

UNIVERZA V LJUBLJANI
Teološka fakulteta Ljubljana
Enota Maribor

Študentski projekt
Vpliv pandemije Covid-19 na celosten razvoj mladih

PRIPOROČILA ZA IZVEDBO DELAVNIC
(Priročnik)

Ljubljana, Maribor, 2023

Vsebina

UVOD.....	3
PRIPRAVA PROSTORA IN AMBIENTA.....	4
Pomen in uporaba glasbe.....	4
UMIRJANJE	6
PRVA VAJA: KDO SEM IN KAKO SE POČUTIM?.....	7
DRUGA VAJA: KDO SEM V OČEH DRUGEGA?	8
TRETJA VAJA: KAJ SO MOJI TALENTI?.....	9
ČETRТА VAJA: NAČRT ZA PRIHODNOST.....	10
ZAKLJUČEK DELAVNICE	11
SKLEP	11
Priloga 1.....	12
Priloga 2.....	14
Priloga 3.....	17

UVOD

V današnjem svetu se kot družba vedno bolj zavedamo, kako pomembno je duševno zdravje, še posebej ljudi, ki bodo v prihodnjih letih gradili svet. Mnogo mladih se spopada z različnimi težavami in ovirami na poti do uspeha in sreče, ter poskušajo v tem svetu, ki je še vedno obarvan z negotovostjo poiskati sebe in svoj prostor pod soncem. Naš projekt se je ukvarjal z mladimi in posledicami pandemije Covid-19 (v nadaljevanju pandemije), ki jih je le ta pustila na mlade, se nam je zdelo ključnega pomena da pridobljeno znanje ponudimo javnosti v uporabo v obliki delavnic.

Zato smo organizirali delavnice osebne rasti za dijake 3. letnikov Škofijske gimnazije Antona Martina Slomška v Mariboru. Delavnice so potekale 14. 6. 2023 in so trajale od 14.30 do 17.30 ure. V tem dokumentu so zajeta navodila za uspešno izvedbo delavnic in posameznih vaj, ki smo se jih poslužili. Prav tako v Prilogi 1 prilagamo časovnico s kratkim opisom in časovnim razporedom izvajanih vaj za lažjo preglednost in pomoč pri organizaciji. Vaje so bile strukturirane z namenom pomoči mladim pri osebni rasti, kljub temu pa se lahko prilagodijo za katero drugo ciljno skupino.

Pomembno je opozoriti, da se do udeležencev vedno obnašamo spoštljivo in prijazno, poskušamo ustvariti občutek varnosti in domačnosti ter želimo ustvariti osebe odnos, preko katerega se jim lahko bolj približamo in lažje podamo gradivo in navodila. Udeležencem omogočimo svobodno izražanje ob izvedbi vaje ter jih ne silimo v razkrivanje osebnih podatkov ali nečesa, kar si ne želijo razkriti. Atmosfera naj bo vedno umirjena, spoštljiva in sproščena.

PRIPRAVA PROSTORA IN AMBIENTA

Kot smo že omenili naj bo atmosfera prijetna, prijazna, domača, spoštljiva in umirjena. To atmosfero pa naj izraža tudi prostor. Prostor pravimo tako da zbudi vzdušje umirjenosti in sprostitve ter pomaga udeležencem, da se počutijo prijetno. Prostor uredimo tako, da lahko to atmosfero in občutja udeleženci začutijo skozi vseh pet čutil. Prostor zatemnimo in poskrbimo za topel vir svetlobe, kot so sveče, razne lučke in drugi viri, ki osvetljujejo prostor s prijetno svetlobo. Poskrbimo tudi za glasbo, ki podaja atmosfero umiritve in sprostitve ter poskrbimo da udeleženci tudi s sluhom zaznajo atmosfero prostora, o glasbi več v nadaljevanju. Pripravimo tudi lahko gorilnike z eteričnim oljem, ki v prostor vnašajo prijetne vonjave. V prostor lahko prinesemo nekaj mehkih predmetov, morda kakšno odejo ali poskrbimo za mehko in udobno sedišče. Nazadnje je primerno da poskrbimo še za prigrizke in zadostno količino pijače, ter jo ponudimo udeležencem med odmori. Poleg vsega kar smo prinesli ne smemo pozabiti na pripomočke pri izvedbi delavnice kot so računalnik, delovni listi, zapiski in podobno. Prostor mora biti urejen in navadno organiziran v krog, če je to le mogoče. Pri urejanju prostora smo lahko svobodni, glavno vodilo pa naj nam bo počutje udeležencev, ki ga želimo vzbuditi.

