Močna področja tako postanejo potencial, ki ga je mogoče aktivno uporabiti tudi v svetu zunaj sebe. Mladi tako lahko svoje talente uporabijo za ustvarjalno delovanje in spreminjanje sveta, hkrati pa ravno s tem krepijo svoje talente (Dworkin, Larson in Hansen, 2003). Mladostnik je v razvojnem obdobju, ki je nujno usmerjeno v eksperimentiranje in iskanje novega, ravno pri tem pa lahko njihovi darovi še bolj zablestijo, če so pri tem prave usmeritve (Siegel, 2013). Ta kreativno želja po odkrivanju novega pa se lahko uresniči le v kombinaciji z iniciativo, ki pride s strani mladostnika in je zelo dragocena. Gre za potencial, ki mu lahko rečemo tudi pobudništvo in je pomemben dejavnik kreativnih sprememb. Predstavlja tudi neko živost, ne pa letargično umaknjenost. Pobudništvo mladostnikov je namenjanje pozornosti in truda v doseganje tudi bolj zapletenih ciljev, kar pa recipročno gradi in krepi potenciale in talente mladih (Dworkin, Larson in Hansen, 2003).





Namen delavnice:

Namen delavnice je mladostnikom omogočiti, da prepoznajo svoja močna področja (talente), da razmislijo o smeri uresničevanja svojih talentov (postavljanje ciljev) in jih usmeriti v pobudništvo.

Cilji delavnice:

- Raziskati spremembe, povezane z mladostništvom.
- Raziskati svoje občutke ob spremembah in razviti mehanizme za spoprijemanje s spremembami.
- Prepoznati svoje talente in sposobnosti
- Spoznati vrednote in raznolikost vrednot.
- Ozavestiti lastne vrednote.
- Usmeriti se v smiselno uresničevanje svojih talentov in sposobnosti v prihodnosti.

Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST: STOJALO ZA LISTE



Čas:
približno 15 minut.

Pripomočki:
listi A4.

Na začetku delavnice izvedemo aktivnost, kjer so potrebne določene spretnosti oz. talenti (iznajdljivost, načrtovanje, sodelovanje ...), s tem pa lahko naredimo že uvod v temo delavnice. Brez spretnosti namreč ne bo učinkovitega »stojalo za liste«, ki ga morajo udeleženci narediti po skupinah (minimalno 3 osebe v skupini) tako, da sta v vsaki skupini dve osebi stojalo, ostali pa med ti dve osebi zatikajo liste. Cilj aktivnosti je, da se v stojalo lahko zatakne čim več listov. Pri tem je potrebno upoštevati naslednja pravila:

- med dve telesi, ki tvorita stojalo za liste, lahko na eno mesto vstavimo samo po en list papirja;
- uporaba lepilnih sredstev ni dovoljena;





- papirja ni dovoljeno zvijati/mečkati;
- vsak list papirja mora biti v stiku z obema članoma skupine, ki tvorita stojalo za liste;
- nobena dva lista papirja se ne smeta dotikati.

Najbolje nalogo opravi tista skupina, ki upošteva pravila in ki ima največ listov med dvema članoma skupine, ki tvorita stojalo za liste.

II. USTVARJANJE TALENTOV SKOZI SPREMEMBE



Čas:

približno 40 min (10 min meditacija, 10 min risanje in deljenje v paru, 10 min za razmislek o spremembah, 10 min pogovor v skupinah in zaključek).

Pripomočki:

Prazni listi A3, barvice, voščenke, pisala, meditativna glasbena podlaga.

1. Voditelj delavnice udeležencem v besednem uvodu predstavi aktivnost, ki je namenjena soočanju s spremembami, ki so jim bili mladostniki priče pri sebi skozi leta. Skozi te spremembe so se oblikovali tudi njihovi talenti. Npr.

»V tej delavnici bomo najprej pogledali nazaj, na nas same nekaj let nazaj in na spremembe, ki jih bomo zaznali pri sebi. S tem si bomo pomagali razumeti, kdo sem jaz. Ljudje smo bitja, ki smo tukaj in sedaj, živimo v tem trenutku, vseeno pa nas oblikuje naša preteklost in tudi prihodnost. Danes bomo pogledali tudi naprej - kakšne so naše želje za prihodnost, kakšni so naši cilji, kako jih bomo dosegli, kakšni so naši talenti in kako nam lahko pomagajo pri doseganju ciljev in usmerjanjem življenja v pravo smer in kako sprejeti, če nam ne gre vedno vse po načrtih.«

2. Udeležencem razdelimo liste ter barvice in jih povabimo, da se udobno namestijo. Če sedijo na stoli, naj sedijo sproščeno, z zaprtimi očmi, delavnico pa lahko izvedemo tudi tako, da se udeleženci uležajo na tla in zaprejo oči. Vklopimo glasbo, ki jo tiho predvajamo v ozadju (glasbo lahko uporabimo oz. pustimo skozi celo delavnico na primerni glasnosti). Z umirjenim in nežnim tonom udeležence povabimo, da sprostijo telo, zaprejo oči in se popolnoma prepustijo našemu glasu. Udeležence povabimo, da se v mislih sprehodijo skozi svojo preteklost. Pri tem si lahko pomagamo z besedilom (npr. Priloga 2/1).

3. V nadaljevanju so udeleženci povabljeni, da na osnovi o svoji preteklosti narišejo sebe (ali se opišejo) pri svojih desetih letih. Ko zaključijo z risanjem in pisanjem, jih povabimo, da se razdelijo v pare in predstavijo drug drugemu sebe pri desetih letih. Sogovorniku naj predstavijo sebe in opišejo, česar se spomni iz svojega otroštva.





4. Udeležencem razdelimo nove prazne liste in jih povabimo, da nanje napišejo, kako so se spremenili od takrat, ko so bili stari 10 let. Vključijo naj zaznane telesne spremembe, občutja, razmišljanje in vedenje.

5. Udeležence nato povabimo, da se razdelijo v skupine po 4 ali 5 udeležencev, kjer bodo predstavili zaznane spremembe pri sebi. Lahko ostanejo tudi v parih, kot so bili pred tem. Dobro je, da so v skupinah ali parih udeleženci enakega spola, saj to omogoča lažje deliti zaznane spremembe, ki jih opažajo na svojem telesu. V skupini naj si podelijo svoje ugotovitve in poiščejo podobnosti in razlike z ostalimi udeleženci v skupini. Pri tem je pomembno poudariti, da so spremembe popolnoma normalne. Fizične spremembe se dogajajo pri različnih ljudeh ob različnih časih. Prav tako udeležence opomnimo, da naj podelijo toliko, kot želijo.

6. Za zaključek dejavnosti lahko vodimo še skupinski pogovor o spremembah in občutjih, ki se pojavljajo ob teh spremembah, kaj je udeležencem všeč in kaj jim ni všeč v obdobju najstništva. Primerjamo lahko tudi ugotovitve sprememb med spoloma. Vse to, razen zadnje točke, lahko naredimo tudi v skupinah po spolu, če bi presodili, da bi bilo udeležencem tako lažje odkrito govoriti. Voditelj lahko nagovori udeležence na sledeč način (s tem uvede v temo v nadaljevanju delavnice – o ciljih):

»Spremembe so del življenja, del tega, kar nas gradi in nas dela NAS. Spremembe so dobre! Z njimi raziskujemo, delamo korake naprej, se razvijamo. Pomembno pri tem je, da spremembe opazimo, jih ovrednotimo in sprejmemo. Vse, kar sem bil, ko sem bil star 10 let, me danes ustvarja in dela takšnega, kot sem. Zdaj, ko smo s pomočjo pogleda nazaj videli sebe, kdo smo danes, gremo naprej. Iz sedanjosti smo gledali nazaj, v preteklost, zdaj pa bomo pogledali še naprej – v prihodnost. Pomembno je, da prepoznamo svoje talente in da imamo v življenju cilje, h katerim stremimo in za katere se trudimo, da jih uresničimo. Cilji so lahko različni: veliki, majhni, vsakdanji, na videz nepomembni ... Cilj nam je lahko že to, da bomo v soboto zjutraj vstali prej, kot po navadi!«

II. TALENTI IN SPRETNOSTI



Čas:

približno 40 min (15 min razmislek o svojih talentih in spretnostih, 20 min razgovor, 5 min zaključek).

Pripomočki:

listi (tabela moji talenti), pisala, vprašanja za razgovor.





1. Na začetku te aktivnosti voditelj spodbudi udeležence k razmišljanju o tem, kaj sploh je talent? Udeleženci povedo, kaj mislijo, da so talenti. Voditelj se lahko v pogovoru nasloni na naslednja izhodiščna vprašanja in misli:

Kaj se vam zdi, da so talenti? Lahko navedete kakšen primer? Zakaj so pomembni? Se jih zavedamo? Jih znamo uporabiti v prid sebi in drugim? Kot animatorji, voditelji imate zagotovo veliko talentov, ki jih lahko delite z otroki, ki jih animirate. To so talenti, ki so zelo dragoceni. Talenti niso le to, da lepo rišem, pojem, sem dober športnik, ampak tudi to, da znam prisluhniti, sem zaupljiv, dober prijatelj, znam delati v skupini, pomagam ... Če se zavedamo svojih talentov in spretnosti, jih lahko tudi unovčimo - če vemo, kaj imamo, lahko to tudi damo.

2. Udeležence povabimo, da razmislijo o svojih talentih in spretnostih. V posebno tabelo (Priloga 2/2) naj zapišejo svoje talente in spretnosti:

- spretnosti, kjer sem izredno dober, najboljši;
- spretnosti, kjer sem dober;
- spretnosti, ki se jih učim;
- spretnosti, ki bi jih moral izboljšati;
- spretnosti, ki jih nimam (in bi jih želel imeti).

Izpolnjevanju tabele namenimo 10 minut in po potrebi udeležence spodbudimo pri pisanju, če se jim pri prepoznavanju talentov zatakne. Po koncu jih lahko povabimo, da se na liste podpišejo ter si jih izmenjajo z ostalimi udeleženci (če se člani skupine med seboj poznajo), ob njihove talente napišejo, kakšne talente v njih vidijo. Ko pridejo listi okoli, naj si preberejo zapisano. Udeležence se lahko vpraša, kako se ob prebranem počutijo.

3. V nadaljevanju sledi dejavnost "razgovor". V skladu s tem, da so udeleženci spoznavali svoje talente in spretnosti, jih povabimo, da pomislijo še na svoje močne točke. Povabimo jih, da si zamislijo situacijo, kjer želijo dobiti neko pozicijo, npr. delovno mesto. Situacija se lahko oblikuje glede na to, v kakšno skupino so vključeni mladi (npr. išče se nov voditelj oratorija) in kaj jim je blizu. Razgovor se lahko opravlja tudi za njihov sanjski poklic. Voditelj udeležencem razloži, kako bo potekal »razgovor«. Npr.: »*Dosedanji vodja oratorija išče zamenjavo za svojo funkcijo in vi želite postati novi vodja oratorija. Vodja se bo srečal z vami in se z vami pogovoril, vi pa ga boste morali prepričati, da izbere ravno vas.*« Povabimo jih, da se vživijo v vlogo prosilca za to mesto, zato je pomembno, da so samozavestni in da uporabljajo primerno telesno govorico (npr. močan stisk roke, pokončna drža ipd.). Spodbudi naj se jih, da izpostavijo svoje dobre sposobnosti. V pomoč pri predstavitvi so lahko vprašanja, ki jim jih lahko natisnjene razdelimo (priloga 2/3).

4. Dejavnost »razgovor« se izvede v parih, kjer je eden kandidat, ki se predstavlja, drugi pa delodajalec, ki postavlja vprašanja. Po predstavitvi kandidata se vlogi zamenjata.

5. Na koncu udeležence vprašamo, kako so se počutili v vlogi kandidata in kako v vlogi delodajalca ter ali bi delodajalec kandidata zaposlil glede na njegove odgovore.





III. VREDNOTE IN CILJI / PISMO SEBI V PRIHODNOSTI



Čas:

približno 30 min (10 min za diskusijo o vrednotah, 20 min za pisanje pisma).

Pripomočki:

prazni listi, pisala.

1. Udeležencem predstavimo naslednje zapisane pojme (na plakat ali s pomočjo Powerpoint predstavitev): ljubezen, denar, prijateljstvo, šola, moč, čas, zdravje, lepota, spolnost, modrost, poštenost, izobrazba, vera, znanje, družina, ugled, varnost, samouresničitev,...
2. Udeležencem damo nekaj trenutkov, da razmislijo o pojmi, ki jih vidijo. Vprašamo jih, kaj mislijo, da ti pojmi predstavljajo. S podvprašanji pridemo do besede »vrednote«.
3. Udeleženci se razdelijo po skupinah in v njih razpravljajo o vrednotah. Voditelj jim lahko postavi nekaj izhodiščnih vprašanj, npr.:
 - Kaj so vrednote?
 - Ali imamo vsi ljudje enake vrednote? Pojasnite.
 - Kakšne so vaše vrednote? Katera (katere) vrednota je za vas ena izmed bolj pomembnih?
 - Ali vrednote vplivajo na naše življenje? Kako?
 - Imate že od malega enake vrednote?
 - Kakšnih vrednot pa si želite zase v prihodnosti?
4. Po razpravi voditelj udeležence vpraša, kje se vidijo čez 20 let, leta 20xx. Kaj si zase želijo čez 20 let? Kakšni bodo v prihodnosti? Za razmislek imajo nekaj trenutkov. Ko razmislijo, jim razdelimo liste papirja in pisala. Damo jim navodilo, da zapišejo pismo sebi v prihodnosti. V pismo naj vključijo, kaj jim je zares pomembno (pomagajo si lahko z ugotovitvami iz prejšnjih aktivnosti).
5. Ko zaključijo s pisanjem pisma, se razdelijo v pare in s sogovornikom podelijo del pisma (lahko tudi celega, če jim je varno).

IV. ZAKLJUČEK

Voditelj naredi zaključek, kjer poveže celotno tematiko delavnice (spremembe, talenti, vrednote in cilj).





Literatura:

- Dworkin, J.B., Larson, R. in Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence* 32, 17–26.
- Siegel, D. J. (2013). *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.





Priloga 2/1: Besedilo za aktivnost USTVARJANJE TALENTOV SKOZI SPREMEMBE

*Če smo v prvi delavnici uporabili dejavnost »JAZ DANES IN VČERAJ / ČASOVNICA MOJEGA ŽIVLJENJA«, se lahko v uvodu v razmišljanje navežemo na njo. Npr.