Pomen in uporaba glasbe

Glasba je univerzalni jezik, ki presega kulturne meje in lahko izrazi čustva, ki jih besede ne morejo. Zato je odlično orodje za izražanje in soočanje s čustvi. Številne raziskave so potrdile, da poslušanje glasbe lahko zmanjša stres, anksioznost in celo fizično bolečino. Pomaga sprostiti telo in um ter izboljšati splošno počutje. Glasba ima moč, da izboljša razpoloženje. Poslušanje priljubljene glasbe ali tiste, ki vas osrečuje, lahko dvigne vaše razpoloženje in poveča pozitivne občutke. Pomirjujoča glasba, kot je klasična glasba ali naravni zvoki, lahko pomaga pri boljšem spanju. Ustvarja umirjeno okolje in zmanjšuje nemirne misli. Glasba spodbuja tudi kreativnost in koncentracijo. Mnogi ljudje uporabljajo glasbo kot orodje za povečanje produktivnosti in izboljšanje fokusa med delom ali učenjem. Skratka, glasba je več kot le zvočna izkušnja; je čustvena izražava umetnosti, ki lahko obogati naše življenje in ima pomirjujoč ter pozitiven učinek na nas v različnih okoliščinah.

Delavnice so uporabile različne vire glasbe, sproščujočo glasbo in Taizejske speve, ki so pomagali udeležencem umiriti um in telo. Uporabili smo tudi lastne instrumente, tibetanske

pojoče sklede in kalimbe, ki smo jih v živo igrali ter s pomočjo njih ustvarili še večji učinek umiritve.



Vir: internet

(University of Oxford, pridobljeno 13. oktobra 2023)

UMIRJANJE

Po končanem uvodnem nagovoru in predstavitvi projekta smo delavnice začeli s kratko vajo umirjanja, ki je bila sestavljena iz dveh delov; prvi del je zajemal dihalne vaje, drugi del pa tehnike prizemljitve in meditacijo. Smisel te vaje je bil umirjanje uma in sama povezava med umom in telesom, ki nam je omogočila kvalitetnejšo izvedbo delavnic.

Za uspešno umiritev smo pripravili prostor, zastrli smo zavese, stole postavili v krog, prostor okrasili s svečami in pripravili prijeten in varen ambient. V ozadju smo predvajali Taizejsko glasbo za sprostitev.

Vajo smo začeli z zaprtimi očmi in petimi globokimi vdihom skozi nos in izdihom skozi usta. Nadaljevali smo z naravnim dihanjem in se osredotočili na pot zraka, kako se naša pljuča razširijo, kako se ob vdihu napne naš trebuh, kako se ob izdihu naš prsni koš spusti in trebuh sprosti. Vajo smo nadaljevali s tehnikami prizemljitve, stopala smo postavili trdno na tla in poskusili začutiti podlago, pod stopali. Po krajši meditaciji smo um nežno pripeljali nazaj v trenutno dogajanje in se pripravili na začetek delavnic.

PRVA VAJA: KDO SEM IN KAKO SE POČUTIM?

Glasba, ki se predvaja v uvodu in med dihalnimi vajami, se predvaja še naprej, priporočljivo je, da se zamenja glasbena zvrst (vstop v novo področje): sproščujoča glasba z zvoki narave (instrumental). Glasba pripomore k boljšemu osredotočenju na delo, pomirja, sprošča telo, osvobaja od stresa.

Po končanem umirjanju se prične prva vaja, ki se imenuje: »Kdo sem in kako se počutim?« Namen te vaje je da udeleženci premislijo o tem, kdo so in na kateri točki življenja so ter svoje počutje opišejo s sliko. Za dinamiko se uporabijo čustvene kartice, ki se razporedijo po tleh v krogu (poljubno) v sredini prostora. Udeleženci so povabljeni, da se ob zvokih sproščujoče glasbe tiho sprehodijo po prostoru in izberejo kartico s sliko, ki jih v tem trenutku najbolj nagovarja in izraža njihovo trenutno stanje in počutje. Udeleženci se nato posedejo na svoje mesto, sedijo v krogu. Vsi so povabljeni, da v nekaj besedah opišejo zakaj so določeno sliko izbrali.

Ko vsak izrazi svoje počutje in razloge za izbiro slike, se udeležencem zahvali za sodelovanje in prične z drugo vajo.

Vir fotografije: osebni arhiv M. Pevec Rozman



DRUGA VAJA: KDO SEM V OČEH DRUGEGA?

Človek pa ni samo osebnost zase, ni samotni otok, ki bi bil lahko samozadosten. Človek je odnosno bitje, ki je soodvisno od drugih, zato je pomembno, da se zavedamo, da je pomembno vedeti kdo smo in kako se počutimo, hkrati pa je včasih lahko zelo pomembno vedeti kako nas vidi drugi ali kako vidimo sebe skozi oči drugega. S pomočjo drugih lahko razkrijemo stvari, ki jih sami ne bi nikoli vedeli o sebi in tako lahko postanemo boljši ljudje iz dneva v dan. Namen te vaje je, da posameznike usmerimo v razmišljanje o drugih, kakšen je naš donos do drugih ter kako nas drugi vidijo, kaj to pomeni za nas, kako vidim druge... Zato po kratkem teoretičnem uvodu začnemo z vajo, ki udeležence spodbuja k zrenju sebe skozi oči drugega.

Udeleženci si izberejo partnerja s katerim bodo opravljali vajo (ni potrebno, da se udeleženca poznata, vaja je boljša, če udeleženca nista bližnja prijatelja oziroma, se ne poznata dobro).

Zrenje. Udeleženca se za kratek čas (2-3 min) gledata drug drugega v oči. Ključnega pomena je, da ne prekineta očesnega stika, čeprav se bo sprva zdelo neprijetno je vaja ključna, saj dobro spoznaš človeka, če ga daljši čas gledaš v oči. V tem času se udeleženca med seboj ne pogovarjata.

Udeleženca si med seboj povesta kaj sta videla drug v drugem. Ta vaja je osebna, zato ni potrebno, da drugi slišijo kaj si med seboj povesta. Ključnega pomena tukaj je to, da si udeleženca odprto povesta kakšna čustva čutita, ko sta zrela drug v drugega.

Udeleženca si med seboj povesta kaj si želita povedati. Lahko se pogovarjata o tem, če se prepoznata v tem kako ju drugi dojema, lahko se pa tudi pogovarjata o drugih stvareh. Glavni poudarek naloge je v tem, da udeleženec spozna, da človeka ne spoznaš samo preko govora, ampak tudi preko poslušanja in dožemanja, da je res tam pred teboj.

Po končani vaji naj sledi kratek premor.

TRETJA VAJA: KAJ SO MOJI TALENTI?

Tretja vaja poteka v dveh delih. V prvem delu se udeleženci sprašujejo: Kaj so moji talenti? Kako jih iskati? Kako jih prepoznati, glede na to, kar smo o sebi ugotovil pri vaji "Kdo sem"? V drugem delu pa se vaja osredotoča na vprašanja: Kam grem naprej? Kako naj uporabim svoje talente za uspešno življenje, srečno življenje, kako naj postanem odgovoren? Kaj si želim in kako naj svoje sposobnosti uporabim? Cilj te vaje je, da udeleženci poiščejo, najdejo svoje lastne talente, ki jih že imajo ali jih na novo odkrijejo, da bodo lažje vedeli kakšna je njihova pot naprej in kako jih uporabiti.