Ko smo risali časovnice našega življenja, smo pogledali na pomembna obdobja našega življenja, pomembne ljudi, dogodke, ki so se nam zgodili. Videli smo različne stvari, ki so se nam dogajale v različnih obdobjih naših življenj in kako smo se iz leta v leto spreminjali. (Nadaljujemo s spodnjim besedilom.)

V našem življenju se nam je zgodilo že toliko sprememb – od tega, da smo naredili prve korake, rekli prve besede, šli v šolo, rasli, se razvijali, se naučili voziti kolo, spleтали nova prijateljstva ... Vedno znova smo se učili novih stvari. Tudi zdaj, kot mladostniki, se ves čas spreminjamo, dogajajo se spremembe in vedno bolj smo sami odgovorni za svoje življenje. Pomislim, kako sem se spremenil, od kar sem bil star deset let?

Zaprite svoje oči in se sprostite. Dihajte tako, kot dihate po navadi. Opazujte, kakšno je vaše dihanje? Je plitko, globoko? Počasno ali hitro? Počasi bomo poskusili vzpostaviti enakomerno dihanje – globoko, počasno enakomerno dihanje. Vdih. In počasen izdih.

Pomislite zdaj nase pri desetih letih. V katerem razredu ste bili? Kako je izgledala učilnica? Kje in s kom ste sedeli? Kdo so bili vaši prijatelji? Kako ste izgledali? Kakšne lase oziroma frizuro ste imeli? Kakšna oblačila ste nosili? Kaj ste radi počenjali? Kaj je bila vaša najljubša oddaja na televiziji? Pa knjiga? Kaj ste najraje delali po šoli? Kakšen otrok ste bili - živahen, tih, sramežljiv, samozavesten, pozoren? Kakšni ste bili?

Ko boste pripravljeni vas povabim, da odprete oči in narišete sebe pri desetih letih. Narišite tudi stvari, o katerih ste zdaj razmišljali. Rišite, barvajte, pišite, narišite prizore o tem, kdo ste bili, ko ste bili stari 10 let.





Priloga 2/2: Tabela »moji talenti«.



Moji talenti in spretnosti



**SPRETNOSTI, KJER SEM
IZREDNO DOBER, NAJBOLJŠI**

**SPRETNOSTI, KJER SEM
DOBER**



**SPRETNOSTI, KI SE JIH
UČIM**

**SPRETNOSTI, KI BI JIH
MORAL IZBOLJŠATI**



SPRETNOSTI, KI JIH NIMAM





Priloga 2/3: Vprašanja za »razgovor« prosto delovno mesto: voditelj oratorija 2020.

- Povejte kaj o sebi? Kako bi se opisali?
- Imate izkušnje s to vrsto dejavnosti/dela?
- Kdaj ste nazadnje opravljali to/podobno delo?
- Kaj so vaše največje vrline?
- Povejte kakšno vašo slabost.
- Kakšen cilj ste si zadali za vašo animatorsko »kariero« (poklicno kariero)?
- Zakaj naj izberemo ravno vas in ne koga drugega?
- Ste prepričani, da vas to delo resnično zanima?
- Kaj pričakujete od tega dela?
- Na kaj v svojem življenju ste najbolj ponosni? Kakšen je vaš največji dosežek, ki ste ga do sedaj naredili v življenju?
- Kako preživljate prosti čas?
- Imate še vi kakšno vprašanje?





3. STRES IN SOOČANJE S ČUSTVI



STRES IN SOOČANJE S ČUSTVI



Spoznajte svoje čustvene odzive na izzive, naučite se ravnati z njimi. Zavedajte se pomembne vloge čustev in jih sprejmite kot zdrav odziv človeka.

Čustva so kompleksni psiho-fiziološki procesi, ki se v posamezniku sprožijo kot odziv na zanj pomembno dogajanje (Smrtnik Vitulić, 2004). So duševni procesi, ki odražajo posameznikov odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Zaradi tega v istih situacijah posamezniki vedno ne doživljamo enakih čustev. Delimo jih lahko na več načinov: temeljna ali kompleksna; pozitivna ali negativna; močna ali šibka (Cvetek, 2014). Posamezniki lahko v enakih situacijah čustva prepoznavamo zelo različno. Kako jih prepoznavamo je navadno odvisno od učenja, saj je za prepoznavanje čustev treba imeti znanje in izkušnje o pomenu različnih situacij, gest, lastnih čustvenih izrazov in drugih značilnosti čustvenega izražanja (Smrtnik Vitulić, 2007). Vsak posameznik čustva izraža na svojevrsten način. Pri tem je zelo pomembna govorica telesa, kot npr. obrazni izrazi, gibi rok, drža telesa, način govora ... Tako kot pri prepoznavanju in izražanju čustev je od posameznika odvisno tudi njegovo uravnavanje čustev. V času odraščanja se mladostniki vedno bolj zavedajo svojega lastnega čustvenega doživljanja in čustvenega doživljanja drugih ljudi. To jim tudi omogoča, da bolje nadzirajo svoje izražanje čustev v različnih socialnih situacijah in se lahko tudi lažje odzivajo na čustva drugih ljudi. Mladostniki tako napredujejo v zmožnosti uravnavanja svojih čustev (Cvetek, 2014). V obdobju mladostništva pri posameznikih pride do različnih razvojnih in drugih sprememb, zaradi česar so mladi bolj izpostavljeni stresnim situacijam in prav to od njih zahteva čim boljše regulacijo čustev. Po drugi strani pa je prav to obdobje, ko začnejo mladostniki oblikovati učinkovite in konstruktivne načine soočanja s stresom. Načini spoprijemalnega





vedenja v mladostništvu so namreč pomembna osnova in izhodišče za spoprijemanje s stresom v odraslosti. V primeru, ko posameznik ne pozna ustreznih načinov spoprijemanja s stresom, lahko to vpliva na razvoj številnih, med drugim pa tudi čustvenih težav, kot sta npr. anksioznost in depresija. Spoprijemalno vedenje največkrat delimo na spoprijemanje, usmerjeno na problem in na spoprijemanje, usmerjeno na emocije. Slednje se nanaša na regulacijo in ublažitev čustvene napetosti, ki je nastala zaradi stresne situacije, iskanje podpore pri drugih in izražanje čustev, lahko pa se zgodi, da se posameznik problemu izogiba ali ga celo zavrača. Spoprijemanje, usmerjeno na problem, je zato veliko bolj konstruktiven način soočanja s stresom, saj je cilj, da posameznik dela na problemu, rešuje situacijo in ohranja optimistično naravnost nad problemom. Zelo pomembna strategija je tudi vključevanje mladostnikovega podpornega socialnega sistema, medtem ko so strategije kot so zaskrbljenost, samoobtoževanje, umik in ignoriranje problema načini nekonstruktivnega spoprijemanja s stresom. Mladostniki se pogosteje odzovejo z umikom od problema takrat, ko jim neka situacija predstavlja grožnjo, izgubo ali pomanjkanje nadzora (Dolenc, 2015). Za mladostnike je torej zelo pomembno, da razvijejo konstruktivne načine spopadanja s stresom, saj je to pomembno za uspešno funkcioniranje v življenju. Poleg strategij je pomembno, da posamezniki znajo prepoznavati in regulirati čustva, ki se jim ob stresnih situacijah oz. določenih težavah prebudijo.

Namen delavnice:

Namen delavnice je doseči, da bi mladostniki v stresnih situacijah znali prepoznati svoja čustva, jih ustrezno izraziti ter jih glede na situacijo kar najboljše uravnavati ter uporabiti dobre strategije in konstruktivne načine spopadanja s stresom.

Cilji delavnice:

- Naučiti se prepoznavati in izražati čustva.
- Naučiti se regulirati čustva.
- Naučiti se uporabljati konstruktivne strategije pri soočanju s stresom.





Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST

**Čas:**

približno 10 min.

Pripomočki:

listi z zgodbami o čustvih.

1. Na začetku voditelj udeležence z nagovorom uvede vsebino delavnice. Npr.:

»Ljudje smo čuteča bitja. V nas se prepleta ogromno čustev, ki pa so redko jasna in enotna. Zagotovo vsi vemo, da so čustva zelo kompleksni pojavi, ki jih posamezniki različno doživljamo in različno izražamo. Povsem jasno je, da čustva, ki jih občutimo, vplivajo na naše obnašanje, vplivajo pa tudi na to, kako se odzivamo v stresnih situacijah. Če se naučimo čustva – ki se vzbudijo kot odgovor na stresni dogodek – potlačiti, potem verjetno tudi stresa ne bomo čutili. Zato je pomembno, da se naučimo prepoznavati svoja čustva in jih tudi izražati. Sposobni moramo biti razumevanja svojih čustev, zato da se lahko z njimi spoprijemamo. Če se s čustvi znamo spoprijemati in jih razumemo, je to tudi osnova, da se znamo spoprijemati s stresom. Poznamo nekaj osnovnih čustev, kot so veselje, žalost, jeza, sram, gnus in strah. Poznamo pa tudi kompleksna čustva, ki ji težje prepoznavamo v telesu in ravno to je namen te delavnice, da se boste naučili čustva prepoznati, jih tudi na pravilen način izražati, kar bo pripomoglo k temu, da jih boste bolje razumeli in jih znali regulirati v stresnih situacijah.«

2. Vnaprej pripravljene liste (priloga 3/1) z vsebinami oz. zgodbami, ki jasno izražajo doživljanje določenega čustva (npr. žalost, jeza, strah, veselje, sram, gnus, ljubezen, navdušenje, razočaranje, nepotrpežljivost), razpostavimo po prostoru. Udeležence delavnice povabimo, da se sprehodijo po prostoru in si preberejo posamezno zgodbo. Skupaj z voditeljem potem preverijo, katero čustvo so doživeli ob dani situaciji, kot jo prikazuje zgodba.





II. PREPOZNAVANJE IN ZAVEDANJE ČUSTEV



Čas: približno 40 min (10 min za meditacijo, 10 min za izražanje čustev z barvami, 5 min pogovor v skupini, 15 min risanje obrisa telesa s čustvi).

Pripomočki:

prazni listi A3, barvice, voščenke, pisala, rola papirja (»neskončni papir«).

1. Udeležence povabimo, da se udobno namestijo. Če sedijo na stoli, naj sedijo sproščeno, z zaprtimi očmi. Z umirjenim in nežnim tonom udeležence povabimo, da sprostijo telo, zaprejo oči in se popolnoma prepustijo našemu glasu. Preberemo jim besedilo (priloga 3/2), s pomočjo katerega si prikličejo doživljanje posameznih čustev.

2. Nato vsak udeleženec dobil velik list papirja (A3) in različne barvice. Povabimo jih, da na osnovi čustev, s katerimi so se srečali v meditaciji, zapolnijo list z različnimi barvami, pri čemer vsaka barva po njihovem izboru predstavlja drugo čustvo. Barve označujejo čustva, ki so pri njih po njihovem mnenju prisotna v različnih vsakodnevnih situacijah. Vsak se sam odloči, kolikšen del lista pobarva z določeno barvo (odvisno od tega, koliko določenega čustva v splošnem čuti, npr. več jeze čuti, večji del lista pobarva z barvo, ki zanj predstavlja jezo). Če posameznik čuti, da ga katero izmed čustev zelo močno preveva, lahko ob tem, ko del lista pobarva, vanj vpiše še kak simbol (npr. solzica lahko simbolizira močno žalost, strela lahko simbolizira močno jezo ...). Ob tem za svoja čustva in za simbole na listu ustvarijo legendo.

3. Udeleženci se razdelijo v manjše skupine, kjer drug drugemu predstavijo izbrana čustva. Nato po skupinah narišejo obrise svojih teles v naravni velikosti na neskončnem papirju. Papir razgrnemo po tleh, udeleženci se nanj uležejo, pri tem pa prosijo nekoga iz skupine, da naredi njihov obris. Nato jih povabimo, da čustva, ki so jih prej z barvami označili na papirju, prenesejo v obris svojega telesa z namenom določiti, kje v telesu posamezna čustva zaznavajo. To naredijo tako, da v obris s tisto barvo, ki so jo izbrali za čustvo, označijo, kje to določeno čustvo zaznavajo. Na ta način omogočimo udeležencem, da razmislijo o svojih čustvih, ki jih doživljajo ob stresnih dogodkih in se jih naučijo prepoznavati in zaznavati.

III. IZRAŽANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV



Čas: približno 40 min (10 min za izražanje in ugibanje čustev, 20 min za igro vlog in pogovor, 10 min za dihalno vajo).

Pripomočki: lističi s čustvi.





1. Udeleženci se razdelijo v pare. Vsak izmed njih izžreba po tri lističe, na katerem je napisano eno izmed osnovnih čustev (veselje, jeza, žalost, strah, gnus, ljubezen, sram ...), a lističev ne sme pokazati udeležencu, ki je z njim v paru. S pomočjo obrazne mimike, drže telesa in kretenj drug drugemu čustva na listkih predstavi. Eden predstavlja, drugi pa mora ugotoviti, za katero čustvo gre. Nato se vlogi zamenjata.

2. V nadaljevanju se udeleženci učijo soočanja s stresom. Pri tem se poslužimo igre vlog. Izberemo dva prostovoljca, da predstavi stresno situacijo med staršem in otrokom. Pri tem je naloga starša otroku predati informacijo o selitvi, ki se mora zaradi njegove menjave službe zgoditi v kratkem. Udeleženec, ki je v vlogi otroka, si lahko odziv na situacijo zamisli sam in ga tudi odigra. Skupaj ovrednotimo, kakšen je ta odziv bil (konstruktiven ali nekonstruktiven). Glede na to, ali se je udeleženec v vlogi otroka odzval na konstruktiven ali nekonstruktiven način, izberemo dva druga udeleženca delavnice, da odigrata obraten odziv. V primeru, da prostovoljcev ni, stresno situacijo odigra voditelj delavnice.

3. Sledi skupni pogovor o odigranih odzivih na stresne situacije, ki ga usmerja voditelj. Naslovimo predvsem čustva, ki so vzniknila ob tem, saj ravno zaradi intenzivnih čustvenih odzivov pride do nekonstruktivnih odzivov na stresne situacije. Zato je pomembno, da pri odzivu znamo regulirati/uravnavati svoja čustva potem, ko se jih zavemo. To pomeni, da jih ne zanikamo, smo v stiku z njimi, a ne odreagiramo impulzivno, pač pa s premislekom. Za to rabimo tudi čas, da primerno oblikujemo svoj odziv.

4. Udeležence seznanimo z enim izmed načinov za uravnavanje svojih čustev. To so različne dihalne vaje, ki lahko služijo tudi kot tehnika sproščanja. Uporabimo lahko dihalno vajo »dihanje z zadrževanjem« (priloga 3/3).

IV. ZAKLJUČEK

Voditelj naredi zaključek delavnice, kjer povzame in poveže celotno tematiko delavnice in izkušnje udeležencev. Npr.:

»Če povzamemo, smo se na tej delavnici seznanili s prepoznavanjem, izražanjem in regulacijo čustev. S tem, ko ste na list papirja označevali vaša čustva in kje v telesu jih čutite, ste se soočili z zaznavanjem vaših čustev in na ta način ste jih tudi prepoznavali. Ko ste se postavili v vlogo starša ali otroka, ste na svoj način doživljali in izražali čustva. Nato ste spoznali tudi načine spopadanja s stresnimi dogodki. Naučili ste se, da je od vašega odziva odvisno, kako se boste s stresno situacijo spopadli. Za pomoč pri pomirjanju in sproščanju smo izvedli tudi dihalno vajo, ki jo lahko uporabite tudi v prihodnje, ko se boste spopadali s stresnimi situacijami.«





Literatura:

- Cvetek, M. (2014). *Živeti s čustvi*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Dolenc, P. (2015). Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8(4), 177–190.
- Smrtnik Vitulić, H. (2004). Značilnosti razvoja razumevanja temeljnih čustev od zgodnjega otroštva do mladostništva. *Anthropos*, 36(1/4), 329–340.
- Smrtnik Vitulić, H. (2007). Razumevanje nadzora čustev v otroštvu in mladostništvu. *Psihološka obzorja*, 16(1), 27–37.
- Van Lysebeth, A. (1979). *Pranajama – dinamika dihanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga).





Priloga 3/1: Kratke zgodbe, ki opisujejo različna čustva.

ŽALOST

Hana je deklica, stara sedem let. Njeno življenje z veseljem in srečo, poleg vseh ostalih stvari, polni tudi njen kosmatinček Žak. Skoraj vse svoje popoldneve preživlja z njim. Spremlja jo na obisk k prijateljem, skupaj večerjata (seveda Žak to počne s pasjo posodico v kotu sobe), v svoji postelji spi tudi v sobi zraven Hane. Nekega dne, ko se Hana vrne iz šole, pa jo mama pričaka z novico, in sicer ji pove, da je Žaka med igro po nesreči z avtom zbil sosedov Francelj.

KAJ OB TEM ČUTI HANA?

JEZA

Tonček je gospod srednjih let, ki živi v prvem nadstropju velikega stanovanjskega bloka na obrobju mesta. Pred blokom se razprostira velik park, kjer se z veseljem zadržujejo vsi okoliški otroci. Tam preskakujejo kolebnice, se lovijo, igrajo skrivalnice, se podijo za žogami ... Nekega dne, ko se je dan že spremenil v večer in si je Tonček ravno pripravil svojo večerjo, naenkrat zasliši glasen pok. Ko se obrne, v svojem dnevnem prostoru zagleda žogo in zlomljeno okno.

KAJ OB TEM ČUTI TONČEK?

STRAH

Z sedemletno Saro se mama na vse pretege trudi in si želi, da bi spala v svoji sobi in v svoji postelji. Vendar se Sara vsako noč priplazi v mamino posteljo rekoč, da v sobi v omari biva pošast.

KAJ OB TEM ČUTI SARA?

VESELJE

Ula že celo leto prepričuje svojo mamo in očeta, da ji kupita hišnega ljubljénčka, in sicer si želi psa. Staršema je že velikokrat obljubila, da bo zanj lepo skrbela, ga vodila na sprehode, poskrbela bo tudi za to, da ne bo lačen in žejen, ampak starša se ne pustita prepričati, da bi ji izpolnila to veliko željo. Ko ji za rojstni dan na mizo postavita majhno škatlo, je znova razočarana, saj meni: »*Tukaj noter pa res ne more biti psiček.*« Kljub temu z velikim pričakovanjem odpre pokrov in v škatli zagleda majhnega kosmatinčka.

KAJ OB TEM ČUTI ULA?

SRAM

Timotej je 12-letni fant, ki hodi v 7. razred. Vsako jutro ga v šolo pripelje oče. Danes ga je v šolo pripeljala mama, saj je oče na poslovnem potovanju. Ko je na parkirišču odprla vrata, da je lahko izstopil iz avtomobila, mu je nadel torbo, ga poljubila na čelo in mu dejala: »*Tako zelo te imam rada, mali moj.*« Ko je Timotej stopil korak naprej, da bi se odpravil proti učilnici, je na drugi strani ceste zagledal vse svoje prijatelje, ki so strmeli vanj.





KAJ OB TEM ČUTI TIMOTEJ?

GNUS

Rok in Jure sta prijatelja že od majhnih nog. Poleg tega, da sta sošolca, sta tudi soseda, zato veliko časa preživita skupaj tudi ob popoldnevih. Nekega dne, ko sta brskala po zemlji, Rok zakliče Juretu: »Poglej kaj sem našel,« in v roki mu binglja deževnik. V tistem trenutku Rok vtakne deževnika v usta.

KAJ OB TEM ČUTI JURE?

LJUBEZEN

Uroš živi v štiričlanski družini z mamo, očetom ter sestro. Vsako jutro, ko po zajtrku oče prvi odide v službo, vse družinske člane poljubi v slovo.

KAJ OB TEM ČUTI OČE DO SVOJE DRUŽINE?

LJUBOSUMJE

Tine in Tina sta najstnika, ki sta se pred kratkim odločila, da postaneta par. Ko so se nekega dne skupaj s prijatelji odpravili na nogometno tekmo, je Tina opazila, da se Tine ves čas ukvarja z enim izmed deklet, se konstantno smeje njenim šalam, ji daje komplimente ter skoraj ves čas preživi z njo.

KAJ OB TEM ČUTI TINA?

RAZOČARANJE

Maksu matematika vselej povzroča težave, zato se težko pripravi do tega, da bi pri tem predmetu opravljal domače naloge in se učil za test. Ker ima pri matematiki zelo slabe ocene, je zaradi tega zaskrbljena tudi njegova mama. Dogovorita se, da bo torkov popoldanski čas namenil učenju matematike. Ker mu mama obljubi, da mu bo v zameno spekla njegovo najljubše pecivo, se Maks strinja in obljubi, da se bo pripravljaj na test. Pozno v noč se uči in vadi, ampak ocena je na koncu zelo slaba.

KAJ OB TEM ČUTI MAKŠ?

NEPOTRPEŽLJIVOST

Pia je 6-letnica, ki sta ji starša pred časom povedala veselo novico, in sicer, da bo postala sestra. Od takrat naprej z navdušenjem pričakuje bratca. Ker je mami že kar precej zrasel trebušček in ji je povedala, da je bratec na poti, vsak dan sprašuje: »Mami, ali bom danes dobila bratca?« Včasih vpraša celo večkrat na dan.

KAJ ČUTI PIA?





Priloga 3/2: Besedilo meditacije za aktivnost PREPOZNAVANJE IN ZAVEDANJE ČUSTEV

Za začetek se namestite tako, da vam bo udobno. Spustite ramena nizko, roke položite na noge in se prepustite. Začnimo meditacijo z globokim vdihom in izdihom. Ob tem lahko občutite, kako vam zrak prodira skozi nosnici, kako se vam razširi prsni koš. Dih zadržite nekaj časa, nato lahkotno izdihnite. Ponovno globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Pa še enkrat. Vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta.

Čutite, da ste vedno bolj umirjeni, dihanje je počasnejše. Srčni utrip se umirja. In zdaj si predstavljajte, da se sprehajate po lepem, pomladanskem travniku. Ko se tako počasi in lahkotno sprehajate, v daljavi pred seboj zagledate svoj dom. S počasnimi koraki se mu začnete približevati. Naredite prvi, drugi in tretji korak ter se naenkrat znajdete pred vrati svojega doma na katerih piše MOJA ČUSTVA. Vrata počasi odprete in vstopite v svoj dom. Znajdete se na hodniku. Počasi se sprehodite po hodniku, se obrnete v prostoru in opazite več vrat, ki vodijo iz hodnika v druge prostore vašega doma.

S tremi koraki se počasi približate prvim vratom na katerih z velikimi črkami piše VESELJE. Dotaknete se kljuke in odprete vrata. Naredite tri korake in s tem vstopite v prostor, ki vas navda z veseljem. Pogledate po prostoru, kjer začutite toplino, na obraz se vam nariše nasmeh in v misli si prikličete trenutek, ko ste bili resnično veseli, srečni in zadovoljni.

Kako je tam v tistem trenutku? Je kdo z vami? Pomislite na barve, ki vas obdajajo. Pomislite na občutja, ki vas nagovarjajo. Spustite to veselje skozi svoje telo in poskušajte določiti, kje v telesu se vam ustavi. Kje začutite veselje? Ko se tako prepuščate temu občutku, počakajte tam še nekaj trenutkov, nato pa ga počasi izpustite. Zanima vas namreč, kaj boste našli v naslednjem prostoru.

S tem zanimanjem, ponovno s tremi koraki, zapustite sobo veselja in stopite nazaj na hodnik. S hodnika se s tremi koraki približajte sosednji sobi. Tukaj z velikimi črkami na vratih piše STRAH. Vstopite v sobo in začutite strah. V misli si prikličete trenutek, v katerem ste nazadnje res čutili strah. Kako je tukaj? Kako je biti s tem strahom? Kakšne barve vas obdajajo zdaj? Kakšni so občutki? Kaj se tukaj dogaja z vašim telesom? Sprehodite se po prostoru in poskušajte začutiti ta strah. Je tukaj kdo z vami ali ste sami? Vas vleče v sredino prostora ali bi se raje umaknili kam v kot? Če pogledate skozi okno se vam zdi, da zunaj sije sonce? Ko ste resnično začutili strah v svojem telesu, tudi tega počasi izpustite. Zapustite sobo strahu in se s tremi koraki skozi hodnik pomaknite proti naslednjemu prostoru.

Ko s tremi koraki prestopite prag naslednje sobe, ki je tokrat naslovljena z JEZO, se v vas porodi občutek jeze. Spomnite se na dogodek, ki je v vas prebudil to čustvo. Vam je uspelo? Začutite ga, ta trenutek in to jezo. V tej ihti hitro stopite po sobi. Kdo je zdaj z vami? Ste sami? Lahko izrazite jezo? Ali jo zadržujete v sebi? Če jo poskusite res začutiti, kaj se zdaj dogaja z





vašim telesom? Kam pritiska jeza? Kakšne barve je? Zdaj se začnite v tem stanju počasi umirjati. Pomirite svoje misli in svoje telo in izpustite svojo jezo. Vas zanima, kaj boste našli v naslednji sobi.

S tem občutkom radovednosti zaprete vrata jezi in ponovno naredite tri korake naprej proti naslednji sobi. Odprete vrata ŽALOSTI. S tremi koraki vstopite v sobo in si v misli prikličite žalost. Lahko se spomnite na kak žalostni dogodek ali pa preprosto na trenutek, ko ste se počutili žalostne. Kaj se zdaj zgodi, ko si v misli prikličete žalostni dogodek, ko res začutite to žalost? Jo počasi začnejo spremljati solze? Ali zgolj tesnobni občutek nekje v notranjosti telesa, ki ga še vedno iščete. Kje najdete občutek žalosti? Je tukaj kdo z vami ali se počutite osamljene. Je ob vas kdo, ki vam ponudi ramo, da se nanjo naslonite ali se morate z žalostjo spopadati sami. Če zdaj pogledate skozi okno. Kaj se zdaj dogaja zunaj? Če se razgledate po prostoru, kakšni občutki vas navdajajo zdaj? Kakšne so barve, ki jih vidite? Je kje kakšna svetla točka? Morda na mizi kakšna luč? Še enkrat spustite žalost čez telo. Še enkrat jo zares začutite. Potem pa se začnite počasi zavedati, da ni potrebno ostati tukaj v tem trenutku. Tudi to žalost lahko izpustite in se odpravite naprej proti naslednji sobi.

Vrnete se na hodnik. S hodnika naredite prvi korak, nato še drugega in tretjega in znajdete se pred vrati, nad katerimi z velikimi črkami piše SRAM. Vstopite in pomislite na dogodek ali situacijo, ko vas je bilo res sram. Bi se najraje kam skrili, kaj? Je v sobi kje kak kotiček kamor se lahko zaprete, skrijete pred svetom? Bi se sploh radi skrili? Kaj se zdaj dogaja z vašim telesom? Kje čutite zdaj ta sram? Razglejte se malo po sobi in pustite občutkom, da preplavijo vaše telo. Kljub temu, da mogoče ni ugodno, začutite sram. Vam je uspelo? No, zdaj lahko tudi ta občutek počasi zapustite.

S tremi koraki se sprehodite proti izhodu in se približajte naslednji sobi ter odprite vrata STRESA. V tej sobi, zadnji sobi najdete stres. Pomislite na situacijo, ki vam je dala ravno ta občutek. Občutek, da ni izhoda, da se vam podirajo tla pod nogami. Vam je uspelo najti situacijo v kateri ste res čutili stres? Kako je tam? Kaj vas je pripeljalo do te situacije? Imate lahko situacijo pod nadzorom ali ne? Ko razmišljate o tej situaciji, poskusite ob tem začutiti svoje telo. Kje čutite stres? Razglejte se po sobi. Kaj vidite? Prepustite se temu trenutku. Podoživite situacijo in jo potem izpustite. In s tem, ko se poslovite od tega občutka, se poslovite še od vseh drugih. Sprehodite se do hodnika in nazaj do izhoda. Ste se ponovno ustavili v kateri izmed sob? Počasi se vseeno vrnite skozi izhod na travnik. Poskušajte ponovno osvoboditi misli in telo vseh občutij, ki so vas navdajala in ponovno občutite toplino spomladanskega travnika. Ponovno globoko vdihnite in počasi izdihnite. Spet vdihnite in izdihnite. Vdihnite in izdihnite.

Sedaj počasi odprite oči.





Priloga 3/3: Dihalna vaja DIHANJE Z ZADRŽEVANJEM (Kumbhaka).

Položaj: Sedimo. Hrbtenica naj bo vzravnana, drža udobna, sproščena. Osredotočimo se na dihanje. Kazalec in sredinec položimo na točko med obrvi.