V tej vaji bomo uporabili orodje vodene imaginacije. Pred začetkom podamo natančna navodila in namen vaje. Udeležence informiramo o tem kaj je vodena imaginacija ter kako bo potekala ta vaja, kaj se bo dogajalo in kaj se od njih pričakuje. Po uvodnem podajanju navodil začnemo s sproščanjem in vodeno imaginacijo, le ta poteka z zaprtimi očmi, kjer si udeleženci predstavljajo, kako so prišli v grad in ogromno dvorano, kjer je vse mogoče. V tej dvorani morajo poiskati različne predmete, ki predstavljajo njihove talente ter poizvedeti kateri so ti talenti. Namen je, da se prepustijo intuiciji, se odpovejo pričakovanj drugih in se morda spomnijo na otroške želje, ki so jih imeli ter ugotovijo, ali si tega še vedno želijo. Ko izberejo predmete ter izvedo katere talente predstavljajo, se počasi vrnejo nazaj v sedanji trenutek, po tej imaginaciji sledi še kratek pogovor in refleksija. S tem je prvi del vaje zaključen.

Nato sledi drugi del vaje, pri kateri se zopet sprostim in vrnemo v dvorano s pomočjo vodene imaginacije. Sedaj v tej dvorani, ko smo že ugotovili katere talente imamo in katere sposobnosti si želimo uporabiti, ugotavljamo kako te talente in te sposobnosti najbolje uporabimo. Skozi odpiranje različnih vrat ob straneh te dvorane udeleženec pristane v določenih situacijah, ki si jih želi, ugotovi, katere cilje ima ter katere uspehe želi doseči v sovsem življenju, ker pa sedaj pozna svoje sposobnosti in talente jih lahko bolje uporabi za doseganje teh ciljev. Kot smo omenili, je drugi del te vaje namenjen prepoznavanju uporabnosti talentov in uspešni uporabi, ki jo lahko posameznik doseže le s prepoznavanjem in dobrim načrtovanjem. Po končani imaginaciji se udeležence vrne nazaj v sedanji trenutek in zopet se naredi kratka refleksija o doživetem. Udeleženci seveda povedo kolikor želijo, nekoga se ne sili v pogovor, če tega ne želi, vsekakor smo spoštljivi in cenimo odločitve udeležencev. Pomembno bi bilo dodati, da je za boljšo uspešnost vaje dobro, da jo vodi nekdo, ki že ima izkušnje z vodenjem vodenih imaginacij, ali pa je vajo izvedel že sam. Skupna dolžina vaje je približno 25 minut.

ČETRТА VAJA: NAČRT ZA PRIHODNOST

Po že vseh izvedenih vajah na koncu pride na vrsto še ta vaja, pri kateri izdelujemo načrt za prihodnost in s pomočjo delovnega lista (Priloga 2) načrtamo nekatere ključne korake, ki bi jih lahko udeleženci naredili. Ta vaja je torej namenjena prav temu, da udeleženec delavnic, vse kar se je naučil o sebi in vse kar je o sebi odkril uporabi in si s pomočjo vsega znanja načrta določeno pot, kateri bo sledil, da bo lahko najbolj srečen in najbolj izpolnjen. Cilj vaje je torej, da vsak udeleženec delavnic izpolni svoj delovni list ter si s pomočjo odgovorov ustvari neko določeno podobo o prihodnosti, ki pa bi mu naj najboljše služila.

Pred začetkom te vaje se razdelijo delovni listi, na prvi strani delovnih listov je naveden naslov in opomba, v nadaljevanju pa so zastavljena vprašanja, ki želijo udeležence vzpodbuditi k udeležanju cilja in namena vaje. Na zadnji strani delovnega lista se nahaja slika, ki jo udeleženec prav tako dopolni. Po razdeljenih delovnih listih se predstavi, kaj je namen in cilj te vaje. Pomembno je, da se poveže prejšnje vaje s trenutno, saj je ta vaja zadnja in je povezovalna ter konkretizira zanje in veščine prejšnjih vaj. Po uvajanju v vajo se začne izpolnjevanje delovnega lista, ki se izpolnjuje skupaj. Prebere se prvo vprašanje, nakar se udeležencem pusti nekaj minut za odgovarjanje tega vprašanja, nato pa vsak na kratko poda nek dogovor na vprašanje, če želi, ter skupini predstavi, kaj je odgovoril. Izvajalec vaje vsakemu poda možnost, da pove kakšen je odgovor in vsakega posluša ter se mu na koncu zahvali za odgovor, priporočljivo je, da se poda še kratek odziv. Tako se nato vaja nadaljuje z vsakim vprašanjem na delovnem listu, vsako vprašanje se na glas prebere, da nekaj minut za odgovor in nato prosi vsakega za kratek odgovor. Ob koncu se predstavi še slika, na delovnem listu in prosi, da jo izpolnijo, le te pa ni potrebno predstaviti skupini, saj so jo izpolnili s pomočjo odgovorov na prejšnja vprašanja. Slika je namenjena za njihovo vizualno predstavitev dela delavnice.

Pomembno je opomniti, da izvajalec vaje nikogar ne sili k odgovarjanju, dovoli, da udeleženci povedo le toliko, kolikor si želijo in da po vsakem odgovoru poda nekakšen odziv, nekakšno refleksijo, z nekaj besedami pove kaj je bila glavna tema odgovora in kaj se zdi pomembno ponoviti, ne samo za posameznega udeleženca, ampak za celotno skupino. Pomembno je tudi, da se po vsakem odgovoru zanj zahvalimo in izkažemo, da je bil odgovor pomemben in sprejet. Vaja naj poteka mirno in sproščeno brez napetosti in brez pritiska.

Ob koncu vaje se zahvalimo še skupini in vsem sodelujočim za njihov pogum in ranljivost ter vajo zaključimo s spodbudno besedo, ki jih bo poskušala motivirati za sledenje temu cilju in korakom.

ZAKLJUČEK DELAVNICE

Po opravljeni zadnji vaji in končanih zadanih nalogah, se delavnica zaključi. Ponovno se zahvalimo udeležencem za njihovo pripravljenost sodelovati in jih prosimo, da podajo refleksijo glede izvedbe in vsebine delavnice. Prosim jih, da nam podajo določene odzive, kako jim je bilo, kako so se počutili, kaj so se novega naučili, kako koristna se jim je zdela delavnica, kaj bi si še želeli... Refleksijo sprejmemo in jih ne obsojamo za njihova menja. Delavnico tako zaključimo in jih povabimo še na druženje ob pripravljenem kotičku s hrano. Po odhodu udeležencev pospravimo prostor ter počistimo odpadke.

SKLEP

Skozi celotno delavnico smo se osredotočali, da so vaje izvedene korektno, profesionalno, spoštljivo in da smo hkrati ohranjali umirjeno in sproščujočo atmosfero, v kateri so se udeleženci delavnic lahko počutili prijetno, domače in sprejeto. Ta navodila smo pripravili z namenom, da se lahko te delavnice izvajajo še v nadaljevanju n da lahko kdorkoli s pomočjo teh navodil izvede navedeno delavnico. Naš namen je bil pomagati udeležencem osebnostno zrasti, jim omogočiti možnost spoznavanja sebe in drugih ter jim podati orodja s katerimi si bodo lahko ustvarili trdno in uspešno prihodnost. Zdi se nam, da smo ta cilj dosegli z navedenimi vajami in udeležencem pripravili prijeten in umirjen popoldan. Seveda pa je pomembno, da se tudi izvajalci vaj počutijo prijeto, zaželeno in predvsem kreativno.

Priloga 1

Časovnica za delavnico

14:30 – 14:40

Uvod: 5-10 minut (pozdrav, predstavitev vsebine in poteka dela, namena in ciljev, predstavitev izvajalcev)

14:40- 14:50

Umirjanje: 10 minut

14:50- 15:10

Prva vaja: 20 minut - Kdo sem in kako se počutim?

15:10- 15:30

Druga vaja: 20 minut – Kdo sem v očeh drugega?

ODMOR 15:30-15:45 (pijača, pecivo)

15:45- 16:00

Tretja vaja: Moji talenti

- **Prepoznavanje talentov - 15 minut**

16:00- 16:20

- **Kam grem – Moja pot naprej - 20 minut**

ODMOR 16:20-16:50

16:50- 17:15

Četrta vaja: Načrt, kaj si želim naprej - 25 minut

17:15- 17:30

Zaključna refleksija srečanja 10 minut (glavni voditelj/odgovorni izvajalec)

PRILOGA 2

DELAVNICE OSEBNOSTNE RASTI

14.06.2023

Izvedba delavnic v okviru projekta »Omejevanje vpliva pandemije COVID-19 na psihofizični razvoj mladih s celostno formacijo osebnosti«

Delavnice izvajajo študenti ob vodstvu mentorja v okviru projekta »Študenti UL v delovnem okolju«.