- 1) Počasi in popolnoma izdihnemo.
- 2) Počasi in tiho vdihnemo skozi levo nosnico, pri tem desno zapremo s palcem.
- 3) Na koncu vdiha zadržimo notranji dih.
- 4) Zapremo levo nosnico in potihno, počasi in popolnoma izdihnemo skozi desno nosnico, za kar porabimo enak čas, kot smo ga porabili za notranje zadrževanje vdiha.
- 5) Ko so pljuča prazna, na koncu izdiha zadržimo zunanji dih enak čas, kot je trajal čas vdiha.
- 6) Skozi isto nosnico ponovno počasi in popolnoma vdihnemo.
- 7) In tako dalje ... (vdih, notranje zadrževanje diha, izdih, zunanje zadrževanje diha).

Dihanje izvajamo vsaj tako dolgo, da se nam segreje telo, lahko tudi dlje. Kadar zavestno zadržujemo dih, ustavljamo dihanje, kar sproži reakcijo v dihalnem centru tako, da se stimulira delovanje vagusa, ta pa posledično stimulira vse notranje organe, ki jih oživčuje. Uravnava preveč razdraženo simpatično živčevje - preveliko izločanje adrenalina, razbijanje srca, naježene lase, suha usta, kratka stresno stanje, ki so mu današnji mladostniki vse bolj izpostavljeni.

(Povzeto po: Andre Van Lysebeth (1979). Pranajama – dinamika dihanja. Ljubljana: Mladinska knjiga).





4. RAZUMETI DRUGE – EMPATIJA IN POMEN ODNOSOV



V ODNOSIH Z DRUGIMI

Spoznajte pomembnost odnosov z drugimi, empatijo ter pripadnost družbi in družini. Okrepite odnos z vrstniki ter spoznajte, kako pomembna je kvaliteta odnosov.



Empatija in sočutje sta pomembni komponenti prosocialnega vedenja, ki vodita k večjemu sprejemanju med vrstniki in tudi pozitivnejšim odnosom tako med vrstniki (Cheang, Gillians in Sparkes, 2019), kot tudi med sorojenci in med starši in otroci. Med adolescenco postaja mladostnikov socialni svet vedno bolj pomemben. Povečajo se vrstniške skupine, bližnja prijateljstva nekoliko zasenčijo starševsko podporo in razvijati se začno romantični odnosi (La Greca in Harrison, 2005). Kljub temu, da je to ranljivo obdobje razvoja, pa je hkrati tudi polno priložnosti za spodbujanje pozitivne psihološke rasti (Grabber in Brooks-Gunn, 1996), katere del je tudi empatija. Pri tem je pomembno ločiti pojma empatija in sočutje. Kljub temu, da sta ta pojma med seboj povezana, obstaja med njima manjša razlika. Sočutje predstavlja čustva, ki jih oseba doživi, kadar je v skrbeh zaradi trpljenja druge osebe in želje po pomoči tej osebi oziroma po izboljšanju njenega blagostanja (Halifax, 2012). Empatija pa nam omogoča, da čutimo, kar čuti druga oseba in smo do nje naklonjeni. Pomeni vživljanje v drugo osebo. Z znanim rekom lahko empatijo opišemo kot »obuti čevlje druge osebe« Empatija pa pomeni tudi zavedanje samega sebe in ne samo drugih (Goleman, 1995). Za dober odnos je pomembna tudi uglasitev, ki sledi empatiji. Pomeni pa povezavo, ki preseže empatijo v polnejšo prisotnost, ki omogoči nastanek dobrega odnosa. Pri tem osebi ponudimo polno pozornost in ji zbrano prisluhnemo, pri čemer pokažemo, da jo želimo resnično razumeti in ne samo slišati, kar ima povedati. Bistvenega pomena za kakršnekoli odnose pa je tudi socialna inteligenca, katera se deli na socialno zavest in socialno sposobnost. Socialna zavest





vključuje osnovno empatijo (čutenje z drugimi, zaznavanje neverbalnih čustvenih signalov), uglasitev (poslušanje s polnim dojetjem), pravilnost empatije (razumevanje misli, čustev in namer druge osebe) in poznavanje delovanja družbe. Socialna sposobnost omogoča učinkovite interakcije in zajema sinhronost (interakcija na nebesedni ravni), samopredstavitev, vpliv in skrb (Goleman, 2006).

Namen delavnice:

Namen delavnice je pridobiti zavedanje dveh platí zgodbe v enem odnosu, razumevanje drugega in zavzemati njegovo perspektivo ter hkrati ugotoviti, kaj z empatičnim odnosom pridobimo. Delavnica pomaga razumeti lastne izkušnje in izkušnje drugih ljudi, s katerimi smo v odnosih.

Cilji delavnice:

- Prepoznati razliko med sočutjem in empatijo.
- Prepoznati in občutiti razliko med odnosom brez empatije in empatičnim odnosom.
- Utrjevati vživljanje v drugo osebo.
- Ovrednotiti lastne izkušnje znotraj odnosov.

Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST: RAZLIKA EMPATIJA - SOČUTJE



Čas: 10min.

Pripomočki: tabla, pisalo.

Vodja delavnice na kratko predstavi vsebino delavnice in postavi vprašanje o razliki med sočutjem in empatijo. Mlade spodbudi k razmišljanju. Pomaga si lahko z definicijami o razlikah med empatijo in sočutjem (Priloga 4/1). Lahko tudi prebere nekaj primerov (Priloga 4/2), pri čemer udeleženci ugotavljajo, ali gre za empatijo ali za sočutje. Razlike sproti beležimo na tablo, pri čemer lahko to storimo v obliki preglednice.





II. V ČEVLJIH DRUGEGA



Čas: približno 40 (10min za igro v parih, 10 min menjavanje čevljev, 10 min za pogovor, 10 min za igro v parih in pogovor).

Pripomočki: listki z odnosi, škatlica za žreb.

1. Udeležence razdelimo v pare. Vsak par izžreba listek z odnosom, ki ga bo odigral. Na listkih so lahko naslednji odnosi: mladostnik-starš, mladostnik-sorojenec, mladostnik-prijatelj, mladostnik-sošolec in podobno. Nato si vsak par zamisli eno zgodbo ali konflikt za vlogi/odnos, ki ga je izžrebal in to tudi odigra, pri tem pa se udeleženci v parih o konfliktu pogovarjajo ter skušajo najti skupno rešitev, ki ustreza obema udeležencema.

2. Po odigranem zapletu udeležence povprašamo o mnenju, kako so se počutili v posamezni vlogi in ali so prišli do skupne rešitve. Nato jih prosimo, da si sezujejo vsak svoj desni (ali levi) čevlj. Čevlje damo na sredino prostora. Nato udeležence povabimo, da izberejo poljuben čevlj s kupa in ga poskusijo obuti. Poudarimo, da je pomembno, da poskušajo ta čevlj čim bolj doživeti in pogledati, kako je v njem. Če je udeležencem neprijetno obuti čevlj drugega, lahko čevlj druge osebe samo opazujejo, tipajo, si zamišljajo ali bi ga lahko obuli ali ne, ali bi jih kje žulil, bi jim bil prevelik in podobno. Menjava čevljev se naj ponovi trikrat.

3. Po menjavi čevljev udeležence povabimo, da povedo svoje mnenje, kaj mislijo, čemu je bila vaja namenjena. Sledi še pogovor o tem, kako so se počutili v čevljih druge osebe. Pri tem si lahko pomagamo s spodnjimi vprašanji in poudarimo, da je empatija prav to: »biti v čevljih« (situaciji) druge osebe, kjer lahko dobimo polnejšo sliko, kako se ta druga oseba v svojih čevljih (situaciji) počuti.

- Kako je bilo v čevljih druge osebe?
- So vam bili čevlji prav/preveliki/premajhni?
- Vam je bila všeč oblika/barva čevljev?
- Vas je čevlj kje žulil?
- Kaj lahko ugotovimo?

4. Nato se udeleženci spet razporedijo v enake pare, kot so bili pred tem in ponovno odigrajo enak konflikt z enakimi vlogami, vendar naj tokrat zavestno vključijo empatijo in uglasitev (tudi če se ne strinjajo z drugo osebo, s katero imajo konflikt, naj poskusijo razumeti njegovo perspektivo).

5. Nato udeležence povprašamo o morebitnih razlikah, ki so jih doživeli ob ponovni igri vlog ob vključitvi empatije v odnos. Pomagamo si lahko z naslednjimi vprašanji:

- Kako je bilo v konfliktu »obuti čevlje druge osebe« oz. stopiti v situacijo drugega? Kako ste se ob tem počutili?
- Ali se ob koncu igranja prišli do skupne rešitve? Ali je bilo v katerem izmed primerov lažje priti do nje?





III. PRAZEN STOL



Čas: približno 40 (10 min za igro vlog, 15min za izpolnjevanje delovnih listov in pogovor, 15 min za tehniko praznega stola in pogovor).

Pripomočki: delovni listi (Priloga 4/3), pisala.

1. Udeleženci ostanejo v parih, kot so bili pri prejšnji aktivnosti. Zamenjajo vloge, ki so jih igrali pri prejšnji aktivnosti (npr. če so igrali odnos mladostnik-starš in so bili pri prejšnji aktivnosti v vlogi mladostnika, sedaj zavzamejo vlogo starša). Ponovno odigrajo prejšnji konflikt.

2. Udeležencem razdelimo delovne liste (Priloga 4/3), kjer bodo dopolnjevali stavke in na ta način poskusili razumeti izkušnje znotraj posamezne vloge v odnosu in s tem tudi razumeti izkušnje druge osebe. Vsak udeleženec izpolnjuje zase.

3. Sledi pogovor o reševanju, izkušnjah, počutju. Pri tem si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kako si se počutil/-a v vlogi mladostnika/-ce?
- Kako si se počutil/-a v vlogi starša/sorojenca/prijatelja/sošolca?
- Katero vlogo ti je bilo lažje igrati? Zakaj?
- Ti je uspelo dopolniti vse stavke ali si imel/a pri katerem težave? Zakaj misliš, da je temu tako?
- Si se ob reševanju poskušal/-a vživeti tudi v izkušnjo druge osebe?

4. V zadnjem delu delavnice izvedemo še »tehniko praznega stola«. Udeležence razporedimo po prostoru, saj to vajo delajo individualno. Vsak udeleženec se usede na stol in nasproti njega postavimo še prazen stol. Udeležence naprosimo, naj si zamislijo nek njihov trenuten težaven odnos in si na praznem stolu predstavljajo to določeno osebo, s katero so morda v konfliktu. Nato si naj zamislijo nek konflikt, ki so ga imeli nedavno s to osebo. Osebi, ki si jo zamišljajo na praznem stolu, naj na glas povedo (imajo dialog), kako se ob njej počutijo, kaj jim je všeč, kaj si želijo v njunem odnosu spremeniti. Osebi lahko postavijo tudi kakšno vprašanje. Če je aktivnost na ta način udeležencem neprijetna, lahko to izvedejo vsak zase v tišini, v mislih. Ko povedo svoje besede tej drugi osebi na praznem stolu, se pozicija zamenja, in sicer udeleženec sede na nasproten stol, se vživi v drugo osebo, jo poskuša razumeti, doživeti v tem, kar je slišala od njega in v njenem imenu odgovoriti na vprašanja, besede, ki mu jih je udeleženec prej izrekel. Nato se udeleženci spet vrnejo na svoj stol in poskušajo slišati, kaj in kako mu je oseba na praznem stolu odgovorila. V Prilogi 4/4 je skica metode praznega stola.

5. Udeležence povabimo, da povedo, kako se počutijo, kako jim je bilo pri izvajanju metode praznega stola. Pomagamo si lahko s spodnjimi vprašanji:

- Na katerem stolu je bilo lažje sedeti?
- Se je dalo vživeti v vlogo drugega?
- Ali sedaj lažje razumeš drugo osebo?





IV. ZAKLJUČEK

Voditelj naredi zaključek delavnice, kjer povzame in poveže celotno tematiko delavnice in izkušnje udeležencev. V pomoč so nam lahko naslednja vprašanja:

- Kako vam je bilo sodelovati v tej delavnici?
- Boste s seboj lahko odnesli kaj novega?
- Ste spoznali kaj novega?
- Kaj vam bo ostalo od te delavnice?
- Boste sedaj lahko lažje razumeli druge in to znanje uporabili v sedanjih ter prihodnjih odnosih?

Literatura:

- Barber, S. (2017). Coaching method of the month. <https://www.mindspire.ch/blog/2017/4/3/coaching-method-of-the-month-q2-2017> (pridobljeno 22.6.2020).
- Cheang, R., Gillions, A., in Sparkes, E. (2019). Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1765–1779.
- Goleman, D. (1995). *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Goleman, D. (2006). *Socialna inteligenca; nova veda o odnosih med ljudmi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Graber, J. A., in Brooks-Gunn, J. (1996). Transitions and Turning Points: Navigating the Passage From Childhood Through Adolescence. *Developmental Psychology*, 4(32), 768-776.
- La Greca, A. M., in Moore Harrison, H. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 1(34), 49–61.
- Lampret Senčič, A., in Pečarič, V. (2018). *Malo drugače*. Celje: Strokovni svet VSI.
- Peters, D., in Calvo, R. (2014). Compassion vs. Empathy: Designing for Resilience. <https://dl-acm-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/pdf/10.1145/2647087> (pridobljeno 24.5.2020).





Priloga 4/1: Razlikovanje med empatijo in sočutjem.

	Empatija	Sočutje
Opredelitev	= čutimo, kar čuti druga oseba in ta čustva in položaj ter tudi misli druge osebe razumemo; do te osebe smo naklonjeni. = vživljanje v drugo osebo. Empatija ima afektivno (čutimo, kar čuti druga oseba) in kognitivno (poznamo misli druge osebe) plat.	= čustva, ki jih oseba doživi, kadar je zaskrbljena za nekoga drugega in prisotna je želja po pomaganju; občutek usmiljenja. Sočutje se lahko prebudi, kadar je druga oseba v naslednji situaciji: revna, invalidna, doživela nesrečo, žrtev nasilja, bolezni. Ob tem se nam prebudi tudi želja, da bi pomagali/to osebo rešili te situacije.
Občutki	Razumevanje.	Usmiljenje, skrb.
Razumevanje	Razumemo položaj, misli in čustva druge osebe.	Ni nujno, da razumemo položaj druge osebe.
Pomoč	Pri empatiji ni vedno motivacije za pomoč.	Motivacija za pomoč je prisotna.
Osredotočenost	Navznoter (počutje, razumevanje).	Navzven (pomoč, skrb).
Čustva	V osebi vzbudi enaka čustva, kot jih izkazuje druga oseba.	Ne vzbudi nujno enakih čustev.

Vir: Peters in Calvo, 2014.





Priloga 4/2:Praktični primeri za razlikovanje med empatijo in sočutjem.

Empatija	Sočutje
Ob gledanju filma je zajokal.	Vsako živo bitje je obravnaval sočutno.
Počutim se žalostno zaradi tvoje žalosti.	Čutil sem sočutje do revnega otroka.
Vem, kako se počutiš.	Želim ti pomagati.
Otrok je padel in se poškodoval ter začel jokati. Sovrstnik ga sliši in tudi on prične jokati.	Otrok je padel in se poškodoval ter začel jokati. Sovrstnik ga sliši, priteče in mu pomaga vstati.





Priloga 4/3: Delovni list za dopolnjevanje povedi.

V vlogi starša/sorojenca/prijatelja/sošolca:

1. Srečen/-a sem zato, ker _____.
2. Vesel/-a sem zato, ker _____.
3. Svojega otroka/sorojenca/prijatelja/sošolca poslušam, ker _____.
4. Otroku/sorojencu/prijatelju/sošolcu zaupam, ker _____.
5. Svojega otroka/sorojenca/prijatelja/sošolca imam rad/-a, ker _____.
6. Neprijetno se počutim, kadar me otrok/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
7. Vesel/-a sem, kadar otrok/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
8. Žalosten/-a sem, kadar otrok/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
9. Izogibam se pogovoru, kadar otrok/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.

V vlogi mladostnika:

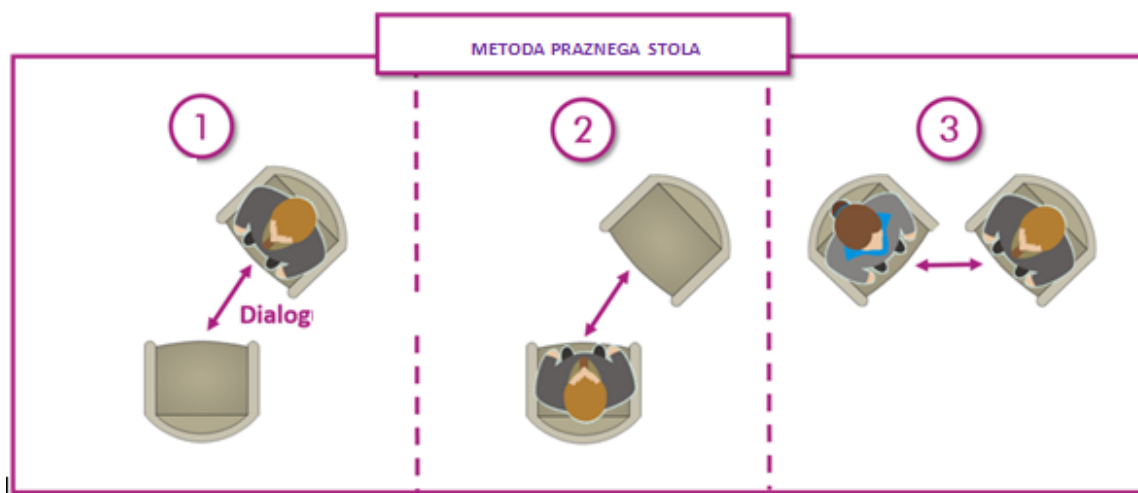
1. Srečen/-a sem zato, ker _____.
2. Vesel/-a sem zato, ker _____.
3. Starša/sorojenca/prijatelja/sošolca poslušam, ker _____.
4. Staršu/sorojencu/prijatelju/sošolcu zaupam, ker _____.
5. Starša/sorojenca/prijatelja/sošolca imam rad/-a, ker _____.
6. Neprijetno se počutim, kadar me starš/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
7. Vesel/-a sem, kadar starš/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
8. Žalosten/-a sem, kadar starš/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.
9. Izogibam se pogovoru, kadar starš/sorojenec/prijatelj/sošolec _____.

Vir: Lampret Senčič in Pečarič, 2018.





Priloga 4/4: Skica metode praznega stola.



Vir: Barber, 2017.





5. V ODNOSIH: KOMUNIKACIJA



KOMUNIKACIJA



Spoznajte pomembne vidike vodenja odnosov,
spoznajte vlogo postavljanja mej in se naučite smernic
dobre komunikacije v odnosih.

Človek se odnosov uči že od rojstva. Osnova vsakega odnosa je komunikacija. Ljudje s svojim vedenjem, govorjenjem in telesnim izražanjem nenehno nekaj sporočamo. S komunikacijo sporočamo naše misli, poglede, prepričanja, želje in čustva z uporabo besedne in nebesedne komunikacije. Mladostniki imajo lahko s komunikacijo velike težave, saj velikokrat niti ne vedo, kaj zares čutijo, mislijo in predvsem, kaj hočejo. Mladostniki se namreč šele učijo izražati čustva in se jih v polnosti zavedati. Obenem pa so ravno komunikacijske veščine mladostnika tiste, ki omogočajo tudi njegovo uspešno dejavno vključevanje v okolje (Gostečnik, Pahole in Ružič, 1995). Večinoma prihaja do konfliktov v komunikaciji zato, ker osebe v pogovoru ne povedo bistva, ki ga želijo sporočiti, ali pa zato, ker osebe, ki so udeležene v pogovoru, ne poslušajo dobro sogovornika. Razlika je namreč v tem, da nekaj slišimo, in tem, da nekoga resnično poslušamo. Če ljudje želijo dobro komunicirati, morajo najprej znati jasno in nedvoumno povedati, ubesediti misli, občutja in doživljanja, ki jih želijo sporočiti. V komunikaciji je poslušanje je enako pomembno kot govor, saj je pogosto že to spoznanje, da veš, da te nekdo posluša, že lahko rešitev težave. Pri tem je pomembno aktivno poslušanje, kjer poslušamo sogovornika zato, da ga razumemo, in ne zato, da bi mu odgovorili. Pomemben vidik komunikacije je tudi nebesedna komunikacija ali telesna govorica, ki je neposreden odsev tega, kar se dogaja v naši notranjosti. Če želimo dobro komunicirati, pa moramo znati tudi jasno in nedvoumno izraziti in ubesediti naše misli in občutke. »Jaz sporočila« so način komunikacije, ki se osredotoča na občutke in prepričanja sogovornika. Še posebej so uporabna v konfliktnih situacijah, kjer je izbira pravih besed toliko bolj pomembna. Pri »jaz sporočilih« gre za to, da sogovornika ne napadamo, ampak mu sporočimo, kako njegovo vedenje vpliva na nas in na naše čustveno stanje (Višnar in Verbovšek, 2010).





Namen delavnice:

Namen delavnice je spoznati pomembne vidike komunikacije in se naučiti metod dobrega komuniciranja.

Cilji delavnice:

- Spoznati bistvene vidike uspešne komunikacije.
- Naučiti se dobre tehnike poslušanja in komuniciranja.
- Pridobiti samozavest in sproščenost v komunikaciji.

Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST: »VRSTNI RED NA SLEPO«



Čas:

10-15 min.

Pripomočki:

trakovi (rute) za zavezovanje oči za vse udeležence.

1. Na začetku voditelj udeležence z nagovorom uvede v vsebino delavnice. Ker bomo govorili o komunikaciji, lahko na začetku izvedemo igro na to temo.

2. Voditelj predstavi pravila za izvedbo aktivnosti:

- udeleženci med potekom aktivnosti ne smejo govoriti;
- oči morajo imeti prevezane celotno trajanje aktivnosti;
- vsakemu udeležencu bo voditelj na uho zašepetal številko, ki jo morajo ohraniti le zase.
- cilj aktivnosti je, da se udeleženci postavijo v kolono po vrstnem redu glede na števila, ki jim jih je voditelj zašepetal na uho, od najnižjega do najvišjega.





3. Vsem udeležencem s trakom (ali ruto) prevežemo oči. Voditelj vsakemu na uho zašepeta število. Števila naj voditelj izbere naključno (ne po vrsti). Ko vsi udeleženci poznajo svoje število, lahko začnemo z dinamiko. Pozorni smo, da med dinamiko nihče ne govori!

4. Ko udeleženci izpolnijo nalogo, sledi pogovor in navezava na temo delavnice o komunikaciji. Pri tem si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kaj vam je bilo med izvajanjem naloge najtežje?
- Ste imeli občutek, da sodelujete z drugimi ali ne?
- Kako ste sprejeli dejstvo, da ne smete govoriti?
- Kaj je bilo potrebno, da vam je uspelo?
- Zakaj je komunikacija v skupini potrebna?
- Na kak način menite, da je izvedba naloge povezana z današnjo delavnico?

II. AKTIVNO POSLUŠANJE



Čas trajanja:

približno 20 min (5 min za pripovedovanje brez poslušanja, 5 min za predstavitev značilnosti aktivnega poslušanja, 5 min za pripovedovanje z aktivnim poslušanjem, 5 min za refleksijo)

1. Udeleženci se razdelijo v pare. Voditelj udeležence povabi, da se spomnijo neke enostavne situacije, npr. kako so preživeli svoj dan. Oseba A nato o tem pripoveduje osebi B. Oseba B naj se na pripovedovanje odzove na način, ki daje osebi A vedeti, da je B ne posluša. Dialog se zaključi po 2-3 minutah, nato udeleženca vlogi zamenjata.

2. Po tej izkušnji udeležencem predstavimo 5 značilnosti aktivnega poslušanja (priloga 5/1). Po tej predstavitvi jih še enkrat povabimo, da v paru ponovno pripovedujejo drug drugemu o neki situaciji, pri tem pa naj upoštevajo 5 točk aktivnega poslušanja. Najprej pripoveduje oseba A osebi B, ki pa sedaj posluša na način, da oseba A čuti, da jo B aktivno posluša. Dialog se zaključi po 2-3 minutah, nato udeleženca vlogi zamenjata.

3. Sledi skupna refleksija o izkušnji poslušanja na en in drug način:

- Kako ste se počutili, ko vas druga oseba **ni** poslušala?
- Kako ste se počutili, ko vas druga oseba **je** poslušala?
- Kaj je bilo lažje? Zakaj?
- Kako veste, ko vas nekdo zares posluša?





III. TELESNA GOVORICA



Čas:
približno 20min

1. Aktivnost zajema vaje telesne govorice. Voditelj udeležencem predstavi pomen neverbalne/telesne govorice v komunikaciji. Npr. *»Osebnost nam omogoča, da lahko preko nebesedne komunikacije (telesna drža, kretnje rok, premikanje oči) sogovornika bolje razumemo in razberemo tisto, kar nam res želi sporočiti. Nebesedna komunikacija ali telesna govorica je to, kar sporočamo s svojim telesom, s svojim videzom. Vključuje telesno držo, mimiko obraza, kretnje rok. Ali ste vedeli, da telesna govorica šteje kar 75% celotne komunikacije? Telesna govorica je torej pomemben del dobre komunikacije in je neposreden odsev tega, kar se dogaja v naši notranjosti. Če želimo dobro komunicirati, pa moramo znati tudi jasno in nedvoumno izraziti in ubesediti naše misli in občutke. V trenutkih, kadar se počutimo samozavestne, se kretnje, o katerih bomo sedaj govorili, samodejno kažejo na našem telesu, čeprav se tega morda ne zavedamo. Z zavedanjem le-teh pa jih lahko tudi treniramo in nam tako pomagajo v vsakdanjih situacijah, da se prikažemo kot samozavestni in sproščeni.«*

2. Voditelj predstavi (razloži in demonstrira) pomembne elemente telesne govorice pri komunikaciji. Udeleženci povabimo, da vstanejo in sodelujejo s ponavljanjem telesne govorice za voditeljem.

- **HOJA, DRŽA** - Pri hoji je zelo pomembna vzravnanost in sproščena drža z rameni neopazno nazaj. Glava naj ne bo povešena proti tlor. Pogled naj bo raje odločno usmerjen tja, kamor smo namenjeni, s tem nas drugi ljudje podzavestno dojemajo kot osebo z jasnimi cilji, po katerih odločno posega. S tem ne le zameglimo neodločnost in prestrašenost, ampak tudi pretentamo naše močgane, da dejansko začnejo razmišljati odločneje. Dokazano je tudi, da nas takšna hoja naredi privlačnejše. Pomislite, če ste bili kdaj v množici, skozi katero ste se morali preriniti. Obstaja preprost način, kako se vam bo pot nekoliko odprla: jasno glejte v smer, v katero ste namenjeni, in osebe, ki vas bodo videle, bodo točno vedele, kje vam dati več prostora.
- **MIMIKA** – pri pomembnih delih našega govora oči odpremo bolj na široko. Z obrazom doživljamo to, kar govorimo.
- **ROKE** – so zelo pomembne, kadar želimo pogovor narediti zanimiv in pridobiti pozornost sogovornika. Držimo jih nad popkom. Kadar pa se predstavljate oz. se z nekom rokuje, pa izpadete bolj samozavestni, kadar roko stisnete ravno prav močno, da to pokaže vašo odločnost, pri tem pa se s telesom prikrito nagnete nekoliko naprej. Priporočljivo je, da stojite s telesom naravnost proti osebi, levo





nogo pa nekoliko naprej v koraku. To vam bo koristilo predvsem pri razgovorih za službo.

- **GESTIKULACIJA** – geste, s katerimi si lahko pomagamo, da ohranimo pozornost sogovornika. (Več o tem v prilogi 5/2: *Satir kategorije: prosilec, obtoževalec, racionalist, preusmerjevalec, izravnalec.*)

IV. JAZ SPOROČILA



Čas trajanja: približno 40 min (10 min za predstavitev »Jaz sporočil«, 10 min reševanje delovnih listov, 20 min delo po skupinah).

Pripomočki: delovni listi za vajo Jaz sporočil (priloga 5/4), pisala.

1. Voditelj seznani udeležence z »Jaz sporočili«. Pri tem si lahko pomaga z besedilom v prilogi (priloga 5/3).
2. Udeleženci dobijo delovne liste (priloga 5/4), kjer lahko praktično preizkusijo oblikovati »Jaz sporočila«. Vsak samostojno izpolni delovni list, nato pa skupaj preverimo možne odgovore.
3. V nadaljevanju aktivnosti sledi delo po skupinah s tremi udeleženci. Voditelj jim da navodilo, da se spomnijo nekega scenarija ali nekega dogodka, kjer so nekomu želeli povedati, da jih je njegovo vedenje prizadelo oz. prizadejalo bolečino. Prvi je govorec, drugi poslušalec in tretji opazovalec. Potek:
 - Govorec začne poslušalcu govoriti o konfliktni situaciji in postavi poslušalca v vlogo tega, ki se ni primerno vedel. Pripoveduje mu o dogodku, kot bi ga doživel ob njem in pri tem ne uporablja »Jaz sporočil«.
 - Poslušalec posluša in odgovori na način, ki se njemu zdi primeren.
 - Govorec nato še enkrat nagovori poslušalca, tokrat na način »Jaz sporočil«. Pri tem upošteva model uporabe »Jaz sporočil«.
 - Opazovalec preverja, ali govorec upošteva pravila »Jaz sporočil«.
 - Opazovalec podeli svoja opažanja in poslušalec podeli svoja občutja o tem, kako je bilo prejeti povratno informacijo v prvem in v drugem primeru.
 - Aktivnost ponovimo trikrat, tako da udeleženci vloge zamenjajo in v okviru aktivnosti odigrajo vse tri vloge.





V. ZAKLJUČEK

Delavnico zaključimo z refleksijo o poteku aktivnosti »Jaz sporočila«, pri tem si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji:

- Kako vam je bilo uporabljati »Jaz sporočila«?
- Opazovalci, kakšne težave ste opazili, da sta imela tisti, ki je uporabljal Jaz stavke in poslušalec?
- Kako je bilo slišati Jaz stavek?
- V katerih situacijah je lahko ta tehnika uporabna? Zakaj?
- V katerih situacijah ta tehnika ne bi bila uporabna? Zakaj?

Voditelj naredi zaključek delavnice, kjer povzame in poveže celotno tematiko delavnice in izkušnje udeležencev.

Literatura:

- Gostečnik, C., Pahole, M. in Ružič, M. (1999). *Biti mladostnikom starši*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Kovačič, A. (2014). *Action Formula for Influence, Pro-active Communication Techniques*. Učno gradivo.
- Višnar, N., in Verbovšek, U. (2010). *Niso samo besede*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.





Priloga 5/1: Značilnosti aktivnega poslušanja.

Aktivno poslušanje ima več koristi. Ljudi prisili, da pozorno prisluhnejo drugim, prepreči napačno razumevanje in ko se ljudje čutijo slišane, se lažje odprejo in pripovedujejo. Spretnosti aktivnega poslušanja je mogoče povzeti v petih točkah:

- 1. SMO OSREDOTOČENI:** S telesom smo obrnjeni k sogovorniku in z njim ohranjamo očesni stik. Izogibamo se temu, da pogledujemo okoli sebe.
- 2. POSTAVLJAMO ODPRTA VPRAŠANJA:** Sogovornika spodbujamo k temu, da se razgovori. (Npr.: »Bi hotel o tem govoriti?« ali »Kaj to pomeni zate?«).
- 3. ZRCALJENJE:** Poudarimo (ponovimo) izjave sogovornika, za katere menimo, da so pomembne. (Npr.: A: »Učitelji v šoli so prav nemogoči, neprestano sprašujejo.« B: »Praviš, da so učitelji prav nemogoči.«) Zrcalimo lahko tudi sogovornikovo držo ali mimiko obraza, lahko mu tudi prikramamo.
- 4. PARAFRAZIRANJE:** Skušamo zajeti bistvo slišane in to povemo s svojimi besedami. (Npr.: »Starši me nikamor ne pustijo, niti k prijateljem, niti na zabavo.« Odgovorimo: »Starši ti veliko stvari prepovedujejo.«).
- 5. ODPRIMO SVOJE SRCE:** Empatično se odzivamo na sogovornika, poskušamo se vživeti in razumeti njega in njegovo situacijo.

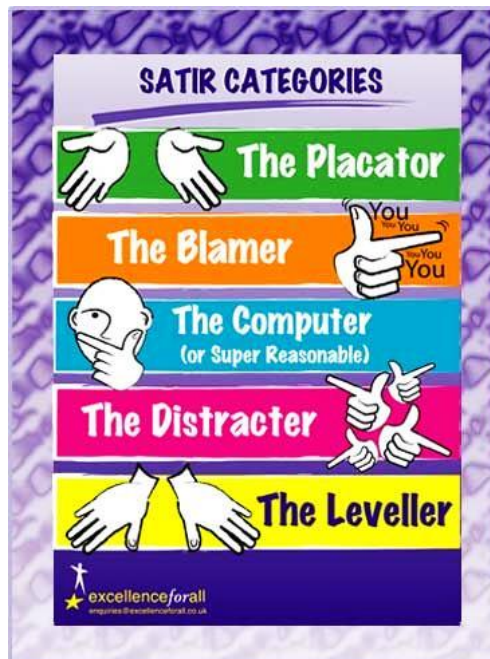




Priloga 5/2: Satir kategorije.

Satir kategorije vsebujejo geste, s katerimi si pomagajo prodajalci, vidimo jih tudi na reklamah ipd. Težijo k preusmerjanju in ohranjanju naše pozornosti na govorca tako, da je z njihovo uporabo njegov nastop bolj dinamičen. K temu pa moramo težiti tudi v učilnici, če želimo ohraniti pozornost otrok.

Prosilec (angl. Placator) ima dlani obrnjene navzgor in roke nekoliko odprte, kar na našo nezavedno raven vpliva v smislu privabljanja »Prosim, pridružite se nam./Prosim, naučite se tole do jutri.« Veliko bolj učinkovito je uporabljati te geste, kot pa le izreči ta stavek.



Vir slike: <https://pin.it/5lwYDf5>

Obtoževalec (angl. Blamer) kaže na nekoga drugega in s tem spodbudi krivdo. Pri otrocih je to zelo vidno, kadar obtožijo nekoga drugega. Zavedajmo se, da krivec morda ni tisti, katerega vsi obtožijo.

Racionalist (angl. Computer) ima dlan pri bradi v znak razmišljanja ali prekrižane dlani. To naša podzavest razume kot distanciranje (npr. pred mnenji drugih) oz. da osebe ni mogoče »premakniti«. To lahko uporabimo, kadar nek otrok predlaga idejo, drugačno od ostalih, ki se mu zaradi te ideje posmehujejo. Z gesto racionalista pokažemo, da dejansko o tej ideji razmišljamo in tako otroci dobijo občutek, da se ne bi smeli posmehovati tej »dobri« ideji.

Preusmerjevalec pozornosti (angl. Distractor) s hitrimi in udarnimi gestami »zbudi« poslušalce in preusmeri pozornost nase. Vsi namreč raje posvetimo pozornost osebi, ki daje zanimive in raznolike geste, kot pa nekomu, ki govori monotono. Kadar v učilnici nekaj razlagamo, vsake toliko časa znotraj konteksta malo poskočimo oz. naredimo zabavno gesto, da bomo ohranili pozornost poslušalcev.

Izravnavalec (angl. Leveler) ima dlani obrnjene navzdol in umirja poslušalce z globokim in počasnim glasom, s tem pa jim na nezavedni ravni daje občutek, da mu lahko zaupajo in verjamejo njegovim besedam. Tudi to uporabimo med razlago, otroci ostajajo mirnejši in verjamejo našim besedam.

(Povzeto po: Kovačič, A. (2014). *Action Formula for Influence, Pro-active Communication Techniques*. Učno gradivo.)





Priloga 5/3: Model in pravila uporabe »Jaz sporočil«.

Jaz sporočila so učinkovita, ker z njimi sogovornika ne napadamo, ampak ga poskušamo pritegniti k reševanju konflikta. S temi sporočili lahko tudi o neprijetnih občutkih govorimo tako, da ne ogrožamo drugega, saj so sestavljena tako, da govorijo o občutkih govorca in ker dajejo možnost sogovorniku, da v sporočilu prepozna mnenje in ne sodbe.

Pri oblikovanju »Jaz sporočil« upoštevamo model: VEDENJE – POSLEDICA – ČUSTVA.

»Kadar (opis situacije/vedenje), (opis posledice), (odkrito izrazimo svoja čustva).«

Npr.: »Kadar imaš noge takole stegnjene /opis situacije/, se lahko spotaknem obnje /opis posledice/ in strah me je, da bom padla in si kaj naredila /čustva/.«

Pravila uporabe »Jaz sporočil«:

Prvo pravilo: Osredotoči se na vedenje in na dejanja, ne na osebnost človeka.

Namesto: »Ti neodgovoren tepec! Kje si bil včeraj? Nikoli ne moremo računati nate!«

Uporabi: »Ko včeraj nisi prišel na sestanek, smo morali preložiti naloge in to me je zelo razburilo.«

Drugo pravilo: Bodi specifičen in konkreten, izogibaj se nejasnostim in posploševanju.

Namesto: »Vedno si pozen.«

Uporabi: »Kadar zamudiš, moram napraviti tudi tvoje delo in to me res potre.«

Tretje pravilo: Načrtuj, kdaj boš dal povratno informacijo.

- Ne dajaj povratne informacije šele takrat, ko je minilo že veliko časa in je dejanski incident že težko priklicati v spomin.
- Ne dajaj povratne informacije takoj po incidentu, ko ga oseba še ni povsem pripravljena sprejeti.
- Ne dajaj povratne informacije takrat, ko oseba ni pripravljena poslušati. Na primer, ko je ravno na poti domov in nima časa, ali je s skupino ljudi, ali je v slabem razpoloženju.
- Izberi dober čas in kraj, ko bosta lahko oba osredotočena in sposobna poslušati drug drugega.

Četrto pravilo: Ne škodi drugemu.

- Ne razburjaj se na osebo samo zato, da bi se ti počutil bolje. Najprej pri sebi preveri svoj razlog, zakaj bi drugemu dal svojo povratno informacijo, še preden spregovoriš. Vprašaj se, zakaj bi želel tej osebi dati povratno informacijo.
- Iskreno si prizadevaj, da drugemu daš povratno informacijo, ki mu bo v pomoč.





Peto pravilo: Ukvarjaj se z eno informacijo naenkrat.

- Ne govori tako: »Jezem/na sem, ko ne neseš smeti ven ali ne pomiješ posode ali ne pospraviš za sabo, kajti ta prostor je totalni kaos!«
- Ne zmedi osebe z razvlečenimi govori, pojdi naravnost k bistvu. Izberi eno zadevo, na katero se boš osredotočil/a.

(Povzeto po: Višnar, N., in Verbovšek, U. (2010). Niso samo besede. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.)





Priloga 5/4: Delovni list za vajo Jaz sporočil.

»JAZ SPOROČILA«

Kadar Opis situacije/vedenja (1), Opis posledice (2), Odkrito izrazim svoja čustva (3).

Oblikuj Jaz sporočila glede na spodnje scenarije:

- * Jakob in Metod igrata Človek ne jezi se. Jakob prične goljufati, ker ne mara izgubljati. Kaj bi moral Metod reči Jakobu?

- * Julija je že naveličana tega, da jo starša vsak večer sprašujeta, ali je opravila domačo nalogo. Kako naj se odzove?

- * Bojan nenehno potiska Jureta po šolskem hodniku. Jure ima dovolj tega agresivnega vedenja. Kaj naj reče Bojanu?

- * Marko neprestano odpoveduje načrte v zadnjem trenutku. Prejšnji teden si ga čakal na igrišču, ker sta bila dogovorjena za igro košarke, ko te je poklical in ti povedal, da mu ne bo uspelo priti. To te je prizadelo. Kaj bi mu rekel?

- * S skupino delate na projektu in en član ne dokonča svoje naloge do roka. Ker moraš to nalogo storiti namesto njega, te to zelo jezi. Kako se boš odzval/a?

- * Prijatelj/ica te ozmerja z grdimi besedami. Kako se boš odzval/a?





6. V ODNOSIH: REŠEVANJE KONFLIKTOV



REŠEVANJE KONFLIKTOV

Seznajte se z ustreznimi in konstruktivnimi strategijami reševanja konfliktov, naučite se izogniti negativnim posledicam konflikta in morebitnemu nasilju.



Do konflikta pride, kadar imata dva ali več posameznikov različna in nasprotujoča si mnenja v situaciji, ki se odraža v besedah ali dejanjih. Konflikt se sproži, ko en posameznik misli, da nekdo drug ogroža njegove interese (Anderson, 2007). Konflikt torej na eni strani lahko pripelje do spora, prepira, nasilja in povzroči destruktivne posledice na okolico in vse tiste, ki so v konflikt vpleteni (Jazbar, 2013). Po drugi strani pa ni pa nujno, da so konflikti le slabi in prinašajo destruktivne posledice, saj jih je mogoče rešiti tudi po mirni poti. V takih primerih se lahko s konfliktom izboljša posameznikov odnos do sebe in drugega. Pozitivne posledice konflikta se lahko torej kažejo kot izboljšanje odnosov in nas naučijo, kako ravnati v podobnih situacijah. Ker torej konflikt ni nujno vedno negativen in ne pripelje vedno do spora ali nasilja, ga tudi ne moremo in ne smemo enačiti z nasiljem, do katerega pa med mladostniki velikokrat prihaja. Konflikti so namreč čisto običajen pojav in velikokrat jih mladi rešijo sami, ker pri konfliktu ni izrazitega neravnovesja moči, medtem ko pa gre pri nasilju za zlorabo moči med vrstniki. Tisti, ki je žrtev nasilja se pred povzročiteljem ne more braniti sam, zato je nujen poseg odraslih oseb (Aničić idr., 2017). Pomembno je vedeti, da, če znamo obvladovati konflikt, s tem preventivno delujemo proti nasilju, saj nasilje ni sindrom konflikta, ampak njegov produkt. Za mlade je zato zelo pomembno, da se naučijo alternativnih oblik reagiranja na konflikt (Jazbar, 2013). V času mladostništva je pomembna vzajemna pripravljenost za konstruktivno komunikacijo. Pri tem gre za sposobnost razpravljanja o nesoglasjih, reševanju konfliktov, doseganje kompromisov. Ob tem pa je pomembna tudi regulacija določenih





čustev in doživljanja. Kakovost pogajanja v konfliktnih situacijah je tesno povezana z razvojem ega pri mladostnikih. Če si posameznika, ki imata konflikt, le-tega priznata in vzajemno iščeta rešitve, ki vključujejo in presegajo nasprotujoče poglede na problem, se s tem zviša kakovost pogajanja in posledično se krepi razvoj mladostnikovega ega (Marjanovič Umek in Zupančič, 2013).

Namen delavnice:

Namen delavnice je spoznati konflikt z več zornih kotov, naučiti se ustreznih in konstruktivnih strategij uspešnega reševanja konfliktov in se izognili negativnim posledicam konflikta in morebitnemu nasilju.

Cilji delavnice:

- Naučiti se na konflikt pogledati z drugega zornega kota.
- Seznaniti se z različnimi načini odzivanja na konfliktna situacije.
- Naučiti se uporabljati ustrezne in učinkovite strategije reševanja konfliktov.

Izvedba delavnice:

I. UVODNA AKTIVNOST

Na začetku voditelj udeležence z nagovorom uvede vsebino delavnice. Npr.:

»O konfliktu govorimo, ko imata dva oz. več posameznikov različna ali nasprotujoča si mnenja o neki situaciji. Ko pride do konflikta, se vedno išče razloge, zakaj je dejanje ali prepričanje enega udeleženca upravičeno, drugega pa ne. V nekaterih primerih konflikt hitro rešimo, lahko pa pripelje do spora, prepira, nasilja in povzroči hude posledice za tiste, ki so v konflikt vpleteni. Konflikt lahko pripelje torej tudi do nasilja med mladostniki in potrebno je vedeti, da če znamo obvladovati konflikt, s tem preventivno delujemo tudi proti nasilju. Zato želimo z današnjo delavnico doseči ravno to. Želimo, da pridobite veščine učinkovitega spoprijemanja in odzivanja na konfliktna situacije, saj vam bodo le te pomagale, da boste iz konflikta odnesli najboljše.«





II. V KONFLIKTU



Čas: približno 30 min (10 min za reševanje delovnih listov, 10 min za refleksijo, 10 min za odigranje konflikta in refleksijo).

Pripomočki: delovni listi (priloga 6/1), pisala, tabla.

1. Na začetku udeležencem razdelimo delovne liste (priloga 6/1) z vprašanji o doživljanju v konfliktnih situacijah. Udeležence povabimo, da vsak zase razmislijo in odgovorijo na vprašanja:

- Katero čustvo te preplavi, ko si v konfliktni situaciji?
- Na kak način odreagiraš, ko te preplavi to čustvo?
- Pomisli na kak način bi še lahko odreagiral.
- Kje v telesu po navadi čutiš konflikt?

2. V nadaljevanju naredimo skupno refleksijo, kjer se osredotočimo na čustvene odzive ob konfliktih. Udeležence povabimo, da predstavijo svoje čustvene odzive, ki jih zapisujemo na tablo (ali na plakat), pri čemer čustvene odzive delimo v dve skupini. Prva skupina predstavlja čustvene odzive, ki predstavljajo dobre načine odzivanja na konfliktno situacijo, druga skupina pa negativne načine. Skupaj oblikujemo idejo o pozitivnih in konstruktivnih načinih za spopadanje s konfliktno situacijo.

3. Izmed vseh udeležencev izberemo dva prostovoljca in ju prosimo, da odigrata konflikt, ki ga dobita kot izhodišče. Npr. *Lara je stara 15 let. Njena najboljša prijateljica je Neža, ki naslednji teden praznuje svoj 16. rojstni dan. Odločila se je, da bo rojstni dan praznovala doma, potem pa naj bi se odpravili v diskoteko. Ko Lara s tem seznani svojo mamo, ji ta prepove udeležbo na rojstnem dnevu, saj meni, da je za izhod v diskoteko še premlada. Med njima pride do resnega prepira.*

4. Odziv na ta konflikt prostovoljca izbereta in predstavita po svoji izbiri. Ostali udeleženci odigrani konflikt pozorno spremljajo. Na osnovi odigranega primera jih povabimo, da ovrednotijo odigrani konflikt in naštejejo še druge možne scenarije konflikta.





III. ODZIVANJE NA KONFLIKTE



Čas: približno 40 min (10 min za predstavitev strategij odzivanja na konflikte, 15 min za delo po skupinah, 10 min za predstavitev 6 korakov razreševanja konflikta, 5 min za refleksijo).

Pripomočki: plakat z opisi strategij odzivanja na konflikte, figurice ali slike živali (sova, lisica, medved, morski pes, želva).

1. Udeležencem predstavimo različne strategije odzivanja na konflikte. Pri tem si pomagamo z vsebino v prilogi (priloga 6/2). Pri predstavitvi strategij odzivanja na konflikte si pomagamo s ponazoritvijo s pomočjo živali, v ta namen pripravimo tudi pet figuric živali (sova, medved, morski pes, lisica, želva). Lahko uporabimo tudi slike, če nimamo figuric. Pripravimo lahko tudi plakat, kamor narišemo živali in zraven podamo osnovne opise, ki ustrezajo posamezni strategiji odzivanja na konflikte, ki jo ponazarja žival.
2. Udeležence razdelimo v štiri skupine. Vsaka skupina izžreba eno izmed štirih figuric živali (sovo izpustimo). Na osnovi odigranega konflikta v prejšnji aktivnosti povabimo udeležence, da še enkrat razmislijo o možnih odzivih v konfliktu. Na podlagi izžrebane figurice vsaka skupina pripravi in pred drugimi uprizori konflikt iz prejšnje aktivnosti (ali pa kakšen drug konflikt iz vsakdanjega življenja) na način, da prikaže strategijo odzivanja na konflikte, kot jo ponazarja izžrebana žival.
3. Skupaj se osredotočimo na oblikovanje strategije razreševanja konflikta, ki ga predstavlja sova. Voditelj pri tem vodi udeležence skozi metodo šestih korakov razreševanja konflikta po Gordonu (1983). Te najprej predstavi (priloga 6/3), osnovne točke lahko zapiše na tablo, ali pripravi plakat.
4. Glede na predstavljeno metodo šestih korakov udeleženci po enakih skupinah za prej odigrane konflikte pripravijo odziv na konflikt po strategiji sove z upoštevanjem šestih korakov. Udeleženci torej poiščejo take rešitve, pri katerih vsak ohrani lastne interese in na koncu tudi dober odnos. Vsaka skupina svoje rezultate tudi predstavi. Sledi skupna refleksija, kjer oblikujemo spoznanje, da je in zakaj je metoda sove (razreševanja konfliktov) najprimernejša.





IV. ZAKLJUČEK

Voditelj naredi zaključek delavnice, kjer povzame in poveže celotno tematiko delavnice in izkušnje udeležencev. Npr.:

»Če povzamemo, smo se na današnji delavnici naučili možnih načinov odzivanja na konflikt. Do različnih odzivov ste se dokopali sami v prvem delu delavnice, ko ste ugotavljali na kakšne načine bi se lahko na naš izbrani konflikt odzvali. Nato ste na podlagi teh različnih odzivov sami zaigrali nek določen konflikt, kar vam je pomagalo pri tem, da ste lahko na nek konflikt pogledali tudi iz drugega zornega kota. S tem ste se naučili, da se lahko ljudje v različnih situacijah različno odzovemo in da ni vedno nujno, da drugi ljudje na isti problem gledajo skozi enake oči kot mi. Na koncu ste spoznali najbolj konstruktiven način odziva na konflikt, za katerega upamo, da ga boste v svojem življenju čim večkrat uporabili.«

Literatura:

- Anderson, K. (2007). *Učinkovito reševanje konfliktov: Preprosta in učinkovita metoda v 4 korakih, s katero se boste v vsakdanjem življenju lažje sporazumevali in dogovarjali*. Ljubljana: Založba Tuma.
- Aničić, K., Hrovat Svetičič, T., Hrovat, T., Lapajne, G., Mešič, G. in Miklavčič, R. (2015). *Delo s povzročitelji nasilja: Strokovne smernice in predstavitev dela*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Gordon, T. (1989). *Trening večje učinkovitosti za učitelje*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Iršič, M. (2005). *Uvod v razreševanje konfliktov v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod Rakmo
- Jazbar, K. (2013). *Šolska in vrstniška mediacija – koncept konstruktivnega reševanja konfliktov*. Diplomsko naloga. Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2013). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Mihevc, A. (2014). *Pedagoški delavci v vzgojnih zavodih o konfliktih in mediaciji. Socialna pedagogika, 18(1–2), 73–92.*





Priloga 6/1: Kaj doživljam v konfliktni situaciji?

S pomočjo spodnjih vprašanj razmislite o tem, kakšno je vaše doživljanje, ko ste v konfliktni situaciji.

Katero čustvo te preplavi, ko si v konfliktni situaciji?

Na kak način odreagiraš, ko te preplavi to čustvo?

Pomisli, na kak način bi še lahko odreagirala.

Kje v telesu običajno čutiš konflikt?





Priloga 6/2: Različni načini odzivanja na konflikte.

Večina avtorjev navaja 5 različnih strategij odzivanja na konflikte (Iršič, 2005; Mihevc, 2014).

- **Umik (strategija želve)** – ta način odziva uporabimo, ko osebni interesi in odnosi nimajo visoke vrednosti pri posamezniku. Od konflikta se umaknemo takrat, ker ne verjamemo, da je možno problem rešiti, konflikt pa doživljamo kot nevarnost.
- **Izglajevanje (strategija medveda)** – ta način odziva uporabimo, ko posamezniku osebni interesi niso tako pomembni, so pa mu zelo pomembni dobri odnosi, zaradi česar poskuša pomiriti vzdušje in zgladiti konflikt. Pri tem se posameznik navadno počuti nemočnega in se podredi zaradi občutkov strahu, katerega se navadno niti ne zaveda.
- **Prevlada (strategija morskega psa)** – ta način odziva uporabimo, ko so nam osebni interesi zelo pomembni, odnosi pa ne. Tu se navadno ne oziramo na druge in vedno uveljavljamo le svoje interese. V svojem načinu reševanja konfliktov vedno želimo zmagati. Pri tem izvajamo pritisk, saj so nam lastni interesi ali ideje najpomembnejši.
- **Kompromis (strategija lisice)** – ta način odziva uporabimo, ko so nam pomembni tako odnosi kot interesi in želimo priti do rešitve, ki bi bila sprejemljiva za vse. Kompromis sklenemo takrat, ko mislimo, da bomo iz tega nekaj iztržili.
- **Razreševanje (strategija sove)** – ta način odziva uporabimo takrat, kadar so nam lastni interesi in odzivi drugih zelo pomembni. Posameznik torej poišče take rešitve, pri katerih vsak ohrani lastne interese in na koncu tudi dober odnos. Ta strategija tako predstavlja najboljšo možnost za oba, saj pri tem ozavestimo probleme, najdemo ustreznejše rešitve, spodbujamo spremembe, omogočimo sodelovanje, bolj spoznamo sebe in drugega pa tudi poglobimo in obogatimo odnos. Res pa je, da je za to strategijo potrebnega več truda, časa in energije, vendar to na koncu pripelje do rešitev, ki se jih sami brez konflikta mogoče ne bi domislili.





Priloga 6/3: Metoda 6 korakov razreševanja konflikta po Gordonu (1983).

1. KORAK: OPREDELITEV PROBLEMA
 - a. Prepoznati potrebe, namene in cilje vpletenih
 - b. Prepoznati in definirati konflikt
2. KORAK: POISKATI MOŽNE REŠITVE
3. KORAK: OVREDNOTITI VSE MOŽNE REŠITVE
4. KORAK: IZBRATI REŠITEV, KI JE PO MNENJU UDELEŽENCEV NAJPRIMERNEJŠA
5. KORAK: NAČRTOVATI, KAKO IZVESTI IZBRANO REŠITEV
6. KORAK: OVREDNOTENJE IZBRANE REŠITVE





3. DOODNINE AKTIVNOSTI





V dodatku sledi zbirka nekaterih predlogov za dodatne ali nadomestne aktivnosti, ki jih je mogoče dodati ali zamenjati v okviru posamezne aktivnosti. Dodani so tudi predlogi za preproste telesne aktivnosti, ki jih lahko vključimo med vmesne aktivnosti posameznih delavnic, da nekoliko sprostimo telo in duha.

I. PREDLOGI SPOZNAVNIH IGER

- **IME IN GIB:** Postavimo se v krog. Vsak pove svoje ime, zraven pa naredi še določen gib. Vsi ga pozdravijo, ponovijo njegovo ime in gib. Kasneje se lahko igra nadgradi tako, da se v krogu kličemo po imenih – povemo svoje ime in naredimo gib ter povemo ime drugega in naredimo njegov gib. Ko smo že osvojili imena, lahko poskusimo samo z gibi.
- **ZELENI KROKODIL:** Sedimo v krogu. Nekdo prične in reče: »Jaz sem... (pove svoje ime) in ti si zeleni krokodil (pokaže na soseda).« Ta se odzove in reče: »Nisem zeleni krokodil. Jaz sem ... (pove svoje ime). ... (Pove ime osebe pred seboj) in jaz trdiva, da je to zeleni krokodil (pokaže na naslednjega soseda).« Vsak izmed sodelujočih na isti način pove svoje ime ter imena vseh pred njim. Pri igri se lahko dogovorimo tudi, da vsak pove le zadnji dve imeni, da naloga ne bo pretežka.
- **KAJ RAD DELAM:** Sedimo v krogu in vsak pove, kaj rad dela. Da se interesi in imena bolj usedejo v spomin, lahko to igro povežemo z igro »Zeleni krokodil« - nekdo v skupini reče: »Jaz sem Miha in se rad igram šah. Kaj pa ti rad delaš?« (Obrne se k svojemu sosedu.) Sosed ponovi njegovo ime in interes prejšnje osebe, doda svoje ime, svoj interes in se obrne k svojemu desnemu sosedu ter ga vpraša, kaj rad dela. Igra se konča, ko pridejo vsi na vrsto.
- **ŽOGANJE:** Stojimo v krogu. Vodja vzame žogo, pove svoje ime in jo nekomu vrže. Ta oseba ponovi ime osebe, od katere je prejel žogo in doda svoje ime. Vrže naprej nekomu. Igra traja tako dolgo, dokler vsi ne povedo svojih imen. Nato lahko poskusimo stvar obrniti in prične oseba, ki je zadnja prejela žogo in vrže nazaj tistemu, od katerega jo je prej dobil in tako naprej, dokler žoga ne pride spet nazaj do vodje. Igro lahko poenostavimo tako, da lahko ista oseba žogo prejme večkrat. Tako ista imena slišimo večkrat in si jih tako prej zapomnimo.





- **RESNICA ALI LAŽ?:** Vsi na listek zapišemo dve trditvi o sebi. Ena naj bo resnična, druga neresnična. Ko vsi končajo, nekdo prične in prebere obe trditvi. Ostali se odločijo, katera trditev je resnična in katera ne. To lahko naredimo na različne načine – dviganje kartončkov različne barve za vsako trditev posebej, dviganje rok, zgolj pogovor ... Vsakdo pove še kaj več o svojih trditvah, kaj doda ...
- **RISANJE GRBA:** Vsak udeleženec dobi list papirja, na katerega nariše velik grb. Razdeli ga na štiri dele. Za vsak del ima določeno navodilo – npr. v enega nariše svojo družino, v drugega hobije, v tretjega vrednote, v četrtega želje za prihodnost ... Nato se v krogu na podlagi grba predstavimo ostalim.
- **PREDSTAVITVE V PARIH:** Udeležence razdelimo v pare. Vsak v dvojici ima natanko minuto časa, da se predstavi, drugi pa le posluša. Nato se zamenjata. Kasneje se v krogu predstavimo tako, da govorimo o drugi osebi v prvi osebi ednine.
- **IZDELAVA PLAKATA:** Udeležence razdelimo v trojice. Vsak v trojici ima določeno vlogo. Prva oseba sprašuje, druga odgovarja, tretja posluša in oblikuje miselni vzorec na plakatu. Nato se dvakrat zamenjajo, tako da vsaka oseba igra vse tri vloge. Na koncu se preostali skupini predstavijo na podlagi plakata.
- **SKUPINSKO PREDSTAVLJANJE:** Skupina se razdeli na skupinice s po tremi do štirimi člani. V 10 minutah se morajo dogovoriti, kako se bodo kot skupina predstavili drugim skupinam. Lahko se odločijo za predstavitev s skečem, pesmijo, pantomimo ...
- **NAJ SE ZAMENJAJO VSI TISTI, KI :** sedimo v krogu, vsak na svojem stolu. Vodja stoji v sredini. Reče: »Naj se zamenjajo vsi tisti, ki ... (različne možnosti: imajo radi čokolado, imajo brata ali sestro, imajo rjave lase, poslušajo določeno zvrst glasbe itd.). Osebe, za katere te trditve držijo, morajo vstati in poiskati drugi prosti stol. Kdor ostane brez stola, zamenja vodjo in ponovi stavek: »Naj se zamenjajo vsi tisti, ki ...« Igra poteka tako dolgo, dokler je udeležencem še zanimivo.
- **STOL NA MOJI DESNI JE PRAZEN:** Sedimo v krogu. Povemo svoja imena. Vodja na svojo desno stran doda stol in reče: »Stol na moji desni je prazen, naj nanj sede ... (pove ime nekoga, ki se naj presede tja). Oseba, ki ima na svoji desni prazen stol, ponovi: »Stol na moji desni je prazen, naj nanj sede ...« Pazimo, da so bili poklicani vsi udeleženci.





- VSE O TEBI: Udeležencem preberemo naslednje trditve in jim razložimo, da se morajo primerno odzvati, če navedena trditev velja zanje. Primeri:

- če imaš brata, zaploskaj z rokami;
- če se sedaj v skupini dobro počutiš, udari z nogami ob tla;
- če imaš rad živali, pomežikni z očmi;
- če imaš rjave lase, se enkrat obrni okrog svoje osi;
- če rad smučaš, si pokrij usta;
- če je tvoja najljubša barva modra, si z rokami pokrij oči;
- če imaš rad čokolado, si obližni ustnice;
- če imaš zelene oči, dvigni levo roko;
- če rad bereš, pokimaj z glavo;
- če se rad družiš s prijatelji, si zatisni nos;
- če rad igraš računalniške igrice, pomahaj z roko;
- če imaš dve sestri, poskoči;
- če imaš rad poletje, se nasmehni;
- če se veseliš zimskih počitnic, naredi 3 počepe;
- če imaš dolge lase, prekrižaj roke itd.

Po tej aktivnosti se vsi skupaj usedemo in se pogovorimo. Vprašamo jih, kako so se počutili, ali jim je bila aktivnost všeč, ali so izvedeli kaj zanimivega/novega o drugih ...

- STRELJANJE: Najprej povemo svoja imena. Postavimo se v krog. Vodja se postavi v sredino. Razloži, da bo »streljal« v enega izmed njih, vendar ne z besedico BUM (osnovna verzija), temveč tako, da bo poklical ime tistega, ki ga bi rad »ustrelil«. Naloga poklicanega je, da se skloni, njegova soseda pa se zopet »streljata« med sabo, tako da pokličeta ime drugega. Zbiramo točke: tisti, ki na koncu pokliče največ imen pravilno, je zmagovalec.
- ROKOVANJE: Ob glasbi se udeleženci sprehajajo po prostoru. Vodja da znak (zakliče "Rokujte se!"). Ustaviti se je potrebno pred tistim, ki ti je najbližje, se z njim rokovati in povedati drug drugemu ime. Po nekaj krogih rokovanja, na znak poskušamo ugotoviti ime tistega, s katerim se rokujemo.
- IZBIRA SLIKE: Vodja pripravi različne fotografije, slike, razglednice. Udeleženci si jih ogledajo in izmed njih izbere tisto, ki nekaj pove o njem ali je na nek način povezana z njim. Nato se v krogu predstavimo tako, da najprej pokažemo sliko in povemo, zakaj smo jo izbrali.
- OPIŠEŠ SE SKOZI OČI DRUGEGA (brat, sestra, mati, oče ...): Udeleženci se razdelijo v pare, lahko pa tudi po 3 in 4. Poskusimo se vsak drugemu predstaviti tako, kakor bi nas »opravljale« mame na kavi, očetje v službi, sestrice na WC-ju.





- **TRŽNICA:** Vsak dobi en list in ga razdeli na dva dela. Na zgornji del napišemo: **PODARIM**, spodaj **DOBIM**. Pod podarim napišemo veščino, za katero menimo, da jo znamo ali smo v njej dobri. Pod dobim pa veščino, ki bi si jo želeli pridobiti, se je naučiti. Listek držimo pred seboj (tako da ga vidijo ostali). Sprehodimo se po prostoru – »tržnici«. Ogledujemo si, kaj so napisali drugi in ugotavljamo, ali kdo išče to, kar nudimo mi, ali kdo ponuja, kar mi iščemo itd. Sledi debata o tem, kaj smo ugotovili.

II. DRUGE AKTIVNOSTI

- **RISANJE NA DOLOČENO TEMO**

Pripomočki: Papir, svinčniki, barve, naprava za predvajanje glasbe.

Opis: Pogovor ob delu olajšuje povezavo; pomaga plašnim, da lažje vstopijo; delo v dvojicah.

Izvedba:

Vsakdo ali vsak par (izberejo se naključno) potrebuje list papirja in material za risanje. Pričnemo z risanjem (lahko na določeno temo). Po določenem času, ob primerni glasbi, se lahko prične tudi pogovor, ne da bi risanje prekinili. Pogovor naj teče o mislih, ki so se porajale ob risanju. Med samim delom naj se ne bi pogovarjali o drugih stvareh. Način dela je primeren predvsem za skupino, ki težje začne pogovor, ali za udeležence, ki jim delo skupine ne ustreza.

Možnost: Namesto po eden lahko rišeta na isti papir dva, ali skupno risbo, vendar v začetku brez dogovarjanja, kaj bosta in kako bosta risala.

- **POHVALA SEBI**

Pripomočki: Papir, pisalo, kartice z nedokončanimi stavki.

Opis: Močne osebnostne lastnosti, pohvaliti se.

Izvedba:

Udeleženci se posedejo na stole ali na tla v krogu. Na sredino položimo kartice z nedokončanimi stavki, ki jih obrnemo tako, da udeleženci ne vidijo zapisanega. Vsak





udeleženec vzame eno kartico in jo dopolni s svojimi besedami. Sestavljeni stavki naj bodo pozitivni in naj jih udeleženci navežejo nase, svoje lastnosti in sposobnosti. Vsak izmed udeležencev na glas prebere svoj stavek. Kartice položimo nazaj v sredino kroga, jih premešamo in ponovimo dinamiko.

Nekaj predlogov za kartice s stavki: Dober sem v ...; Pogosto sem ...; Na meni mi je všeč ...; Zmožen sem ...; Znam ...; Ponosen sem ...; Trudim se ...; Imam se lepo, ko ...; Verjamem ...; Voditelj naj na koncu poudari, kako pomembno je, da znamo prepoznati svoje pozitivne lastnosti in kdaj tudi pohvaliti, saj smo vse prevečkrat pozorni predvsem na svoje in tuje slabe lastnosti. Pomembno je, kako gledamo sami nase, saj s tem vplivamo na to, kako nas vidijo in sprejemajo drugi.

• **AKTIVNO POSLUŠANJE**

Opis: poslušanje, upoštevanje sogovornika.

Izvedba: Voditelj izbere prostovoljca. Zaigrata situacijo, npr. da sta se srečala v baru. Prostovoljec ima nalogo, da voditelju poroča o nečem lepem, kar se mu je zgodilo (je bil na morju, spoznal prijetno dekle/fanta, dobil dobro oceno ...). Naloga voditelja je, da ga ne posluša (gleda lahko v telefon, ga prekinja, sprašuje stvari, ki nimajo nobene povezave z govorjenim, piše sporočila, lahko gre celo na stranišče ...). Po nekaj časa dinamiko prekinemo. Sedaj povabimo druga dva prostovoljca, da uprizorita podobno situacijo (lahko z drugačno vsebino), a tokrat se aktivno poslušata. Po nekaj časa dinamiko prekinemo.

Voditelj pred tem poda dodatna navodila:

- Medtem, ko nekdo govori, bodi zelo pozoren in napravi vse, da pokažeš interes za to, kar ti govori, brez da bi kaj rekel.
- Bodi pozoren na vsebino povedanega in postavi vprašanja zgolj za razjasnitev tega, kar je povedal.
- Poskušaj parafrazirati najbolj pomembne stvari, ki ti jih je povedal (ponovi to, kar pravi, z drugimi besedami).
- Medtem ko govori, poskušaj povzeti vsebino povedanega.

Ob koncu dinamike se pogovorimo o aktivnosti. Kakšni so občutki? Kako se je vedel voditelj? Te je poslušal? Po čem sklepaš, da te voditelj ni poslušal? Kaj pa drugi del tematike? Katera je glavna razlika med prvim in drugim delom? Kako se je počutil govorec in kako poslušalec? Kako po navadi poslušamo?





- **PISATELJ**

Pripomočki: veliko pisalo (npr. flomaster), toliko različnih vrvic, kot je udeležencev, lepilni trak, papir A4 (lahko tudi večji).

Opis: Sodelovanje, instinkt, potrpežljivost.

Izvedba: Udeležence razdelimo na več manjših skupin – npr. pet oseb na skupino. Po pogovoru s skupino lahko skupno izberemo ključno besedo, ali pa skupini kar takoj podamo že izbrano ključno besedo, zapisano na list. Plakat z lepilnim trakom pritrdimo na tla ali na mizo. Na veliko pisalo zvežemo toliko vrvic, kot je udeležencev v skupini in jih pritrdimo z lepilnim trakom. Vsak udeleženec prime svojo vrvico in skupno se lotijo pisanja – vse mora potekati v tišini. S pomočjo »vlečenja« vrvic bodo usmerjali pisalo ter poskušali napisati dano besedo na plakat. Sprva bo naloga za udeležence verjetno zelo težka, zato po dveh ali treh minutah naredimo premor, da se lahko pogovorijo in napravijo načrt, kako bodo nalogo najlažje dokončali (pri tem delu dinamike boste takoj opazili »tihega« voditelja skupine), preostanek časa pustimo, da dokončajo zadano nalogo. Udeležence je potrebno opozarjati, da naj med opravljanjem naloge ne govorijo. Le tako bodo namreč lahko bolj pozorno opazovali in se poskušali med seboj razumeti.

- **HRANJENJE ŽIVALI**

Pripomočki: vrečka bombonov.

Opis: opomba: zabava, primerna zlasti za 15 in 16 – letnike.

Tehnična opomba: paziti, da si v zadnjem krogu, ko imajo vsi isto ime, tega med sabo ne povedo.

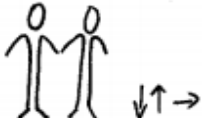
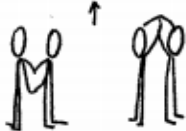
Izvedba:

Vsi stojijo v krogu. Vodja pove, da so sedaj vsi lačni in da je prav, da nekaj pojedjo. Vsakemu od udeležencev šepne neko žival (volk, lev, pes, mačka itd.), ki je njegovo ime. Živali razdeli tako, da imata dva ali pa trije isto žival. Potem da v sredino kroga enega, dva ali več bonbonov in imenuje neko žival. Tisti, ki predstavlja to žival, se mora pognati za bonbonom v sredini, ker mu ga v nasprotnem primeru odnese njegov soimenjak. To ponovimo trikrat ali štirikrat. Ker imena živali udeleženci že poznajo, jih zamenjamo z novimi. Vsem udeležencem da voditelj isto ime. Zanimiv je konec, ko na dva ali tri bonbone v sredini plane kak ducat živali. V ozadju ostanejo res samo najbolj počasni. Če ni preveč zadržanega, se bomo odlično zabavali. Seveda je pred zadnjim krogom dobro poklicati ime živali, ki je ni, da se napetost poveča.





III. PREPROSTE TELESNE AKTIVNOSTI

	Udeleženca se usedeta s hrbtoma skupaj, z rokami se primeta nad glavo, zibata se naprej in nazaj.
	Par stoji skupaj, držita se za roki; sonožno skakljata naprej, nazaj, vstran.
	Par stoji z obrazom drug proti drugemu, držita se za roke; zibata se na stopalih – s prstov na peto in obratno.
	Udeleženca stojita drug ob drugem, držita se za notranji roki; odnožujeta zunanjo nogo. Nato položaj menjata.
	Par stoji z obrazom drug proti drugemu, drži se za roke; dvigneta koleno iste noge in z njo zamahneta nazaj.
	Par stoji s hrbtom skupaj, držita se za roki; roki odročita in zaročita in vrneta nazaj v začetni položaj.
	Učenca klečita in se držita za roke. Oba hkrati vstaneta in nato zopet poklekmeta. Pri tem se ne smeta spustiti.
	Črpanje vode – udeleženca se menjavata v počepu in stoji.
	Par stoji razkoračno, drži se za notranji roki, dela vezane odklone v levo in desno.





	Žaganje drv. Oba sta v predklonu, obrnjena s hrbtom drug proti drugemu, vlečeta se za roke.
	Par sedi obrnjen drug proti drugemu in se spušča k levi in desni nogi.
	Udeleženca se usedeta s hrbtoma skupaj, z rokami se primeta nad glavo, zibata se naprej in nazaj.