Pomembno je, da spoznaš samega/samo sebe in ugotoviš, katere so tvoje sposobnosti, talenti in katera so tvoja dobra področja, prav tako pa tudi tista področja, kjer se še lahko izboljšaš. Pomembno pa je tudi, da si narediš dober načrt za prihodnost, da veš kakšni so tvoji cilji, kako uporabiti te talente in kako si izgraditi najbolj srečno življenje.

Zato si vzemi nekaj minut in odgovori na spodnja vprašanja.

Kakšni so tvoji občutki glede prihodnosti? Kaj lahko v tem trenutku spremeniš, da bi bili ti občutki bolj pozitivni?

Kaj si želim v življenju doseči? Naštej vsaj tri korake, ki ti bodo pomagali priti do tega cilja.

Zakaj si želiš doseči ta cilj, kaj je tvoja motivacija?

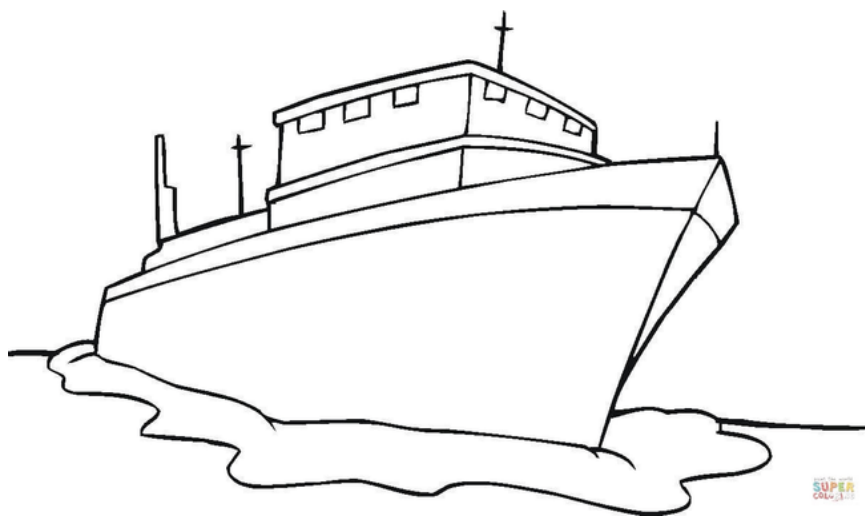
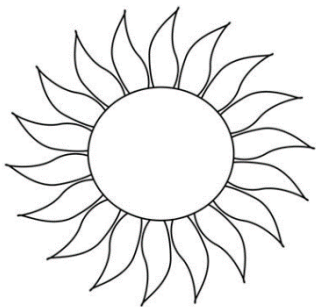
Kako lahko najbolje uporabiš svoje sposobnosti in talente za doseganje tega cilja?

Ali si zaupaš, da boš lahko ta cilj dosegel/dosegla? Zakaj?

Opiši najboljšo verzijo sebe.

V kakšnem svetu si želiš živeti? Kaj lahko v tem trenutku narediš, da bi ustvaril/a tak svet?

Dopolni spodnjo sliko. V Sonce vpiši svojo motivacijo, v ladjo vpiši svoje talente in v svetilnik vpiši svoj cilj. Valovi pa lahko predstavljajo korake, ki jih še moraš storiti.



PRILOGA 3
Čustvene kartice



Čustvene kartice (foto: M.P. Rozman)

Priročnik za izvedbo delavnic osebnostne rasti je nastal v okviru projekta **OMEJEVANJE VPLIVA PANDEMIJE COVID-19 NA PSIHOFIZIČNI RAZVOJ MLADIH S CELOSTO FORMACIJO OSEBNOSTI**. Izvedbo študentskega projekta v okviru razpisa »Projektno delo za pridobitev praktičnih izkušenj in znanj študentov v delovnem okolju 2022/2023« je podprlo Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija, Evropski socialni sklad (Operativni program za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020)

Odgovarja: vodja projekta: doc. dr. Mateja Pevec Rozman



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE**



Univerza v Ljubljani

Univerza v Ljubljani
Teološka fakulteta



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNO