



IO2 - Škatla primerov VALUE



KAZALO VSEBINE

Avtorji	4
Uvod.....	5
Samokontrola.....	7
V Kako želimo živeti skupaj?	8
V Romanje	10
V Ustavite se – razmislite – ukrepajte.....	12
V Spremenite svojo mentalno pokrajino	14
V Premaknimo se naprej	15
V Intervju s sosedi.....	17
V Kako boste to rešili?	18
V Blend-IN: spletna igra vlog.....	20
Razmišljanje izven okvirjev	21
V Nov ritem	22
V Pogum za spremembo.....	24
V Sreča je lahko stvar odločitve	26
V Kdo lahko zgradi najvišji stolp?	28
V Suity Hero	29
V Časopisno gledališče	31
V Pot.....	32
V Preokvirite svoje razmišljanje	33
Miselnost ZMOREM.....	35
V Notranja rast	36
V Potovanje skozi življenje	38
V Pismo samemu sebi	39
V Delo z vrvjo.....	40
V Sprehod in pogovor.....	42
V Zvoki iz okolice	43
Obogatitev – učenje zase in od drugih.....	45
V Osvetlite svoje obzorje	46
V Kartice za refleksijo – Moje prednosti	48
V Grafiti – lomljiva stena	49
V Dogodivščina s čolničem – rafting	50
V Dogodivščina s čolničem – plezanje.....	52
V Pripovedovanje zgodb – krpanka	54
V Ko smo v stiski.....	56
V Povezovanje z empatijo.....	58
V Mobilna igra.....	59

Uresničitev potencialov	61
V Mediacija – mladi pomagajo mladim	62
V Rap.....	64
V Verjemite sami vase	66
V Maksimirajte svoj potencial	67
V Slavni neuspehi.....	69
V Določanje življenjske poti.....	70
V Dokončajte zgodbo	71
V Ustvarjalno viharjenje možganov.....	72
Odzivi na težave in ovire	73
V Moja zgodba.....	74
V Psihodrama – Spoprijemanje s stresom	76
V Samo dihajte	78
V Vzemite si čas	80
V Menjava vlog	81
V Mentorske veščine: vprašalnik za samoocenjevanje	83
V Sprehod hvaležnosti	87
V Poligon za zaupanje	88
Prehodi in načrtovanje moje prihodnosti.....	89
V Strip	90
V Ustvarite svojo prihodnost	91
V Cikel življenja.....	93
V Razprava z različnimi pogledi "Fishbowl".....	95
V Krogi ob tabornem ognju	97
V Trening in postavljanje ciljev	98
V Pozitivna in negativna komunikacija.....	100



AVTORJI:

IB Internationaler Bund – koordinator projekta

BEST Institutkoordinator für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH – koordinator za pripravo rezultatov

MCC – Mladinski center

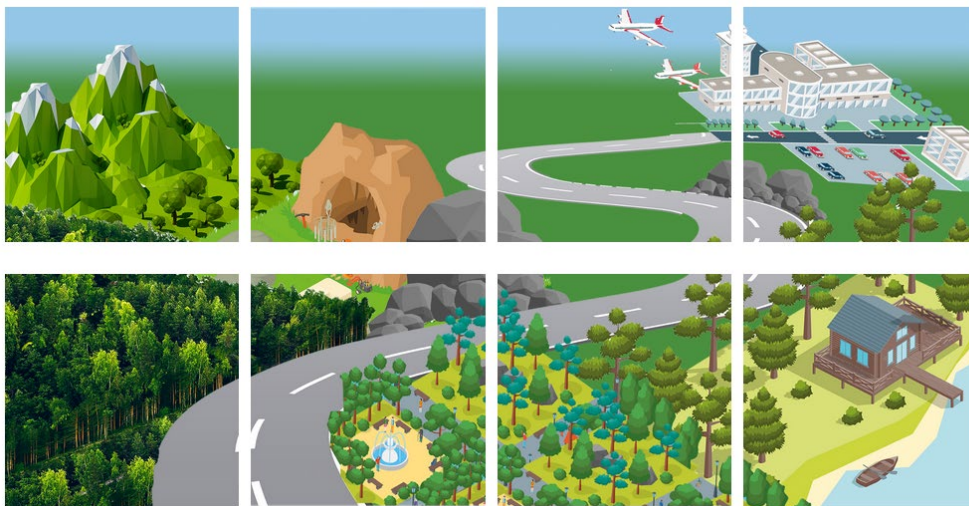
Inova – Svetovalne storitve

UVOD

Z inovativnimi pedagoškimi rešitvami bodo lahko trenerji, učitelji in mladinski delavci, ki predstavljajo neposredno ciljno publiko Škatle primerov VALUE, (bolje) podprli razvoj mladih, tako da jim bodo pomagali prepoznati in aktivirati njihov potencial, ki promovira miselnost razvoja in spodbuja optimizem, upanje, občutek aktivnega delovanja in miselnosti 'zmorem' ter posledično uspeh. Lekcije, naučene med epidemijo covid-19, predstavljajo pozitivne začetne točke.

Škatla primerov VALUE vam zagotavlja orodja in vaje, denimo aktivnosti na prostem, igre vlog in vaje za spreminjanje perspektiv za uporabo reflektivnega učenja, za delo na lastnih stališčih in dojetanju, s ciljem uporabe celovitejšega razumevanja zagotavljanja opolnomočenja, tj. vključevanje in poudarjanje elementov empatičnih in socialnih kompetenc. Vse predlagane dejavnosti temeljijo na konceptualnem in pedagoškem konceptu "Praktični načrt VALUE" ter uporabljajo didaktično načelo študije primerov.

Škatla primerov VALUE predstavlja 54 aktivnosti, ki so povezane s sedmimi točkami postanka iz praktičnega načrta:



"Točka postanka": Skrbno izbrani izzivi in scenariji iz resničnega življenja služijo za ponazoritev ter predstavitev posameznih izobraževalnih aktivnosti. Temeljijo na:

- samokontroli,
- razmišljanju izven okvirjev,
- miselnosti ZMOREM,
- obogatitvi – učenju zase in od drugih,
- uresničitvi potencialov,
- odzivih na težave in ovire,
- prehodih in načrtovanju moje prihodnosti.

Vsak primer pripada eni točki postanka in določeni vrsti aktivnosti. Vendar ni nujno, da imajo primeri, ki spadajo v isto aktivnost, isto točko postanka.

Navedenih je 20 kategorij aktivnosti:

- igre vlog;
- vaje za spremembo perspektiv;
- paradokсна interakcija;
- psihodrama;
- intervju s sosedi;
- aktivnosti na prostem;
- fizične aktivnosti;
- namišljena kampanja;
- biografsko delo/refleksija;
- aktivnosti s skupinsko dinamiko;
- ukrepi v krizi, kako pomagati in se odzvati;
- produkcija kratkih filmov v različnih scenarijih;
- nedidaktični pristopi;
- relacijski na osebo osredotočen trening;
- sprehod in pogovor;
- scenariji in razprava;
- igre (delo z vrvjo – postavitve na kontinuumu);
- skupni trening (delo v paru z iztočnimi karticami, vprašanji, temami, spodbudami);
- določanje življenjske poti: vzponi in padci, ključni trenutki, učenje, zaupanja vredni odrasli, viri;
- pripovedovanje zgodb (logoterapija) – družinska zgodba – deljenje – kakšne lekcije so nam posredovale naše družine;
- drugo.

Vsak "primer" nudi trenerjem, učiteljem in mladinskim delavcem informacije o predlagani aktivnosti, ki je jasno razdeljena v tri (3) korake za izvedbo aktivnosti:

- 1. korak – pripravljalna faza,
- 2. korak – faza aktivnosti,
- 3. korak – zaključna faza.

Pri vsakem primeru so navedeni tudi namen aktivnosti, trajanje, nadaljnji ukrepi, priporočena oprema in nadaljnja priporočila.

V nadaljevanju je predstavljenih predlaganih 54 primerov, ki jih je mogoče hitro prilagoditi različnim potrebam posameznikov, ki jih morajo obravnavati strokovnjaki pri svojem delu.

SAMOKONTROLA

Kako želimo živeti skupaj?

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pandemija s policijsko uro, zaprtjem šol, trgovin in objektov za prosti čas ter pozivi za vzdrževanje fizične razdalje je dramatično spremenila naša življenja in vsakodnevno rutino.

Poudarek vaje je na čustvenem počutju mladih in zagotavljanju prostora, da se lahko sprijaznijo z obdobjem, preživetim v družinski izolaciji. Za mlade je izguba vrstnikov, prijateljev ter znanih dnevnih struktur in rutin še posebej stresna.

Kratka navodila:

Vaja se lahko izvaja tako v šolskem kot tudi izven-šolskem okolju.

- Vihranje možganov za iskanje tem iz življenjskega okolja mladih (družina, učilnica, šolsko dvorišče, vrstniška skupina, prosti čas, športni klub).
- Oblikujte majhne skupine po 4–6 mladih na skupino.
- Skupine oblikujejo mladi s podobnimi/enakimi temami.

2. korak – faza aktivnosti

Izvedba glavne aktivnosti:

- ✓ Mladi oblikujejo snemalno knjigo in dialoge iz situacij iz svojega življenja in izkušenj ter izvedejo manjše igre vlog.
- ✓ Skupinska predstavitev.
- ✓ Občinstvo opazuje in išče možne rešitve predstavljenega problema.
- ✓ Vprašanja za dodatno pojasnitev so dobrodošla.
- ✓ Povratne informacije občinstva.
- ✓ Naknadna predstavitev z rezultatom, usmerjenim v rešitve.

3. korak – zaključna faza

Po igri vlog se pogovorite o ugotovitvah mladih. Vodilna vprašanja so lahko:

- ✓ Kako ste se počutili v svoji vlogi?
- ✓ Kaj ste čutili/si mislili o problematični situaciji?
- ✓ Katere priložnosti ste videli pri spremembi načina pristopa/reševanja težave?
- ✓ Kakšno soglasje ste dosegli med igro vlog?
- ✓ Kaj lahko uporabite za prihodnje procese odločanja?
- ✓ Kaj ste se iz situacije naučili zase?



Vrsta aktivnosti:

Igra vlog (z aktivnostjo vihranja možganov)

Namen aktivnosti:

Ta vaja bo urila sposobnost razumevanja različnih miselnosti (fiksni in rastoči). Mladi odrasli se bodo naučili prepoznati problematične situacije. Poudarek je na k rešitvam usmerjenemu pristopu. Izboljšajo so veščine razmišljanja in zagotovijo realistični vpogledi v različne miselnosti.



Trajanje:

Izvedba: 180 min.



Nadaljnji ukrepi:

nadaljnje branje – povezave do metod/orodij (za strokovnjake)

<https://www.jmd-respekt-coaches.de/>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Ko se pogovarjate o teh vprašanjih v skupini, lahko izpostavite pozitivne pristope, ki so jih uporabili udeleženci v svojih vlogah. Na ta način se bodo mladi odrasli bolj zavedali svoje sposobnosti pozitivne komunikacije. Pogovorite se tudi o primerih, ki so bili zahtevni v smislu uporabe k rešitvam usmerjenega pristopa. Pogovorite se o njihovih predlogih, kako bi lahko takšne situacije obravnavali na pozitiven način. Poleg tega bo refleksija o rezultatih igre vlog in vprašanjih okrepila pozitivno in empatično socialno vedenje tudi izven vaje.



Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Romanje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pandemija s policijsko uro, zaprtjem šol, trgovin in objektov za prosti čas ter pozivi za vzdrževanje fizične razdalje je dramatično spremenila naša življenja in vsakodnevno rutino.

Poudarek vaje je na mladih, njihovem dobrem čustvenem počutju in zagotavljanju prostora, da se lahko sprijaznijo z obdobjem, preživešim v družinski izolaciji.

Za mlade je izguba znanih dnevnih struktur in rutin še posebej stresna. V tem času so se mladi soočali in se še vedno soočajo z različnimi mnenji. Da bi jim omogočili spoprijemanje s temi zahtevnimi situacijami, se lahko z njimi odpravite na romanje. Namen romanja je lahko spoznavanje samega sebe ali pa preprosto stik z naravo.

Odpravite se na dolgo pot do določenega kraja in preživite nekaj dni ob hoji. Med romanjem skušamo pustiti vsakdanje življenje za sabo in se osredotočiti na bistvene stvari v življenju. Pot, prenočišča in posebni prostori za aktivnosti morajo biti določeni vnaprej, mladi pa morajo biti z njimi seznanjeni. Pripravite seznam stvari, ki jih morajo nujno vzeti s seboj.

Kratka navodila:

Romanje je namenjeno mladim, starosti 18 let ali več, za 8 udeležencev ali malce več. Spoznajte se na predhodnem pogovoru in razjasnite pogoje sodelovanja.

2. korak – faza aktivnosti

Izvedba glavne aktivnosti:

Romanje naj traja 5 dni izmenjujoče hoje in aktivnosti. Aktivnosti so lahko, na primer, družbenokoristna dela. Dnevna refleksija in izobraževalne ure za zaključek dneva.

Med potovanjem obravnavajte naslednja vprašanja:

- ✓ Kje sem v svojem življenju?
- ✓ Kam želim iti?
- ✓ Kaj je bilo še posebej stresno?
- ✓ Kaj mi je uspelo narediti samemu?
- ✓ Kaj mi je še posebej pomagalo?



Vrsta aktivnosti:
romanje

Namen aktivnosti:
Doživljanje meja, prepoznavanje težav in stresnih situacij ter iskanje rešitev, večanje tolerance do dvoumnosti, samozavest



Trajanje:



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Dnevnik o potovanju nudi podporo procesu.

3. korak – zaključna faza

Nadaljnja vprašanja in refleksija:

- V Kaj so naslednji koraki proti mojemu cilju?
- V Kaj potrebujem, da jih dosežem?
- V Kdo ali kaj mi lahko nudi podporo?

S pomočjo zapisov v dnevniku lahko udeleženci razmislijo o romanju in pridobljena spoznanja prilagodijo svojim življenjskim situacijam, s čimer si zagotovijo repertoar alternativnih ukrepov za nadaljnjo pot. Poseben poudarek je na izkušnji samoučinkovitosti, da jim je uspelo z lastnim trudom in da uporabijo pridobljen zagon za nov začetek.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Ustavite se – razmislite – ukrepajte

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pojasnite, da imamo ljudje vsak dan konflikte z drugimi – v šoli, v službi, na ulici, doma itd.

Vprašajte mlade, kateri konflikti so običajni pri njih doma, v šoli in v skupnosti.

2. korak – faza aktivnosti

Pojasnite, da je možno uporabiti strategijo treh korakov za reševanje in izogibanje konfliktu.

Opišite tri korake:

1. **USTAVITE SE:** Ko se ustavimo, prekinemo konflikt in si "vzamemo premor".
2. **RAZMISLITE:** Ko razmislimo, premislimo o možnih rešitvah konflikta.
3. **UKREPAJTE:** Ko ukrepamo, se pogovorimo z drugo osebo, vpleteno v konflikt, in skupaj poiščemo rešitev.

Prosimo mlade, naj uporabijo pogost konflikt, da ugotovijo, kaj bi lahko oseba naredila v tem konfliktu, in tako predstavijo tri korake.

Na primer:

USTAVITE SE: Recite drugi osebi: "Potrebujem dve minuti, da razmislim, nato pa lahko nadaljujemo s pogovorom." Nato izvedite vajo dihanja (npr. abdominalno dihanje*), da se pomirite.

RAZMISLITE: Razmislite o svojih potrebah v dani situaciji in morebitnih potrebah druge osebe. Lahko dosežeta kompromis?

UKREPAJTE: Zdaj se vrnite k partnerju, se opravičite, prevzemite odgovornost za svojo vlogo v konfliktu in predlagajte kompromis, pri tem pa pojasnite, kako kompromis koristi obema.

- V** Razdelite se v skupine po dva do štiri mladih oseb.
- V** Vsaka skupina zdaj oblikuje tridelno igro vlog, ki prikazuje tri korake obvladovanja konflikta.
- V** Po desetih do petnajstih minutah vsaka skupina predstavi svojo igro vlog v zboru.
- V** Prosimo mlade, naj pri igri vlog poimenujejo korake: USTAVITI SE, RAZMISLITE in UKREPAJTE.



Vrsta aktivnosti:
Sposobnost reševanja konfliktov

Namen aktivnosti:
Uporabite strategijo reševanja konfliktov v resničnih situacijah



Trajanje:

Priprava: / min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Razprava:

Ne pozabite izvesti skupinske razprave, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili.

- V Kako ste rešili svojo konfliktno situacijo s strategijo "ustavite se, razmislite in ukrepajte"?
- V Zakaj je bila po vašem mnenju strategija učinkovita?
- V Kako lahko uporabite strategijo "ustavite se, razmislite in ukrepajte" izven igre vlog?
- V Katere druge strategije uporabljate za reševanje konfliktov?

Delite sporočilo vaje:

Za reševanje nastalih konfliktov lahko uporabimo tridelno strategijo "ustavite se, razmislite, ukrepajte". Ta strategija nam pomaga najti rešitev, ki lahko zadovolji vse potrebe.

* abdominalno dihanje oz. dihanje s trebuhom/prepono (cca 1 minuto)

Zelo počasi, mirno in nežno preberite naglas naslednje besedilo.

Po vsakem stavku si vzemite premor.

Recite:

Začeli bomo z abdominalnim dihanjem. Položite roko na svoj trebuh, ko vam je udobno.

Vdihnite skozi nos in počasi štejte do štiri. Začutite, kako se trebuh dviguje, ko dihanje sprosti vaše telo. Zadržite svoj dih za dve sekundi. Izdihnite skozi usta in počasi preštejte do štiri. Občutite, kako se vaš trebuh spusti. Držite prazen trebuh za dve sekundi. Vdihnite, kot da bi vohali cvetlico, 2, 3, 4. Zadržite vonj – 2. Izdihnite, kot da bi upihnilli svečo, 2, 3, 4. Zadržite – 2.

Mladi naj večkrat ponovijo vajo abdominalnega dihanja.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

Spremenite svojo mentalno pokrajino



3 koraki za izvedbo aktivnosti

1. korak: pripravljalna faza

Za izvedbo te aktivnosti najprej pripravite seznam razlogov oz. izvedite viharjenje možganov o tem, kako bi lahko ta vaja koristila mladim. Razmislite, zakaj je pomembno/priporočljivo/zdravo, da se mladi osredotočajo na pozitivna čustva in zakaj sprememba perspektive omogoča osebno rast. Za izvedbo 2. koraka ustvarite izroček s 3 stolpci (negativna čustva, pozitivna čustva, naučene lekcije/pridobljene veščine).

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

V 2. koraku lahko predstavite aktivnosti na podlagi pripravljenega seznama razlogov iz 1. koraka. Te refleksije vam bodo pomagale začeti razpravo z mladimi o čustvih in o tem, zakaj je pomembno spremeniti negativne perspektive v pozitivne. Na ta način lahko tudi poudarite vrednoto vaje (npr. na tabli, kot izroček itd.).

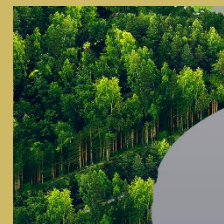
Izvedba glavne aktivnosti:

Mlade prosimo, naj zapišejo negativna čustva/misli/izkušnje (npr. strahove, izgube itd.). Udeleženci izpolnijo stolpce v izročku z osebnimi primeri. V naslednjem koraku mladi zapišejo vsaj eno pozitivno misel/čustvo/izkušnjo za vsako negativno. Nato mladi razmislijo o tem, kako jim je uspelo premagati negativna čustva/misli/izkušnje in katere veščine/vrine so s to izkušnjo pridobili. Pogovorite se o primerih, ki so jih navedli mladi. Pogovorite se o strategijah, ki so jim pomagale pri prehodu od negativnih k pozitivnim perspektivam. Vprašajte jih o njihovih tehnikah samokontrole, ki so povzročile spremembo njihove miselnosti. To storite s pogovorom o primerih dobrih praks.

Stolpce lahko zapišete tudi na tablo. Mladim razdelite predstavitvene kartice, na katere naj zapišejo primere v skladu s stolpci. Predstavitvene kartice se nato razvrstijo na tabli.

3. korak – zaključna faza

Za zaključek aktivnosti naj mladi povzamejo/poudarijo (ustno ali pisno) vrednoto spremembe perspektive in kako preoblikovanje lastne miselnosti omogoča osebni razvoj, pa tudi razvoj družbe kot celote. Poleg tega za popotnico mladim predstavite nekaj vprašanj ali izjav za spodbujanje refleksije. S tem korakom poudarite tudi, da je treba to vajo izvajati redno, da lahko izboljšamo kakovost naše miselnosti.



Vrsta aktivnosti:
Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:
Negativna energija, ki vpliva na naša čustva in odnose v vsakdanjem življenju, nas zlahka preplavi. Namen te aktivnosti je krepiti razvoj pozitivne samopodobe. Osredotočanje na pozitivna čustva in dosežke lahko spremeni perspektivo posameznika iz negativnosti v pozitivnost. Ta vaja pomaga uravnavati čustva in poveča socialno kompetenco oz. pomaga pri obvladovanju odnosov.



Trajanje:
Priprava: 30 min.
Izvedba: 70 min.
Preverjanje učnega napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:
<https://peterslattery.com/resources/talking-with-young-people/>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Premaknimo se naprej

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta vaja je primerna, če želite, da se mladi naučijo več o svoji sposobnosti samokontrole, samodiscipline in zanesljivosti. Poleg tega je namenjena tudi prepoznavanju morebitnih destruktivnih vedenjskih nagnjenj ali kontraproduktivnih navad. Najprej razmislite o življenju in situacijah mladih, ki bi od njih zahtevali samokontrolo in samodisciplino. Ugotovitve si zapišite. Cilj aktivnosti je ozaveščanje mladih o njihovi samoučinkovitosti. Nato pripravite nekaj primerov za pogovor v 2. koraku. Na tak način bodo mladi spoznali, na katerih področjih že izvajajo samodisciplino in na katerih področjih še imajo potencial za izboljšanje. Zberite ves material, ki ga potrebujete za to vajo.

2. korak – faza aktivnosti

Za izvedbo te dejavnosti se najprej z mladimi pogovorite o pozitivnih in negativnih vedenjskih vzorcih ali navadah. Predstavite nekaj primerov, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Z mladimi izvedite viharjenje možganov in identificirajte pozitivno vedenje ter jih vprašajte, katere strategije lahko preprečijo negativne vedenjske vzorce. Svoje ideje zapišite na tablo.

Nato naj mladi razmislijo o lastni biografiji. Identificirajo naj situacije in navedejo primere, na katerih področjih svojega življenja bi želeli biti bolj samodisciplinirani. Obravnavajo naj tudi ključne trenutke v svojem življenju, ko so se že vedli samodisciplinirano. Pogovorite se o pozitivnih učinkih samodiscipline. Navedete lahko še dodatne primere področij, ki običajno zahtevajo samodisciplino, kot so:

- ✓ upravljanje časa,
- ✓ delanje domačih nalog,
- ✓ ukvarjanje s hobijem,
- ✓ držanje obljub,
- ✓ vztrajnosti pri doseganju cilja,
- ✓ sposobnost reči "ne" (tj. vaši prijatelji predlagajo, da nekaj storite, vendar mislite, da to ni prav).

Izpostavite primere, ki mladim nudijo podporo pri ozaveščanju o samokontroli, samodisciplini in zanesljivosti. Zlasti izpostavite alternative in strategije, kako lahko mladi negujejo svoje sposobnosti samokontrole.



Vrsta aktivnosti:
Scenariji in razprave, biografsko delo, kartiranje življenjske linije

Namen aktivnosti:
Cilj vaje je spodbujanje samodiscipline in zanesljivosti mladih. Z refleksijo o lastnih vedenjskih vzorcih in prepoznavanjem destruktivnih nagnjenj se mladi bolj zavedajo področij v svojem življenju, kjer bi jim lahko koristila večja samodisciplina.



Trajanje:
Priprava: 10 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 5 min.



Nadaljnji ukrepi:
<https://student-learning.tcd.ie/learning-resources/self-management/>



Druge komponente škatle primerov VALUE:
Osredotočite se na pozitivne primere, ki mlade spodbujajo k večji samodisciplini.
Materiali:
Tabla
Pisala



Navedena vrednota:

3. korak – zaključna faza

Za zaključek dejavnosti naj mladi razmislijo o vaji. Kaj so se naučili? Kaj jim je bilo pri tem všeč? Vprašajte jih, kakšna je po njihovem mnenju dodana vrednost vaje. Na koncu povzemite najpomembnejše ugotovitve na tabli.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Intervju s sosedi

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za izvedbo te aktivnosti morate najprej opraviti nekaj raziskav o soseskah, v katerih živijo mladi, in zagotoviti, da so soseske varne za izvedbo intervjujev. Nato morate pripraviti izroček z nekaj vprašanji, ki jih bodo mladi postavili svojim sosedom in si zapisovali odgovore.

Predlagana vprašanja so:

- ✓ Kaj je največja razlika med vašim pristopom k življenju, ko ste bili v mojih letih, in vašim sedanjim pristopom? Ali menite, da je razlika povzročila pozitivne spremembe v vašem življenju?
- ✓ Kaj najbolj obžalujete?
- ✓ Kdo je pozitivno vplival na vaše življenje?
- ✓ Kaj dojemate kot svoje prednosti?
- ✓ Lahko opišete situacijo, ko ste odlašali z nečim, kar ste si želeli?

2. korak – faza aktivnosti

Na začetku aktivnosti mladim razložite, kaj je namen aktivnosti in kaj morajo vedeti za izvedbo intervjuja.

Nato z mladimi preglejte vsa vprašanja in se prepričajte, da razumejo, kaj posamezno vprašanje pomeni.

Ker je to za mlade morda prvi primer intervjuja, jim pomagajte pri vadbi predstavljanja sosedom in prošnji za intervju. Spodbudite jih, naj izvedejo intervju z vsaj dvema sosedoma.

Skupaj z mladimi določite datum za ponovno srečanje, razpravo o izidih intervjujev in skupinsko refleksijo.

3. korak – zaključna faza

Razmislite o rezultatih intervjuja z udeleženci.

Prosrite jih, naj povedo, kaj so se naučili med intervjuji ter če jasneje razumejo pomen samokontrole in samonadzora.

Spodbudite jih, naj razmislijo o spremembah, ki jih želijo doseči v svojem življenju, ter katere pozitivne vplive in elemente želijo ohraniti.

Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...



Vrsta aktivnosti:

Intervju s sosedi

Namen aktivnosti:

Z medgeneracijskimi intervjuji s svojimi sosedi (10–15 let starejšimi) mladi vadijo razumevanje **samokontrole in negativnih ali pozitivnih vplivov** ter se odločajo, ali njihovi sosede in njihov pristop do življenja odraža samokontrolo in pozitiven vpliv.



Trajanje:

Priprava: 10 min.

Izvedba: 40 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite, da bodo mladi znali pristopiti do sosedov in jih vprašati za soglasje pred izvedbo intervjuja.



Navedena vrednota:

"Kako boste to rešili?"

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Najprej morate pripraviti nekaj iztočnih kartic s scenariji, ki jih lahko učenci odigrajo v parih. Ni treba izvesti vseh scenarijev; izberete lahko le enega, ki vam je všeč ali se vašemu učencu zdi najbolj zanimiv.

Predlagani scenariji so:

Tema št. 1: Razmisli, preden odgovoriš

Alex pogosto odgovori na vprašanja učitelja matematike brez razmišljanja o problemih. Ko se mu vsi smeji, Alex pomisli: "Tako sem neumen. Nikoli ne vem pravega odgovora." Kako lahko Alex sam sebi da bolj konstruktivne povratne informacije?

Tema št. 2: Upoštevanje pravil

Robbie se zelo trudi upoštevati pravila nadomestne učiteljice. Ko mu učiteljica pripomni, da se lepo obnaša, si Robbie reče: "Resnično lahko sledim pravilom, če se le trudim, da si jih zapomnim." Kako bi se lahko Robbie bolj primerno pohvalil?

Tema št. 3: Vztrajnost pri težkih nalogah

Ko je Lacey prvič začela uporabljati računalnik, je postala zelo razočarana nad svojimi napakami in je obupala. Zdaj pa vsi njeni sošolci in sošolke uživajo pri delu z računalnikom, zato se odloči prositi prijatelja za pomoč. Ko Lacey odkrije, da z vajo postane delo z računalnikom vse lažje, začne uživati pri uporabi računalnika. "Res lahko nadaljujem z delom, ne da bi odnehala," si reče Lacey. Kako bi se lahko Lacey bolj realistično pohvalila?

2. korak – faza aktivnosti

Na začetku predstavite aktivnost in razložite njeno vrednost.

Mlade razvrstite v pare.

Delajo naj v parih in odgovarjajo na vprašanja, ki temeljijo na scenarijih, medtem ko nadzirate njihov napredek in po potrebi nudite podporo.



Vrsta aktivnosti:

Skupni trening

Namen aktivnosti:

Ko mladi skušajo v parih odgovoriti na različna vprašanja o socialnih problemih, se naučijo samokontrole, saj si morajo vzeti čas in razmisliti o tem, kako bodo rešili posamezen problem, in razmišljajo o tem, kako se bodo odzvali v scenarijih, ki zahtevajo element samokontrole.



Trajanje:

Priprava: 5 min. Izvedba: 20 min.

Preverjanje napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:

n.r.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Mladi se bodo naučili tudi uporabiti svoje razmišljanje in kreativno razmišljanje za reševanje scenarijev.

3. korak – zaključna faza

Na koncu povabite udeležence k odprti razpravi, tako da kot skupina razmislijo o iztočnih karticah in predstavijo iztočno kartico, pri kateri so imeli največje težave z odgovori. Če je potrebno, jim nudite pomoč z namigi.

Na primer, v scenariju Tema št. 1 bi lahko mlada oseba rekla:

"Nisem dobil pravih odgovorov, ker si nisem vzel dovolj časa, da bi skrbno razmislil o odgovorih. Naslednjič bom razmislil, preden odgovorim."

Ali: "To ni prvič, da ne razmišljam skrbno, zato sem dobil napačne odgovore. Naslednjič si bom skušal vzeti več časa za razmislek."

Ali: "Opazil sem, da so tisti, ki so dobili pravilne odgovore, pred odgovarjanjem nekaj časa razmišljali. To bom naslednjič storil tudi sam."

Spodbujajte udeležence, naj pomislijo o podobnih scenarijih, ki so se jim zgodili v okviru teh treh tem, ter jih prosite za njihove rešitve.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

Blend-IN: spletna igra vlog

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Najprej lahko moderator udeležencem predstavi, katera vprašanja obravnava igra. To so medkulturna komunikacija, situacije medkulturne komunikacije in študije primerov upravljanja, vrednote in načela mladinskega dela, spodbujanje medkulturnega dialoga. Glavni cilj simulacijske igre Blend-IN je naučiti mladinske delavce o medkulturni komunikaciji. To je spletna igra, ki je dostopna [tukaj](#).

V prvi fazi se mora vsak igralec odločiti, kako se bo pripravil na srečanje: katere aktivnosti bo izvajal ali kakšna oblačila bo nosil med srečanjem. Vaše odločitve iz prve faze bodo od začetka pogovora vplivale na odnos osebe, s katero se pogovarjate.

2. korak – faza aktivnosti

Aktivnost se lahko izvede v učilnici z računalniki. Če je na voljo le en računalnik, je priporočljivo, da moderator deli igro s projektorjem in nato vpraša udeležence, kateri scenarij primera bodo skupaj izbrali, nato pa se vsakič pogovorijo, zakaj so se odločili za specifičen odgovor. V fazi aktivnosti je glavni del igre sam pogovor. Pogovor obsega največ 12 vprašanj. Odgovori so lahko prikazani v obliki besedila ali slike. Igralec vedno izbere le en odgovor.

Takoj po odgovoru se prikaže povratna informacija v obliki odnosa osebe, ki je prikazana na izrazu obraza osebe (slika 1) ali na vrstici (slika 2). Če je odnos osebe izredno negativen, lahko oseba v vsakem trenutku zaključi pogovor.

Včasih mora igralec izvesti nekaj dejanj tudi po sestanku – poslati e-pošto, objaviti na družbenih omrežjih ali poklicati osebo. Tudi te odločitve vplivajo na skupno oceno igralca!

3. korak – zaključna faza

Na zadnji sliki so prikazane povratne informacije. Igralec lahko izve svojo skupno oceno, ali je dosegel cilj pogovora in kakšno oceno je prejel v vsaki fazi igre – v pripravljalni fazi, fazi po sestanku.

Če niste zadovoljni s svojim rezultatom, lahko vadite z igranjem igre ali pozorneje preberite priročnik za igro Blend-IN!



Vrsta aktivnosti:
Igranje vlog

Namen aktivnosti:
Glavni cilj simulacijske igre Blend-IN je naučiti mladinske delavce o medkulturni komunikaciji. V tej igri lahko prevzamete vlogo mladinskega delavca in sodelujete v pogovorih, ki so podobni pogovorom v življenju mladinskega delavca.



Trajanje:
Do 45 minut.



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:
Moderator mora udeležence obvestiti, da bodo imeli srečanja z osebami iz različnih držav in različnih kultur, zato je pomembno, da prilagodijo svoje vedenje specifični situaciji.

RAZMIŠLJANJE IZVEN OKVIRJEV

Nov ritem

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

V času pandemije covid-19 so se mnenja mladih o številnih vprašanih razlikovala. Da bi mladi lahko razmislili o strategijah in tehnikah, ki so jih uporabljali za reševanje teh zahtevnih situacij, lahko izvedete igro vlog. Najprej razmislite o temah, s katerimi so se v teh situacijah soočali. Razmislite o izzivih, ki so jih morda morali premagati. Identificirajte situacije, ki bi jih lahko realistično prikazali z igrami vlog. Nato pripravite različne vloge, da lahko mladi udeleženci v 2. koraku izvedejo igre vlog v parih ali manjših skupinah. Pri načrtovanju iger vlog vključite problematično situacijo; vključite lahko tudi eno vlogo, ki se osredotoča na pozitivno, in drugo, ki se osredotoča na bolj negativno stališče. Cilj igre vlog je, da se mladi postavijo v položaj vsake vloge, vadijo svojo sposobnost razumevanja različnih miselnosti in krepijo svojo sposobnost razmišljanja izven okvirov (tj. veščine reševanja problemov). Nato opredelite okoliščine in zgodbo za vsako vlogo. Če sem vam zdi primerno, lahko uporabite tudi pripomočke. Pri načrtovanju iger vlog si predstavljajte spremembo miselnosti, ki jo želite doseči pri mladih s to aktivnostjo.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

Mladim predstaviti nekaj spornih tem, ki so se pojavile in o katerih so razpravljali ljudje in/ali mediji med pandemijo covid-19. Poudarite, da te sporne teme zelo pogosto povzročajo negativna čustva in negativno vplivajo na naše odnose. Zato spodbujajte mlade k pozitivnemu pristopu do zahtevnih vprašanj, s poudarkom na primerih in izkušnjah pozitivnega socialnega vedenja. To je lahko izkazovanje razumevanja za različne miselnosti, v rešitve usmerjeno reševanje problemov, preokvirjanje idej in razmišljanje izven okvirjev. Pojasnite, da tudi če se situacije že na začetku zdijo brezupne, nikomur ne koristi, če si zatiskamo oči, temveč moramo ostati odprti za spremembe, saj nam spremembe nudijo priložnost za rast.

Izvedba glavne aktivnosti:

Po pripravi mladim odraslim predstavite naslednjo aktivnost viharjenja možganov: skupaj izvedite viharjenje možganov o spornih temah, o katerih so razpravljali ljudje in/ali mediji med pandemijo covid-19. Nato se pogovorite o njihovih izkušnjah in o tem, kako so pristopili k ljudem, ki so imeli drugačna mnenja o vprašanih, povezanih s pandemijo (ob upoštevanju k pozitivnim rešitvam usmerjenega pristopa).

Po viharjenju možganov mladim predstavite aktivnost igre vlog. V skladu s temami jim dodelite pripravljene vloge in zgodbo. Dajte jim dovolj časa, da se lahko živijo v svoje vloge in pripravijo svoja stališča in argumente. Mladi odrasli nato izvedejo igre vlog (bodisi posamično



Vrsta aktivnosti:

Igra vlog (z aktivnostjo viharjenja možganov)

Namen aktivnosti:

Ta vaja bo urila sposobnost razumevanja različnih miselnosti (fiksni in rastoči). Mladi se bodo naučili prepoznati problematične situacije. Poudarek je na k rešitvam usmerjenemu pristopu. Izboljšajo so veščine razmišljanja in zagotovijo realistični vpogledi v različne miselnosti.



Trajanje:

Priprava: 30 min.

Izvedba: 60 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://discover.hubpages.com/education/How-to-use-Role-Play-in-Teaching-and-Training>



Druge komponente

Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.

Materiali:

Tabla

Pisala

Pripomočki, če so potrebni



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

ali pa jih predstavijo pred skupino). V vsakem primeru udeležencem po potrebi nudite nasvete.

3. korak – zaključna faza

Po igri vlog se pogovorite o ugotovitvah. Vodilna vprašanja so lahko:

- V Kako ste se počutili v svoji vlogi?
- V Kaj ste čutili in si mislili o problematični situaciji?
- V Kako ste se odzvali na vlogo druge osebe?
- V Katere priložnosti ste videli pri spremembi načina pristopa/reševanja težave?
- V Kakšno soglasje ste dosegli med igro vlog?

Ko se pogovarjate o teh vprašanjih, lahko izpostavite pozitivne pristope, ki so jih uporabili mladi v svojih vlogah. Na ta način se bodo bolj zavedali svoje sposobnosti pozitivne komunikacije. Pogovorite se tudi o primerih, ki so bili zahtevni v smislu uporabe k rešitvam usmerjenega pristopa. Pogovorite se o njihovih predlogih, kako bi lahko takšne situacije obravnavali na pozitiven način. Poleg tega bo refleksija o rezultatih igre vlog in vprašanjih okrepila pozitivno in empatično socialno vedenje tudi izven vaje.



Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Pogum za spremembo

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pripravite vse potrebne materiale za to vajo. Če mladi ne poznajo te vrste vaje, pripravite primer namišljene kampanje, ki jo predstavite v 2. koraku. Nato zberite teme, ki so primerne za namišljeno kampanjo. Cilj je, da mladi pripravijo svojo kampanjo na zanje pomembno temo. Pripravite tudi izroček za mlade, ki jim bo služil kot smernice pri oblikovanju kampanje.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

Najprej mladim predstavite koncept namišljene kampanje. Predstavite primer, ki ste ga pripravili v 1. koraku. Nato z mladimi izvedite kratko aktivnost viharjenja možganov z njihovimi asociacijami o tem, kaj pomeni namišljena kampanja zanje. Poudarite bistvene vidike namišljene kampanje. Da bi dosegli svoj cilj, je pomembno, da znamo razmišljati vnaprej in uporabiti k rešitvam usmerjen pristop. Pomembno je tudi razmišljati izven okvirjev in razumeti drugačne miselnosti. Preokvirjanje in prilagajanje misli in načrtov so prav tako bistveni vidiki, ko si prizadevamo doseči spremembe.

Izvedba glavne aktivnosti:

Nato mlade enakomerno razdelite v majhne skupine. Njihova naloga je oblikovati kampanjo ozaveščanja o določeni problematični situaciji. V nadaljevanju lahko najdete predloge o temah kampanj, vendar je vsaka tema, ki je povezana in pomembna za življenje mladih, primerna za namišljeno kampanjo:

- ✓ klimatske spremembe,
- ✓ mediji in lažne novice,
- ✓ varstvo okolja,
- ✓ pravice žensk.

Mladim razdelite izročke, ki povzemajo najpomembnejše vidike, ki jih morajo upoštevati pri oblikovanju svoje kampanje (tj. identifikacija problema, pristop k iskanju rešitve, s katerimi veščinami je mogoče doseči rešitev, ali morda obstaja še kakšen način za reševanje problema, katere druge priložnosti še obstajajo?). Mladim med vajo nudite potrebno podporo. Na koncu skupine predstavijo svoje kampanje.



Vrsta aktivnosti:

Namišljena kampanja

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost spodbuja sposobnost mladih, da razmišljajo izven okvirjev. Ko z mladimi obravnavate teme, ki so zanje pomembne, si krepijo različne veščine, kot so usmerjenost k rešitvam, sposobnost spreminjanja in veščine razmišljanja, kot je preokvirjanje.



Trajanje:

Priprava: 20 min.

Izvedba: 60 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

Mladi na spletu raziščejo kampanje, ki so jih izvajali drugi mladi.



Druge komponente škatle primerov VALUE:

Materiali:

Tabla

Pisala

Izroček



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Po predstavitvi kampanj se z mladimi pogovorite o vaji. Povprašajte jih, kako so doživljali to aktivnost. Kaj so se naučili iz namišljene kampanje, kaj je bilo zabavno, kaj težko, kaj je predstavljalo izziv?

Poudarite, da so številne veščine, potrebne v namišljeni kampanji, bistvenega pomena tudi v vsakodnevni življenjskih situacijah. V zvezi s tem se z mladimi pogovorite o nekaterih življenjskih situacijah, ki zahtevajo te veščine. Na ta način se pri mladih ponovno okrepi razumevanje k rešitvam usmerjenega vedenja.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

Sreča je lahko stvar odločitve

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Izvedba te aktivnosti ne zahteva velikih priprav vnaprej; zagotoviti morate le, da imajo udeleženci na začetku aktivnosti pri roki pisalo in papir.

2. korak – faza aktivnosti

Na začetku aktivnosti predstavite korake. Mladi bodo najprej individualno razmislili o svoji poti sreče. Nato se lahko pogovorijo v parih. V zadnjem koraku se celotna skupina zbere in deli svoje ključne ugotovitve.

Uporabite lahko naslednji primer:

"Ustvarite časovnico od osnovnošolske starosti do sedanje starosti ter z lestvico od 0 do 10 (10 pomeni, da ste najsrečnejši) ocenite svojo srečo pri različnih letih, kot je prikazano v spodnjem primeru. Če želite, oblikujte svoj graf."



Vrsta aktivnosti:

Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:

Z refleksijo o svoji stopnji sreče skozi življenje in odgovarjanjem na postavljena vprašanja lahko mladi pridobijo nov pozitiven pogled na to, kar se je zgodilo, ter postanejo motivirani za inovativne ukrepe za spremembo svojih okoliščin.



Trajanje:

Priprava: 5 min.

Izvedba: 20 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

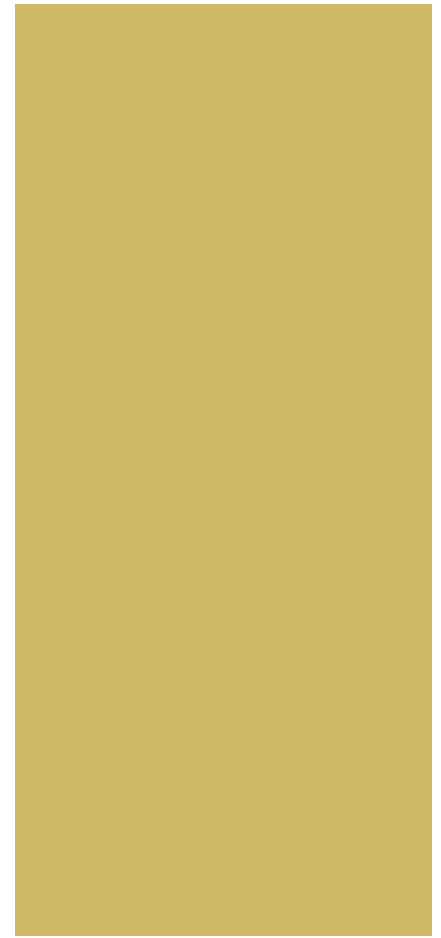


Navedena vrednota:

3. korak – zaključna faza

Na koncu naj mladi razmislijo o naslednjih vprašanjih in se na podlagi grafa sreče, ki so ga ustvarili, vprašajo:

- ✓ Ali obstajajo podobnosti med starostmi, ko ste dosegli visoke ocene – ko ste bili najsrečnejši?
- ✓ Ali lahko zdaj počnete več teh stvari, ki so vas osrečevale? Jih lahko najdete še več v svojem življenju?
- ✓ Ali obstajajo podobnosti med starostmi, ko ste dosegli nižje ocene? Ste zdaj, s svežim pogledom, kaj opazili, česar prej še niste videli, in ali lahko zdaj razmišljate drugače o tem, kar se je zgodilo?
- ✓ Lahko koga prosite, da vam pomaga pri podobnih težavah, če se bodo pojavile v prihodnosti?
- ✓ Kaj menite, da lahko zdaj naredite drugače, da povečate svojo srečo, na primer, s 5 na 6?



Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Kdo lahko zgradi najvišji stolp?

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za izvedbo te aktivnosti najprej pripravite 3 liste papirja, škarje in lepilni trak za vsako skupino štirih mladih.

Če mladim za navdih pokažete slike drugih, ki so gradili lastne stolpe, jih lahko dodatno motivirate. Za zmagovalca pripravite nekaj daril.

2. korak – faza aktivnosti

Na začetku aktivnosti predstavite pravila igre.

Vsaki ekipi dajte tri liste papirja, škarje in lepilni trak. Njihov cilj je zgraditi najvišji samostoječi stolp v petnajstih minutah. Po petnajstih minutah se morajo igralci nasloniti nazaj in dovoliti sodnikom, da izmerijo višino njihovega stolpa. Vsak stolp, ki se ne zruši, je izmerjen do najvišje točke. Ekipa z najvišjim stolpom zmagaja.

3. korak – zaključna faza

Na koncu naj mladi razmislijo o naslednjih vprašanjih in ocenijo svoj trud – ne pri gradnji stolpa, temveč pri tem, kako so sodelovali, da bi našli najboljšo rešitev:

- ✓ Ali so vsi člani lahko predstavili svojo idejo?
- ✓ Je ekipa poizkusila druge možnosti?
- ✓ So mladi razmišljali izven okvirjev?
- ✓ Kako bi skupina delovala drugače, če bi lahko ponovila aktivnost?
- ✓ Kako dojemate svoje delovanje kot del ekipe?

Vaši zapiski:

✓ ...

✓ ...



Vrsta aktivnosti:

Igre

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost lahko učencem pomaga pri razvoju močnejših odnosov.



Trajanje:

Priprava: 5 min.
Izvedba: 20 min.
Preverjanje učnega napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Mladi se bodo poleg tega naučili komunicirati v ekipi za izmenjavo idej. Mladi bodo uporabljali škarje, zato poskrbite, da pri tem ne bo nobenega tveganja.



Navedena vrednota:

»Suity Hero«

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Splošni koncept te igre je naslednji: udeleženci so postavljeni v enako situacijo kot evropske države po drugi svetovni vojni ter se morajo soočiti z enakimi izzivi in ovirami. Udeleženci morajo razviti lasten pristop, da dosežejo cilj obnove svoje države in izboljšanja življenja državljanov. Cilj aktivnosti je, da ne ponovijo zgodovine, temveč razvijejo lastno strategijo in pristop za obnovo. Udeleženci bodo sami izkusili izzive in morali poiskati lastne rešitve za težave, s katerimi se soočajo.

Glavni cilj igre je izboljšanje igralčevih mehkih veščin in udeležencem predstaviti pomen sodelovanja, tudi med tekmovanjem.

2. korak – faza aktivnosti

Skupina 25 igralcev je razdeljena v 5 ekip. Vsak udeleženec povleče kos papirja, ki je dejansko del zastave. Nato morajo udeleženci poiskati druge igralce, ki imajo druge dele njihove zastave. Vsaka zastava ima 5 delov.

Vsaka ekipa postane vlada države. Ko najdejo navodila za svojo državo, se igra lahko začne. Na listu z navodili piše naslednje: "Dobrodošli na celini, imenovani Suity Hero! Na celini je pet držav: Aenie, Chateria, Tasimia, Lowmaland in Quertuum. V preteklih sedmih letih je med temi petimi državami potekala strašna vojna, vsaka od njih pa se je borila proti drugim državam. Zdaj groze vojne ni več, vendar je cela celina povsem uničena. Težave so resnično resne: nekatere države nimajo vode, druge nimajo energije, materialov ali denarja."

Ekipe morajo zelo hitro razumeti situacijo, saj jih čaka veliko dela. Vsaka država ima druge materiale, toda naloge so za vse države enake, in sicer:

- V** sestaviti zastavo z lepilnim trakom;
- V** stati na stolu, vendar mora imeti udeleženec sončna očala, da se lahko dotika stola;
- V** dobiti dva različna kosa sveče;
- V** dobiti vodo;
- V** izbrati predsednika svoje države;
- V** najti način, da ohranijo mir: najbolj pomembna naloga.

Vsaka država ima zastavo, 3 dovoljenja za obisk druge države, predsedniško potrdilo in skrivni predmet. Toda vsaka država ima še dodatne predmete:

- V** Aenie: sončna očala, 2x prvi kos sveče, denar: 100 enot;



Vrsta aktivnosti:
Igra vlog

Namen aktivnosti:

Igra »Suity Hero« obravnava vprašanja, kot so konflikti med ljudmi iz različnih kultur, soočenje v skupini, sodelovanje in timsko delo, odločanje, reševanje problemov in državljanska udeležba.



Trajanje:
Vsaj 1 ura, do 5 ur.



Nadaljnji ukrepi:
Nadaljnje branje: <http://ye-letsplay.blogspot.com/2016/10/suity-hero.html>



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:

Velikost skupine: 15–40

Potrebni materiali:

- 5 zastav, razdeljenih na 5 kosov
- 5 listov z navodili
- 21x namišljen denar
- 15 dovoljenj za obisk druge države
- 5x predsedniških potrdil
- lepilni trak
- sončna očala
- 5x simbol za vodo
- 5x simbol za prvi kos sveče
- 5x simbol za drugi kos sveče
- 5x skrivni predmet

- V Chateria: lepilni trak, 2x drugi kos sveče, 2x voda, denar: 100 enot;
- V Tasimia: 1x prvi kos sveče, denar: 1000 enot;
- V Quertuum: 3x drugi kos sveče, denar: 600 enot;
- V Lowmaland: 3x voda, 2x prvi kos sveče, denar: 300 enot.

Stvari so zapletene, saj lahko komisija, ki nadzoruje igralce, vztraja pri upoštevanju pravil. Igralci iz različnih držav se lahko srečajo le, če imajo dovoljenje, med igro pa se brez plačila dovoljenja ne smejo pogovarjati s člani drugih vlad (dodatni zaplet je lahko virus, ki jim oteži delo).

Skrivni predmeti so zelo pomembni. Vsak predmet vsebuje namig, ki igralcem kaže ključ do miru. Igra je enostavna, vendar je zadnja naloga, ki jo morajo igralci opraviti, najti ključ. Na primer, prvi skrivni objekt je 1PA, drugi 2RT, tretji 3NE, četrti 4RS in peti 5TVO; skupaj tvorijo besedo **partnerstvo**, kar pomeni, da je bila edina naloga in edini cilj igre učenje sodelovanja.

3. korak – zaključna faza

Igra simulira razmere v Evropi po drugi svetovni vojni. Na začetku so bili vsi zmedeni, nekatere države niso hotele sodelovati, nekatere so bile bogatejše, nekatere niso imele skoraj nič. Po igri so igralci ugotovili, da je bilo vse namerno; bili so zelo zadovoljni, saj je na koncu vsem uspelo najti ključ za ohranjanje miru.

Namen igre ni le učenje sodelovanja, temveč tudi medsebojnega pogajanja in trgovanja ter hitrega odločanja.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

Časopisno gledališče

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Bistvo te aktivnosti je pogovor o razburljivih temah v časopisu ali o aktualnih dogodkih v svetu ali lokalnem okolju. Udeležence pred igro spodbudimo k razmišljanju in razpravi o tem, kaj se dogaja v svetu, katero stran zagovarjajo in kakšne argumente uporabljajo. Na primer, skozi gledališko igro lahko udeleženci izpostavijo vidik besedila, o katerem bi se moralo več govoriti, ali vidik, o katerem se preveč govori. S tem se v pogovor vključi tudi občinstvo (preostanek skupine).

2. korak – faza aktivnosti

Pri aktivnosti časopisno gledališče skupino treh do petih članov povabimo, da v časopisu poiščejo članek, ki jih navduši ali opisuje nekaj zanimivega. Njihova naloga je, da skozi gledališko igro predstavijo članek, pri čemer imajo na voljo 30 minut za pripravo.

3. korak – zaključna faza

Nato je na vrsti predstavitve pripravljenih predstav. Po predstavitvi sledi pogovor o predstavljenih članih: kaj so nam želeli povedati igralci in kaj so nam sporočali avtorji članka (Ferlin, 2009).

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...



Vrsta aktivnosti:

Scenariji in razprava

Namen aktivnosti:

S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje kompetence timskega dela, komunikacije in odločanja.



Trajanje:

Priprava: 30 minut.



Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnjo branje: Ferlin, L. 2009. Najdem se v gledališču. Gledališka pedagogika Augusta Boala.



Druge komponente škatle primerov VALUE:

Različni časopisi in revije – lahko obravnavajo različne teme. Udeležence spodbujajte, naj med zagovarjanjem svojega stališča sprejemajo drugačna mnenja, naj bodo spoštljivi in naj ne obsojajo.

Pot

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost obravnava kompetence, kot so timsko delo, odločanje in komunikacija. Cilj te aktivnosti je razbiti rutino in ponuditi drugačen pristop.

Časovnica aktivnosti: 35 minut.

- ✓ 5 minut – kratka navodila moderatorja
- ✓ 15 minut – sprehod v parih
- ✓ 15 minut – razprava v veliki skupini

2. korak – faza aktivnosti

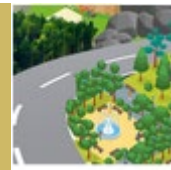
Za izvedbo boste potrebovali precej prostora (najbolje na prostem), kjer se udeleženci lahko odpravijo na sprehod. Zelo pomembno je, da izberete mirno in lahko pot za udeležence.

Konkretni koraki za izvedbo:

Kot moderatorju strukturiranega dialoga vam lahko ta aktivnost pomaga pri vodenju seje o iskanju možnih rešitev za obravnavano vprašanje.

Ni nujno, da so strukturirani dialogi in razprave med udeleženci in oblikovalci politik vedno formalni in v zaprtih prostorih, saj lahko že sama tema podpira zamisel o pomenu dela na terenu.

Na začetku celotni skupini obrazložite prednosti razmišljanja med gibanjem. Nato razložite, da je naslednji korak sprehod v parih in razprava o osrednjem vprašanju za konkretno sejo strukturiranega dialoga. Glede na število udeležencev poskrbite, da pari ne hodijo po isti poti; če dva para hodita po isti poti, poskrbite, da se lahko predlogi enega para dodajo predlogom drugega, ki hodi po isti poti. Poleg tega svetujemo, da parom razdelite zemljevid poti, ki jo morajo prehoditi, ter navodila za opazovanje okolja in obnašanja ljudi.



Vrsta aktivnosti:

Igra vlog

Namen aktivnosti:

S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje kompetence timskega dela, komunikacije in odločanja.



Trajanje:

5 minut – kratka navodila moderatorja,

15 minut – sprehod v parih,

15 minut – razprava v veliki skupini.



Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnje branje:

<http://inter-religious-tools.com/wp-content/uploads/2018/12/PATH-1.pdf>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Na projektor povezan računalnik, PowerPoint predstavitev, prostor (po možnosti na prostem) za sprehod udeležencev

3. korak – zaključna faza

Predlagajte, naj pol časa govori udeleženec A, na poti nazaj pa udeleženec B. Vsakemu paru dajte primere vprašanj, kot so: Kako (ne)zadovoljen sem s trenutno situacijo? kateri so trenutni najpomembnejši izzivi/vprašanja? Pojasnite, kaj mora vsak udeleženci prinesiti nazaj kot rezultat. Opomnite udeležence, naj fotografirajo glavna vprašanja, preden zapustijo sobo. Kot moderator jih lahko tudi prosite, naj prinesejo nazaj navdih, na primer fotografijo s poti. Pogovorite se o tem, kako jim je navdih na prostem pomagal odgovoriti na glavno vprašanje.

Preokvirite svoje razmišljanje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

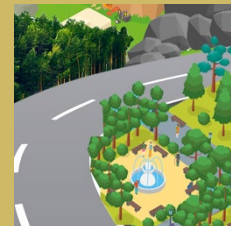
Zberite ves material, ki ga potrebujete za to aktivnost. Seznanite se s situacijo mladega udeleženca. Nekateri mladi niso navajeni razmišljati pozitivno ali preokvirjati svoje miselnosti. Zato je lahko ta vaja zanje malce težavna. Namesto te vaje lahko izvedete vajo za izboljšanje razpoloženja, da zmanjšate morebitna težavna čustva. Na koncu se seznanite z vajo in besednimi zvezami za preokvirjanje. Zapišite si možne besede ali besedne zveze, ki jih lahko uporabite za preokvirjanje negativnih besed v 2. koraku, ter udeležencu ponudite primere, če ne ve, kako nadaljevati. Za vzporednice lahko uporabite primere iz svojega življenja.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej začnite pogovor z mlado osebo. Pojasnite koncept preokvirjanja in neprilagodljivih miselnih vzorcev. Preokvirjanje lahko razumemo kot drugačno razmišljanje, razmišljanje z druge perspektive. To lahko dosežete tako, da iščete dokaze, ki nasprotujejo trditvi, da dokažete ali ovržete koncepte. Če rečete, da ste osamljeni, kako točno to veste? Preizkušanje resničnosti čustev je koristen način za analiziranje naših situacij. Neprilagodljivi miselni vzorci so lahko prepričanje, da so na podlagi ene negativne izkušnje vse izkušnje slabe. To je lahko razmišljanje "vse ali nič". En negativen občutek vas lahko prepriča, da obupate nad celim dnevom. Te misli se lahko spremenijo v avtomatične misli, ki lahko postanejo težko prepoznavne. Negativni občutek se lahko pojavi kot nesorazmerno napihovanje stvari in se lahko občuti grozeče.

Udeležencu nato pojasnite aktivnost. Razložite mu o cilju aktivnosti: cilj je, da razmisli o svojih miselnih vzorcih in najde bolj pozitivne načine razmišljanja. Nato ga prosite, naj zapiše svoje misli o naslednjih besedah in besednih zvezah:

- V izziv,
- V žalosten sem,
- V slaba izkušnja,
- V neuspeh,
- V dolgčas,
- V domača naloga,
- V izgubljen sem.



Vrsta aktivnosti:

Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je spodbuditi pozitivno razmišljanje in preokvirjanje. Z analizo trenutnih miselnih procesov lahko mladi prepoznajo morebitne neprilagodljive miselne vzorce.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 30 min.
Preverjanje učnega napredka: 5 min.



Nadaljnji ukrepi:

[Kliknite tukaj.](#)



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite, da udeležencu s pogovorom o preveč čustvenih ali mučnih temah ne škodujete.

Mlademu udeležencu predstavite primer ene od teh besed, zato da ve, kaj ga prosite. V nadaljevanju so predstavljeni možni načini opredelitve teh besed in besednih zvez:

- V izziv – priložnost;
- V žalosten sem – ponovno polnim kozarec s srečo/najdem lahko nove načine iskanja sreče;
- V slaba izkušnja – priložnost, da se učim o sebi in drugih/priložnost za učenje novih stvari;
- V neuspeh – strokovnjak za doseganje nepričakovanih rezultatov/priložnost za učenje in rast;
- V dolgčas – priložnost, da poskusim nekaj novega;
- V domača naloga – razširjeno učenje/aktivnost za razširitev učenja;
- V izgubljen sem – iščem stvari, ki so mi všeč in v katerih najdem veselje.

3. korak – zaključna faza

Z mlado osebo se pogovorite o vaji. Pove naj, kaj se je naučila iz te vaje. Ponovno razložite cilj vaje in korist rednih poskusov preokvirjanja negativnih miselnih vzorcev.

Bodite odprti in dovzetni.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

MISELNOST ZMOREM

Notranja rast

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ker ta vaja obravnava zelo osebne izkušnje, se zavedajte, da imajo morda nekateri mladi problematično družinsko zgodovino. Zato je pomembno, da se seznanite z njihovo situacijo. Priporočamo, da na začetku izvedete vajo za prebijanje ledu, da se bodo mladi odrasli počutili bolj udobno pri pogovoru o osebnih izkušnjah. Nato se seznanite z vajo in zberite vse materiale, ki jih potrebujete za izvedbo.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

Najprej udeležencem v naravnem pogovornem slogu predstavite aktivnost vihranja možganov na temo "vzorniki". Vprašajte jih, ali imajo kakšne vzornike in kaj natančno se jim zdi pri njih navdihujoče. Z mladimi se pogovorite, ali imajo v svojih družinah kakšne vzornike oziroma kateri družinski člani običajno delujejo kot vzorniki v določenih obdobjih našega življenja. Nato jim razložite koncept pripovedovanja in da je deljenje/posredovanje (družinskih) zgodb lahko dragocen vir učenja. Mlade odrasle spodbujajte tudi k pogovoru o tem, kako so družinski člani ali drugi bližnji vplivali, da so postali oseba, kakršna so danes.

Poudarite, da vzorniki ali bližnje osebe spodbujajo našo sposobnost učenja od drugih. Zato imajo pomembno vlogo v človeškem učnem procesu, saj vplivajo na to, kako se soočamo z novimi izkušnjami ali situacijami. V idealnem primeru imajo vzorniki pozitiven vpliv. Vendar pa lahko tudi raziščete in se pogovorite o negativnih vplivih, ki jih imajo lahko drugi ljudje na naša življenja; v tem primeru se pogovorite tudi o strategijah, kako zadržati negativne vplive na nizki ravni.

Izvedba glavne aktivnosti:

Nato prosite učence, naj razmislijo o izkušnjah, pridobljenih z učenjem iz pripovedovanja zgodb. Spodbudite jih, naj predstavijo primer pozitivne (družinske) zgodbe, ki so jo slišali. Mlade odrasle nato prosite, naj si zapišejo/delajo zapiske o naukih, ki so se jih naučili iz zgodbe. Navedete lahko osebni primer pripovedovanja zgodb iz svojih izkušenj. Tako vedo, na kaj se morajo med aktivnostjo osredotočiti.

Nato naj delijo svoje nauke, ki so se jih naučili iz (družinskega) pripovedovanja, bodisi v majhnih skupinah bodisi v skupinski razpravi. Poudarite najpomembnejše vidike in nauke, ki se jih je mogoče naučiti iz družinskega pripovedovanja.



Vrsta aktivnosti:

Pripovedovanje –
izmenjava družinskih zgodb

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost je namenjena raziskovanju osebnih življenjskih zgodb mladih. Z obravnavo osebne družinske zgodbe se mladim izboljša zavedanje virov, ki jih pridobijo s svojo družino oz. družinsko zgodbo. Tako se s to aktivnostjo mladi odrasli naučijo bolje prepoznati svoje prednosti in dosežke.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

Mladi napišejo kratko besedilo o svojem vzorniku oziroma o tem, kako pomembno je imeti vzornike.



Druge komponente

Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Mlade povprašajte o njihovem mnenju o vaji in kaj se jim je zdelo koristno. Med zaključno fazo lahko poudarite, koliko se naučimo iz zgodb, ki nam jih posredujejo naše družine. V zvezi s tem je treba omeniti, da lahko z deljenjem svojih zgodb in nauk tudi mladi odrasli delujejo kot pozitivni vzorniki v življenju drugih.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Potovanje skozi življenje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta vaja od mladih odraslih zahteva, da obravnavajo svojo biografijo. Zato se lahko hitro pojavijo težavna čustva. Pomembno je, da se tega zavedate in se na to ustrezno pripravite. Predhodno zbiranje ustreznih informacij o trenutnem položaju udeležencev je lahko zelo koristno: kaj so njihove potrebe in skrbi? Poskrbite, da boste med vajo sposobni zagotoviti potrebno podporo, s katero mladim pomagata, da se osredotočijo na pozitivne trenutke v življenju. Zberite material, ki ga potrebujete za 2. korak.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej predstavite vajo. Mladim razložite, kaj pomeni biografska refleksija. Nato jih prosite, naj napišejo naslednje:

- ✓ 3 stvari/izkušnje, na katere ste ponosni;
- ✓ 3 stvari/izkušnje, ki jih je bilo težko premagati, vendar so spodbujale vaš samorazvoj.

Mladim recite, naj zapišejo ali pojasnijo, *kako jim je uspelo doseči/premagati te stvari*. Naslednja vodila lahko prilagodite svojim potrebam:

- ✓ Kateri notranji viri/vedenjski vzorci so vam pomagali pri doseganju vašega cilja?
- ✓ Kako vam je uspelo premagati to situacijo?
- ✓ Kako so te izkušnje prispevale k temu, da ste postali oseba, kakršna ste danes?
- ✓ Katere sposobnosti in prednosti ste razvili zaradi tega, kar ste dosegli/premagali?
- ✓ Katere osebe so vam pomagale na tej poti in kako so to storile?
- ✓ Zakaj menite, da je pomembno verjeti vase? Kakšne nasvete bi dali drugim mladim?

3. korak – zaključna faza

Vzemite nekaj minut za refleksijo o aktivnosti. Kakšno je mnenje mladih o vrednosti vaje? Poudarite lahko, da v času burnih čustev ali kadarkoli se mladi počutijo negotovo, jim lahko ta vaja pomaga ohraniti osredotočenost in jim zagotovi, da se lahko zanesejo na svoje notranje moči in vire. Pomaga pri sprejemanju miselnosti ZMOREM.



Vrsta aktivnosti:
Biografska refleksija

Namen aktivnosti:
Pogosto nas preplavijo burna čustva, zaradi katerih se počutimo pod stresom in negotovi. Ta vaja bo mladim pomagala ohraniti osredotočenost z razmišljanjem o svoji biografiji in težavnih trenutkih, ki so jih uspešno premagali.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

Raziščite biografije na spletu ali si oglejte biografske intervjuje slavnih/vplivnih ljudi ali vzornikov.



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:

Materiali:
Tabla
Pisala
Delovni listi

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Pismo samemu sebi

3 koraki za izvedbo aktivnosti

1. korak: pripravljalna faza



Za izvedbo te aktivnosti morajo moderatorji mladim zaradi njihovih različnih stilov učenja zagotoviti različne možnosti, kako želijo povedati svoje zgodbe. Udeleženci lahko izbirajo med več možnostmi: pisanje pisma, risanje slik ali pisanje zapiskov ob iztočnicah.

Moderatorji morajo poskrbeti, da imajo vsi mladi pisalo in list papirja za to aktivnost.

2. korak – faza aktivnosti

Na začetku aktivnosti predstavite korake aktivnosti. Mladi bodo najprej izvedli individualno refleksijo o trenutkih, ko so imeli miselnost ZMOREM, in razmislili o tem, kako želijo uporabiti miselnost ZMOREM v prihodnosti.

Lahko se odločijo, da napišejo pismo samemu sebi: preteklemu ali bodočemu. Namesto tega lahko rišejo ali pišejo zapiske, ko odgovarjajo na naslednje iztočnice.

Iztočnice za refleksijo:

- ✓ Ali sem kdaj stopil iz svoje cone udobja?
- ✓ Ali sem kdaj ohranil pozitivna vedenja pod pritiskom?
- ✓ Ali sem kdaj prevzel pobudo za reševanje težave ali sprejel dodatne naloge?
- ✓ Ali sem kdaj iznajdljivo rešil težavo?
- ✓ Ali sem se kdaj kljub strahu in težavnim čustvom odločil, da ne bom odnehal in bom vztrajal do konca?
- ✓ Kakšni so bili pozitivni izidi, ki sem jih dosegel, ko sem sprejel miselnost ZMOREM?
- ✓ Kako lahko v prihodnosti uporabim miselnost ZMOREM?

3. korak – zaključna faza

Na koncu naj udeleženci delijo svoja pisma/risbe/zapiske. Izvedejo naj refleksijo o tem, kaj se lahko naučijo od svojih vrstnikov.



Vrsta aktivnosti:

Biografsko delo/refleksija

Namen aktivnosti:

Ta vaja udeležencem nudi podporo pri uporabi njihovih misli in znanja o miselnosti ZMOREM. Če napišejo pismo in ga pošljejo svojemu preteklemu jazu, lahko preverijo, ali so v preteklosti uporabili miselnost ZMOREM. Opredelijo lahko ključna dejanja, za katera bi želeli, da jih izvede njihov prihodnji jaz, in izrazijo, kako je mogoče doseči spremembe z miselnostjo ZMOREM.



Trajanje:

Priprava: 5 min.

Izvedba: 20 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

[Povezava](#)



Druge komponente Škatle primerov VALUE:



Navedena
vrednota:

Vaši zapiski:

V ...
V ...

Delo z vrvjo

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Moderator lahko izvede to vajo individualno ali v majhni skupini. Pri odločitvi upoštevajte preference, enostavnost sodelovanja, slog komunikacije in situacijo. Izvede se lahko kot vaja za spoznavanje.

Idealno se lahko izvede na prostem ali v notranjosti.

Pred aktivnostjo se pripravite tako, da na tla položite vrv.

2. korak – faza aktivnosti

Položite vrv na tla in razložite, da konca vrvi predstavljata dva pola ali dve skrajnosti razmišljanja.

Opišite oba konca, da bodo mladi razumeli, kaj vsak od njiju pomeni. Na primer: "Konec, ki mi je najbližji, pomeni, da imam popoln nadzor. Drugi konec pomeni, da nimam niti najmanj nadzora." Udeležencem razložite, da jim boste postavljali vprašanja o nadzoru, oni pa naj stopijo na točko na vrvi, ki odraža njihov trenutni položaj. Na primer: "Imate občutek, da imate nadzor nad svojim časom? Stopite na vrv, da pokažete svoj odgovor."

Mladim postavite različna vprašanja ali izjave o konceptih "miselnosti ZMOREM", na katere morajo odgovoriti. Po želji dodajte svoja vprašanja, ki so pomembna za posameznike ali skupino na podlagi vašega znanja o njih. Morda boste morali izpostaviti različna konca (pozitivni in bolj negativni konec vrvi), odvisno od postavljenih vprašanj. Jasno razložite, da ni pravih ali napačnih odgovorov ter da naj se postavijo na del vrvi, ki odraža njihovo trenutno resničnost.

Možna vprašanja obsegajo:

- ✓ Ste oseba, ki gleda na kozarec kot "napol poln" ali "napol prazen" (opišite konca vrvi v zvezi z obema stališčema)?
- ✓ Kako ste zadovoljni s svojo dosedanjo življenjsko zgodbo?
- ✓ Kako ste trenutno zadovoljni s svojim življenjem?
- ✓ Kako iznajdljivi ste?
- ✓ Do kolikšne mere običajno stopite iz svoje cone udobja, da si postavite izzive?
- ✓ Ali na splošno najdete način, da rešite težavo ali najdete pot iz slepe ulice?
- ✓ Če greste skozi težavno obdobje, koliko odločnosti pokažete?
- ✓ Kakšno podporo čutite pri svojih prijateljih in družini?



Vrsta aktivnosti:

Igre

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je spodbuditi razmišljanje ter spodbuditi mlade k refleksiji in izražanju svojih misli. Aktivnost izboljšuje sposobnost samorefleksije v skupini ali individualno.



Trajanje:

Priprava: 5 min.
Izvedba: 30–45 min.
Preverjanje učnega napredka: 15 min.



Nadaljnji ukrepi:

Informacije o aktivnosti najdete na povezavi: <https://www.youthwork-practice.com/games/rope-games.html>.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Vrv, dolga 2 metra ali 4 metre, če je skupina velika



Navedena vrednota:

Postavite nekaj vprašanj za ogrevanje, nato začnite spraševati več o njihovem izbranem položaju na vrvi. Izražajte zanimanje in radovednost.

3. korak – zaključna faza

Za zaključek aktivnosti mladim postavite vprašanja za samorefleksijo. Na primer:

(Ime), vidim, da si povsem na koncu vrvi, kjer ne čutiš veliko upanja ali optimizma. Lahko pojasniš, od kod to izhaja?

(Ime), glede na položaj na vrvi opažam, da si zelo iznajdljiv. Mi lahko daš primer?

(Ime), vidim, da se trenutno počutiš precej zadovoljno. Kaj torej še hočeš narediti in na čem želiš delati?

(Ime), vidim, da nimaš občutka, da nadzoruješ svoj čas. Zakaj imaš tak občutek? Imaš kakšno idejo, kako bi lahko imel več časa zase? Kaj si najbolj obetaš na tem področju?

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

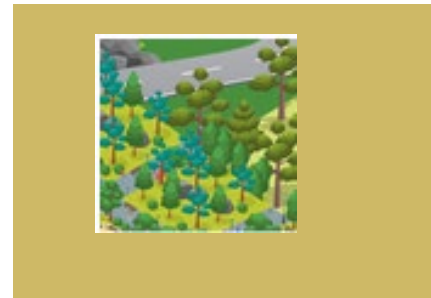
V ...

V ...

V ...

Sprehod in pogovor

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost obravnava kompetence, kot so timsko delo, odločanje in komunikacija. Cilj te aktivnosti je razbiti rutino in ponuditi drugačen pristop.

Časovnica aktivnosti: 35 minut:

- 5 minut – kratka navodila moderatorja,
- 15 minut – sprehod v parih,
- 15 minut – razprava v veliki skupini.

2. korak – faza aktivnosti

Za izvedbo boste potrebovali precej prostora (najbolje na prostem), kjer se udeleženci lahko odpravijo na sprehod. Zelo pomembno je, da izberete mirno in lahko pot za udeležence.

Konkretni koraki za izvedbo:

Kot moderatorju strukturiranega dialoga vam lahko ta aktivnost pomaga pri vodenju seje o iskanju možnih rešitev za obravnavano vprašanje.

Ni nujno, da so strukturirani dialogi in razprave med udeleženci in oblikovalci politik vedno formalni in v zaprtih prostorih, saj lahko že sama tema podpira zamisel o pomenu dela na terenu.

Na začetku celotni skupini obrazložite prednosti razmišljanja med gibanjem. Nato razložite, da je naslednji korak sprehod v parih in razprava o osrednjem vprašanju za konkretno sejo strukturiranega dialoga. Glede na število udeležencev poskrbite, da pari ne hodijo po isti poti; če dva para hodita po isti poti, poskrbite, da se lahko predlogi para dodajo predlogom drugega paru, ki hodi po isti poti. Poleg tega svetujemo, da parom razdelite zemljevid poti, ki jo morajo prehoditi, ter navodila za opazovanje okolja in obnašanja ljudi.

3. korak – zaključna faza

Predlagajte, naj pol časa govori udeleženec A, na poti nazaj pa udeleženec B. Vsakemu paru dajte primere vprašanj, kot so: Kako (ne)zadovoljen sem s trenutno situacijo? kateri so trenutni najpomembnejši izzivi/vprašanja? Pojasnite, kaj mora vsak udeleženci prinesiti nazaj kot rezultat. Opomnite udeležence, naj fotografirajo glavna vprašanja, preden zapustijo sobo. Kot moderator jih lahko tudi prosite, naj prinesejo nazaj navdih, na primer fotografijo s poti. Pogovorite se o tem, kako jim je navdih na prostem pomagal odgovoriti na glavno vprašanje.

Vrsta aktivnosti:

Sprehod in pogovor

Namen aktivnosti:

S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje kompetence timskega dela, komunikacije in odločanja.



Trajanje:

5 minut – kratka navodila moderatorja,

15 minut – sprehod v parih

15 minut – razprava v veliki skupini.



Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnje branje:

<https://equiip.eu/activity/activity-4-walk-and-talk>



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:

Zvoki iz okolice

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost obravnava kompetence, kot so poslušanje, veščine opazovanja in osredotočanje.

Izvedemo jo lahko individualno v okviru domačih nalog in v okviru aktivnosti uvodnega usposabljanja. Pri tej aktivnosti povabite udeležence k sodelovanju v vaji opazovanja brez obsojanja z osredotočanjem na zvoke iz okolice. S spodbujanjem njihove sposobnosti povezovanja z različnimi zvoki postavljate temelje za izboljšanje njihovega aktivnega poslušanja.

2. korak – faza aktivnosti

Aktivnost se lahko izvede v različnih okoljih (v zaprtih prostorih ali na prostem). Priporočamo izvajanje vaje redno vsak dan. Ker je aktivnost predvidena kot domača naloga, lahko trener pripravi kratka pisna navodila s spodaj opisanimi koraki.

Aktivnost traja do 5 minut.

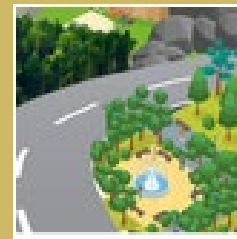
Konkretni koraki za izvedbo:

- ✓ Zaprite oči, če vam je tako udobno.
- ✓ Začnite nežno dihati. Izberite svoj slog dihanja.
- ✓ Nekaj časa preverjajte svoje telo tako, da se osredotočite na različne dele (npr. ramena, trebuh, roke, noge, prste).
- ✓ Zdaj se poskusite osredotočiti na zvok, ki je zelo oddaljen od vas. Morda na zvok avta na ulici. Zvok ptice, ki poje na drevesu. Zvok gradbenih del z druge strani ulice. Poskusite se osredotočiti le na zvok.
- ✓ Zdaj se poskusite vrniti in opazite zvoke, ki so med prvim zvokom in vami.
- ✓ Zdaj se poskusite osredotočiti le na zvoke v svojem telesu. Na primer: dihanje, srčni utrip itd.
- ✓ Ko ste pripravljeni, odprite svoje oči. Vdihnite, izdihnite.

3. korak – zaključna faza


To aktivnost lahko štejemo za del kategorije vaj čuječnosti.


Skušajte predstaviti in vaditi aktivnost skupaj. Udeležence spodbujajte, naj redno izvajajo aktivnost. Spodbujajte jih, naj izvajajo aktivnost v različnih okoljih.



Vrsta aktivnosti:
Aktivnosti na prostem

Namen aktivnosti:
S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje sposobnosti poslušanja in opazovanja ter se povežete z različnimi zvoki.

 Trajanje:
Do 5 minut.

 Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Aktivnost se lahko izvede na prostem ali v zaprtih prostorih. Trener lahko poda kratka pisna navodila.

Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...

OBOGATITEV – UČENJE ZASE IN OD DRUGIH

Osvetlite svoje obzorje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Priporočamo, da to vajo izvedete v dveh zaporednih dneh. Najprej se seznanite s trenutno življenjsko situacijo mladih. Razmislite o načinih, kako najbolje povezati življenja mladih z obravnavano temo. Glejte 2. korak za navdihe o tem, kako začeti pogovor z mladimi. Po procesu refleksije mlade prosite za intervju. Poskrbite, da se mladi počutijo prijetno pri tej vaji, pri čemer poudarite dodano vrednost vaje intervjuja, da ohranite njihovo motivacijo. Predlagate lahko tudi izvedbo intervjujev v parih, če jim je ljubše. Na koncu zberite ves material, ki ga potrebujete.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila:

Najprej se z mladimi pogovorite in jih povprašajte o njihovih stališčih do poizkušanja novih situacij. Pogovarjajte se o prednostih iskanja novih izkušenj in učenja iz njih. Poudarite lahko, da je učenje iz novih izkušenj učinkovit način za samorazvoj, ki nam pomaga, da postanemo bolj samozavestni, ko se soočamo z zahtevnimi situacijami. Če se redno soočamo z novimi situacijami, bomo sčasoma zbrali številne strategije za najbolj primerno soočanje s katerokoli situacijo. Mlade vprašajte o njihovem mnenju o vzornikih in kako lahko dosežejo obogatitev v smislu učenja od drugih. Zakaj potrebujemo vzornike in zakaj so nam pomembni? Poudarite lahko, da lahko vzorniki obogatijo življenja drugih s svojim navdihujočim načinom življenja ali zaradi navdihujočih stvari, ki jih počnejo. Vzorniki lahko torej pozitivno vplivajo na naša življenja.

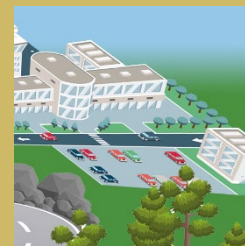
1. del: Izvedba glavne aktivnosti:

Zdaj prosite mlade, naj razmislijo o neki težavni situaciji v svojem življenju, s katero so se morali soočiti ali se bodo morali soočiti v (bližnji) prihodnosti. Vodilna vprašanja so lahko:

- ✓ Kako je prišlo do situacije?
- ✓ Kaj je vaša vloga/naloga v tej situaciji? Kako se pri tem počutite? Katere osebne vire imate za obvladovanje te situacije?
- ✓ Kakšno podporo bi potrebovali? Koga (tj. vzornike) lahko prosite za podporo (v smislu izkušenj/veščin)?
- ✓ Kaj se lahko naučite iz njihovih izkušenj?

2. del: Izvedba glavne aktivnosti:

Po procesu refleksije mlade prosite, naj pripravijo 5 vprašanj (na podlagi zgornjih vprašanj), ki bi jih lahko zastavili svojim vzornikom v intervjuju, bodisi isti ali naslednji dan. Vzornik je lahko sosed, učitelj ali katera druga oseba. Vendar mora biti oseba, s katero mladi lahko sproščeno izvedejo intervju. Naloga mladih je, da za to nalogo uporabijo dovolj odprto in eksperimentalno miselnost. S tem se izboljša njihova ozaveščenost za učenje od drugih.



Vrsta aktivnosti:
Intervju s sosedi

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je podpreti mlade, da postanejo bolj dozretni in razvijajo eksperimentalno miselnost. Z odprtostjo za učenje od drugih mladi širijo svoje znanje o tem, kako ravnati v zahtevnih situacijah. Ta vaja pomaga vzpostaviti odnos cenjenja mnenj drugih in spodbuja vedenje iskanja pomoči.



Trajanje:

Priprava: 15 min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

Mladi napišejo povzetek izkušenj z intervjuji svojih sosedov.



Druge komponente

Škatle primerov VALUE:
Poskrbite, da se bodo mladi počutili dovolj sproščeno pri intervjujih sosedov/drugih oseb.



Navedena

vrednota:

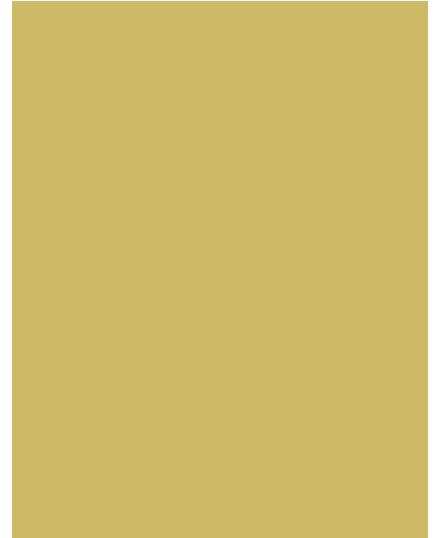
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Naslednji dan izvedite razpravo v skupini in prosite mlade, naj delijo ugotovitve iz svojih intervjujev. Pomembno je, da so te ugotovitve mladim jasno vidne, kar ponovno izboljša njihovo ozaveščenost o dodani vrednosti učenja od drugih. V tej fazi vam lahko pomagajo naslednja vprašanja:

- V Kaj je pomembna lekcija te aktivnosti?
- V Katere prednosti imajo intervjuvanci in zakaj so jim v tej konkretni situaciji koristile?
- V Na kakšen način je bila ta naloga izkušnja obogatitve?

Poudarite lahko tudi, da se tudi z izmenjavo različnih izkušenj intervjujev učimo drug od drugega, kar nam pomaga spodbujati samorazvoj. Nazadnje lahko izkusimo globljo povezanost v naših odnosih z drugimi, če si dovolimo, da se učimo iz njihovih izkušenj.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Kartice za refleksijo – Moje prednosti

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

S kompletom kartic se otroci in mladi podajo na lov za zakladom svojih individualnih prednosti.

Pripravite komplet kartic z vsaj 25 karticami. Na vsaki kartici je vprašanje/izjava, denimo:

- ✓ To zmorem (zelo) dobro ...
- ✓ Te tri stvari so mi všeč na meni ...
- ✓ Dosegel sem ta cilj ...
- ✓ Zelo sem hvaležen za ...
- ✓ Danes sem ponosen nase, ker ...
- ✓ Rad bi se/lahko bi se naučil ...
- ✓ Kot superjunak bi imel to supermoč ...
- ✓ Radoveden sem o ...
- ✓ Če potrebujem pomoč, mi pomagajte ...
- ✓ Naj en dan živim popolnoma brez pravil.

2. korak – faza aktivnosti

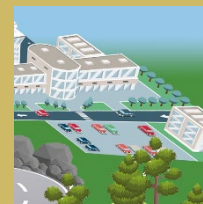
Premešajte kartice in jih položijo obrnjene navzdol na kupček ali raztresene po mizi. Igralci drug za drugim povlečejo kartico, jo glasno preberejo in odgovorijo na vprašanje ali dokončajo stavek.

Različica igre – Jaz sem ti: Drugi igralci povlečejo kartico in se postavijo v vlogo druge osebe ter namesto nje odgovarjajo na vprašanja. Sledi izmenjava mnenj o doslednosti odgovora.

3. korak – zaključna faza

Izvedite skupinsko razpravo, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili:

- ✓ Kaj ste se naučili o svojih prijateljih/sošolcih?
- ✓ Kaj ste se naučili o sebi?
- ✓ Kako ste se počutili, ko ste povedali pozitivne stvari o sebi?
- ✓ Kako vam lahko to pomaga razvijati zaupanje?



Vrsta aktivnosti:

Delo v paru s karticami za refleksijo

Namen aktivnosti:



Trajanje:

Priprava: 30 min.

Izvedba: 90 min.

Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.jugendarbeit-m.de/kreisjugendring-rems-murr-ev/service/materialien/die-staerkekarten/>

Skrinja zakladov prednosti za otroke in mladostnike: 120 kartic s knjižico z 12 stranmi (kartice za terapijo Beltz)



Druge

komponente Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:



Delite sporočilo igre:

Imamo veliko dobrih lastnosti, za katere še nihče ne ve. Vedno se moramo zavedati vseh svojih pozitivnih lastnosti! Mlade lahko tudi prosite, naj v skupini povedo, kaj jim je všeč pri vsakim posamezniku iz skupine.



Grafiti – lomljiva stena

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Širša javnost pozna grafito. Zlasti mladi poznajo in obožujejo pestrost manifestacij grafitov. Kot bistveni del mladinske kulture so grafiti neločljiv del njihovega vsakdana in izrazov življenja. Grafiti mladim omogočajo kreativno uresničevanje lastnih idej in razvoj lastnih stilov. To lahko uporabimo kot izhodišče za bolj individualne razprave o življenju in okolščinah. Grafiti so lahko sredstvo za posredovanje pomembnih sporočil.

2. korak – faza aktivnosti

Začnite s kratkim uvodom o zgodovini grafitov in o tem, kako jih javnost dojema. Cilj je prikazati pomen grafitov za identifikacijo mladih v različnih kulturah (npr. avtohtono prebivalstvo).

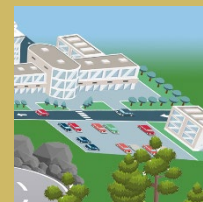
Na podlagi tega udeleženci oblikujejo svoje grafito. Pod strokovnim vodstvom mladi spoznajo tehnike in sloge ter jih vadijo na lomljivi steni. Ta je sestavljena iz več delov (platen), da lahko vsaka mlada oseba ustvari svoj grafit, hkrati pa vsi skupaj tvorijo velik skupen grafit.

3. korak – zaključna faza

Izvedite skupinsko razpravo, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili. S pogovorom o delu in vključevanjem motivov iz drugih kultur v lastne grafito imajo mladi priložnost prepoznati podobnosti in razlike ter obravnavati posamezna vprašanja in vprašanja globalizacije.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...



Vrsta aktivnosti:
Umetnostna vzgoja

Namen aktivnosti:
Timsko delo



Trajanje:

Priprava: 30 min.
Izvedba: 225 min.
Preverjanje učnega napredka: 90 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente

Škatle primerov VALUE:
Platna 40x40, flis za zaščito tal ali stene, stena, na katero lahko pritrdimo platna

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Dogodivščina s čolničem - rafting

Dogodivščina na raftingu

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pri mladinskem delu je pogosto pomembno ustvariti privlačno okolje, s katerim se lahko mladi povežejo, da omogočimo dostop za zagotavljanje individualne podpore. Eden od možnih načinov so fizične ali športne dejavnosti, pustolovske poti, park s plezalnimi vrvmi, kolesarski izleti, šolski tabori itd.

Ena zanimiva aktivnost je plezalna pustolovščina v parku s plezalnimi vrvmi. To je del k aktivnosti usmerjenega učenja. Omogoča nova področja izkušenj, širi poglede udeležencev, predstavlja izzive in oblikuje osebnosti ter ustvarja izkušnje z vsemi čutili.

Poleg tega lahko podpira socialne, osebne in medkulturne kompetence. Ta aktivnost je posebej zasnovana za krepitev ekipnega dela, premikanje individualnih meja in oblikovanje zgodb o uspehu.

To pomeni individualno pripravljalno fazo, v kateri poskrbimo, da mladi niso niti brez izzivov ali dolgočasni niti preobremenjeni ali prestrašeni. Zagotoviti je treba, da so vsi udeleženci fizično sposobni in v dobri kondiciji ter da so vnaprej zbrani vsi pravni dokumenti, ki jih morda potrebujemo od staršev ali zakonitih skrbnikov, poleg tega pa je pomembno, da se z mladimi pogovorimo o izzivih, dejanskem izletu in krepitvi pozitivnih vidikov izleta in njegovih koristi za udeležence, npr. bivanja na prostem, timskega dela, skupnega obvladovanja izziva, narave itd.

Parke s plezalnimi vrvmi običajno najdemo v mestnih okoljih, v njih pa za nadzor skrbi strokovno osebje.

2. korak – faza aktivnosti

Organizirajte kratka predstavitvena navodila na lokaciji za udeležence skupaj s strokovnimi inštruktorji, vključno z varnostnimi navodili itd.

Udeležence lahko razdelite v ekipe, ki se medsebojno podpirajo pri izzivu. Naloge so lahko preproste z navodili, kot so: "Obvladajte pot od začetka do konca kot ekipa" ali podobnimi navodili. Udeleženci bodo pripravili načrt ali predloge, kako dokončati izziv, ter se bodo o tem pogovarjali



Vrsta aktivnosti:
Aktivnost na prostem

Namen aktivnosti:
Uporaba aktivnosti na prostem kot načina za doseganje dostopa za zagotavljanje individualiziranih socialnih storitev, ustvarjanje timskega duha, zgodb o uspehu.



Trajanje:

Priprava: 1 dan.
Izvedba: 4–5 ur.
Preverjanje učnega napredka: 1–2 ure.



Nadaljnji ukrepi:
Pogovorite se o tej aktivnosti kot o pozitivnem primeru in najboljši praksi ter predlagajte podobne aktivnosti za prihodnost.



Druge
komponente škatle
primerov VALUE:

med dejansko aktivnostjo. Ekipa mora najti način za doseganje cilja ali dokončanje izziva.

Edina rešitev je timsko delo, vodenje, komunikacija in zabava.

3. korak – zaključna faza

Mladi izvedejo refleksijo o aktivnosti, po možnosti ob kresu ali v šolskem taboru ali na pikniku itd.

Vodilna vprašanja so lahko:

- Kako ste razvili načrt za dokončanje izziva?
- Kaj ste osebno čutili, ko ste obvladali izziv?
- Kaj je bil za vas osebno največji izziv?
- Kaj je bil vaš osebni največji dosežek?
- Kaj je bil za vas najbolj zabaven/strašljiv trenutek?
- Ste si predstavljali, da lahko dosežete kaj takega?
- Oblikujte en stavek kot povratno informacijo članom svoje ekipe.
- Ali imate osebno sporočilo za enega člana svoje ekipe?

Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Bilo je zabavno.

Bil je razburljiv izlet.

Veliko sem se naučil o sebi.

Bili smo dobra ekipa.

Vaši zapiski:

V ...
V ...

Dogodivščina s čolničem

Gorska/plezalna dogodivščina

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pri mladinskem delu je pogosto pomembno ustvariti privlačno okolje, s katerim se lahko mladi povežejo, da omogočimo dostop za zagotavljanje individualne podpore. Eden od možnih načinov so fizične ali športne dejavnosti, pustolovske poti, park s plezalnimi vrvmi, kolesarski izleti, šolski tabori itd.

Ena zanimiva aktivnost je plezalna pustolovščina v parku s plezalnimi vrvmi. To je del k aktivnosti usmerjenega učenja. Omogoča nova področja izkušenj, širi poglede udeležencev, predstavlja izzive in oblikuje osebnosti ter ustvarja izkušnje z vsemi čutili.

Poleg tega lahko podpira socialne, osebne in medkulturne kompetence. Ta aktivnost je posebej zasnovana za krepitev ekipnega dela, premikanje individualnih meja, zagotavljanje ekipnega duha in oblikovanje zgodb o uspehu.

To pomeni individualno pripravljalno fazo, v kateri poskrbimo, da mladi niso niti brez izzivov ali dolgočasni niti preobremenjeni ali prestrašeni. Zagotoviti je treba, da so vsi udeleženci fizično sposobni in v dobri kondiciji ter da so vnaprej zbrani vsi pravni dokumenti, ki jih morda potrebujemo od staršev ali zakonitih skrbnikov, poleg tega pa je pomembno, da se z mladimi pogovorimo o izzivih, dejanskem izletu in kreptivi pozitivnih vidikov izleta in njegovih koristi za udeležence, npr. bivanja na prostem, timskega dela, skupnega obvladovanja izziva, narave itd.

Parke s plezalnimi vrvmi običajno najdemo v mestnih okoljih, v njih pa za nadzor skrbi strokovno osebje.

2. korak – faza aktivnosti

Organizirajte kratka predstavitvena navodila na lokaciji za udeležence skupaj s strokovnimi inštruktorji, vključno z varnostnimi navodili itd. Udeležence lahko razdelite v ekipe, ki se medsebojno podpirajo pri izzivu. Naloge so lahko preproste z navodili, kot so: "Obvladajte se pot od začetka do konca kot ekipa" ali podobnimi navodili. Udeleženci bodo pripravili načrt ali predloge, kako dokončati izziv, ter se bodo o tem pogovarjali med dejansko aktivnostjo. Ekipa mora najti način za doseganje cilja ali dokončanje izziva.



Vrsta aktivnosti:
Aktivnost na prostem

Namen aktivnosti:
Uporaba aktivnosti na prostem kot načina za doseganje dostopa za zagotavljanje individualiziranih socialnih storitev, ustvarjanje timskega duha, zgodb o uspehu.



Trajanje:

Priprava: 1 dan.
Izvedba: 4–5 ur.
Preverjanje učnega napredka: 1–2 ure.



Nadaljnji ukrepi:

Pogovorite se o tej aktivnosti kot o pozitivnem primeru in najboljši praksi ter predlagajte podobne aktivnosti za prihodnost.



Druge
komponente škatle
primerov VALUE:
Park s plezalnimi vrvmi,
tabla



Navedena
vrednota:

Edina rešitev je timsko delo, vodenje, komunikacija in zabava.

3. korak – zaključna faza

Mladi izvedejo refleksijo o aktivnosti, po možnosti ob tabornem ognju ali v šolskem taboru ali na pikniku itd.

Vodilna vprašanja so lahko:

- V Kako ste razvili načrt za dokončanje izziva?
- V Kaj ste osebno čutili, ko ste obvladali izziv?
- V Kaj je bil za vas osebno največji izziv?
- V Kaj je bil vaš osebni največji dosežek?
- V Kaj je bil za vas najbolj zabaven/strašljiv trenutek?
- V Ste si predstavljali, da lahko dosežete kaj takega?
- V Oblikujte en stavek kot povratno informacijo članom svoje ekipe.
- V Ali imate osebno sporočilo za enega člana svoje ekipe?

Nikoli si nisem mislil, da mi bo uspelo.

Max mi je zelo pomagal. Bili smo dobra ekipa.

Ljudje iz Poljske so kul.
(medkulturni kontekst)

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Pripovedovanje zgodb – krpanka

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za to vajo potrebujete dovolj prostora in miz, da lahko mladi rišejo. Poleg tega še papir ali blago, markerje ali barve za blago in trakove ali risalne žebličke za obešanje končane slike.

2. korak – faza aktivnosti

Mladim razložite, da bodo ustvarili krpanko, sestavljeno iz prednosti (razredne) skupnosti. Vsak bo najprej narisal sliko ene od svojih prednosti. Če imajo mladi težave pri oblikovanju lastnih idej, se lahko o njih pogovorijo s sošolci in sošolkami ter tako dobijo predloge.

Razdelite papir ali blago in markerje ali barvo.

Pojasnite, da bodo dokončane slike osebnih prednosti na koncu sestavljene v veliko krpanko.

Pojasnite jim, da lahko narišejo drugo sliko, če imajo dovolj časa. Ko je slika pripravljena, naj jo mladi pripnejo na krpanko skupnosti.

Za risanje jim dajte 15 minut. Po potrebi otrokom/mladim nudite podporo in poskrbite, da bodo končane slike pritrjene na sredino krpanke s trakom, lepilom ali risalnimi žeblički.

3. korak – zaključna faza

Razprava:

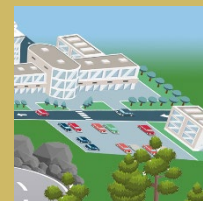
Mladim povejte, da so dokončali slike svojih prednosti in da bodo zdaj skupaj pogledali krpanko.

Vprašajte jih, kakšna se jim krpanka zdi v primerjavi s posameznimi slikami (npr.: je večja, boljša, lepša).

Delite sporočilo igre:

"Ko združimo vse prednosti skupnosti, nastane nekaj lepšega in močnejšega. Vsaka prednost je čudovita že sama po sebi. Če pa iz združitve teh prednosti nastane nekaj večjega, je to še lepše."

Vprašajte jih, ali bi lahko sami obesili krpanko ter zakaj oz. zakaj ne. Pojasnite jim, da boste skupaj kot razred/skupnost uporabili svoje individualne prednosti, da sliko obesite na steno.



Vrsta aktivnosti:

Sposobnost v odnosih

Namen aktivnosti:

Prepoznajte prednosti družine, sošolcev in skupine vrstnikov ter mladim razložite, kako lahko podpirajo uspeh in odgovorno vedenje.



Trajanje:

Priprava: 10 min.

Izvedba: 30 min.

Preverjanje učnega napredka: 60 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge

komponente Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



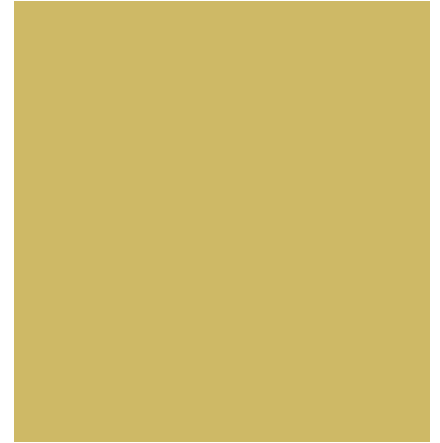
Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Morda lahko mlade spodbudite k tej aktivnosti tako, da jim izpostavite prednosti osebe na njihovi desni – in jih tako spodbudite k razmišljanju o drugih v pozitivni luči.

Aktivnost lahko uporabite tudi za izpostavljanje prednosti, ki jo opazijo pri svojih sošolcih in ki si jo želijo imeti, ter se nato z njimi pogovorite o tem, kako lahko pridobijo to prednost. To lahko poglobite z razmislekom o različnih prednostih njihovih sošolcev.

Pomagajte mladim pritrditi sliko na steno.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

Ko smo v stiski

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pred fazo aktivnosti in pred posvetom z mladim pripravite potrebne materiale. Poskrbite, da imate zadosti listov papirja in pisalo. Ko se pogovarjate z mladim, bodite prijazni, razumevajoči in nežni. Mladega morate usmerjati, da prepozna ožji krog oseb, ki mu lahko nudijo pomoč v kriznih trenutkih, zato si vnaprej pripravite nekaj vprašanj, ki mu bodo pomagala identificirati takšne osebe. Možna vprašanja obsegajo:

- ✓ Je v tvojem krogu kdo, ki ti je pomagal v težki situaciji?
- ✓ Na koga se lahko obrneš, ko si v stiski?
- ✓ Če pomisliš o bližnjih osebah, na koga se lahko zanesesh?

2. korak – faza aktivnosti

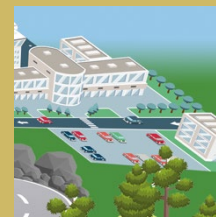
Mlademu razložite aktivnost in ga vprašajte, če mu je prijetno, da se pogovori o morebitnih ukrepih v krizi. Ocenite njegov trenutni položaj in tvegane situacije (npr. zloraba alkohola v družini, nestanovitni odnosi, nihanje razpoloženja, zanemarjanje, negativne situacije med vrstniki). Ko imate dovolj informacij o njegovem trenutnem položaju, mu opišite naslednji korak aktivnosti: vzpostavitev mreže koristnih stikov za primere, ko je v stiski.

Mladega prosite, naj na list papirja nariše sebe in v oblačke naokoli nariše posameznike, ki mu lahko nudijo pomoč, ki so zanesljivi in ki mu bodo stali ob strani v času krize. Da mlademu pomagata prepoznati te posameznike, lahko postavite različna vprašanja za razmislek, kot so vprašanja, navedena kot primer v 1. koraku te aktivnosti.

Kot dodaten del te aktivnosti lahko mladi ponovno narišejo risbo, vendar identificirajo morebitne negativne posameznike v svojem življenju, da prepoznajo tveganja. Če se odločite za ta korak, najprej identificirajte negativne vplive, nato pa pozitivne, da se bo posvet končal na spodbudno noto.

3. korak – zaključna faza

Izvedite refleksijo o tem, kako se je mlada oseba počutila zaradi te dejavnosti in ali se bo zdaj počutila bolj udobno, ko bo naletel na težave. Posvet končajte, ko se mlada oseba počuti dovolj udobno za zaključek.



Vrsta aktivnosti:

Ukrepi v krizi, kako pomagati in se odzvati

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je identificirati krog posameznikov v življenju mlade osebe, ki mu bodo nudili pomoč. Ta krog mu lahko pomaga med krizami in določi osebo, na katero se lahko obrne, ko je to potrebno.



Trajanje:

Priprava: 15 min.

Izvedba: 30–60 min.

Preverjanje učnega

napredka: 15–20 min.



Nadaljnji ukrepi:

[Povezava za pomoč mladim v krizi.](#)



Druge komponente

Škatle primerov VALUE:

Zagotovite razumevanje in zaupnost na posvetih.

Pozorno poslušajte

mladega, ko deli svoje misli in informacije.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

Povezovanje z empatijo

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

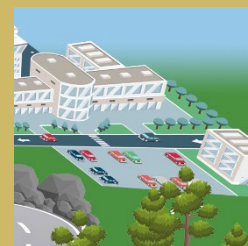
V današnjem drvečem svetu postajamo vedno bolj zatopljeni sami vase, včasih zanemarjamo svoje odnose in se sčasoma oddaljimo od tega, da bi lahko čutili empatijo do drugih. Vendar pa povezovanje in empatija do drugih lahko zagotovita izjemno izkušnjo obogatitve. Omogočata nam, da se učimo od drugih, o sebi in o tem, kako pristopamo k novim izkušnjam. To vajo lahko torej izvedete, ko menite, da se morajo mladi ponovno medsebojno povezati kot skupina. Najprej razmislite o njihovi trenutni življenjski situaciji: katera (kontroverzna) vprašanja bi jih lahko zanimala. Pripravite moderacijske kartice in na vsako kartico zapišite eno sporno temo. Zberite ves drug material, ki ga potrebujete za to aktivnost. Pripravite tudi vprašanja za razpravo v koraku 2.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej se pogovorite z mladimi odraslimi o učenju od drugih. Zakaj se je pomembno učiti iz mnenj drugih? Zakaj je to izkušnja obogatitve? Ali so zaradi teh izkušenj spremenili svoje vedenje v določenih pogledih ali način pristopanja k izzivom? Udeležencem pojasnite, da ni nujno, da se ljudje strinjajo glede tem, zaradi različnih pogledov na svet ali izkušenj, ki so jih pridobili. Z izkazovanjem empatije do mnenj drugih ljudi si dovolimo, da se učimo iz njihovih izkušenj. Nato mlade razdelite v skupine po štiri. Ena mlada oseba izvleče kartico in 3 minute (brez prekinitve) izraža svoje mnenje o sporni temi. Druga mlada oseba pozorno posluša, vendar nima besede. Cilj je, da se poslušalci vživijo v stališče sogovornika. Nato ima poslušalec le eno minuto, da povzame, kaj je povedala prva oseba, vendar pri tem ne sme izraziti lastnega mnenja. Druga dva medtem delujeta kot tiha opazovalca in nato ocenita, kako sta ton in govorica telesa govorcev pomagala posredovati sporočilo. Nazadnje se mladi odrasli pogovorijo o svojih vlogah, kaj je bilo težko/zabavno? Kako so lahko čutili empatijo do osebe? Kako je njegovo/njeno stališče prispevalo k drugačnemu pogledu na temo. To aktivnost lahko ponovite z zamenjanimi vlogami in drugimi temami.

3. korak – zaključna faza

Za zaključek aktivnosti udeleženci povzamejo vrednoto aktivnosti. Kakšen je bil občutek, ko so se postavili v čevlje druge osebe? Ta vaja refleksije mladim ne bo le izboljšala ozaveščenost o empatiji, temveč jim bo tudi pokazala, da je odprtost za nove izkušnje dragocen vir učenja.



Vrsta aktivnosti:
Aktivnost s skupinsko dinamiko

Namen aktivnosti:
Cilj te aktivnosti je vzpostavljati zavestnih odnosov z drugimi. Vadbena empatije in sposobnost izkazovanja empatije do drugih ljudi lahko služi kot vir učenja. To nam pomaga vzpostaviti boljše odnose z drugimi, kar vodi v pomembnejše odnose.



Trajanje:

Priprava: 20 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.understood.org/articles/en/teaching-with-empathy-why-its-important>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da to vajo izvajate z mladimi odraslimi, ki se med seboj že poznajo.
Materiali:
Moderacijske kartice
Pisala



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Mobilna igra

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pandemija s policijsko uro, zaprtjem šol in vrtcev, trgovin in objektov za prosti čas ter pozivi za vzdrževanje fizične razdalje je dramatično spremenila naša življenja in vsakodnevno rutino.

Poudarek vaje je na mladih materah in očetih, dobrem čustvenem počutju družin in zagotavljanju prostora, da se lahko sprijaznijo z obdobjem, preživetim v družinski izolaciji. Za mlade je izguba znanih dnevnih struktur in rutin še posebej stresna.

Kratka navodila:

Javni prostor, npr. javna igrišča, parki ipd.

- Za izvedbo vaje je potrebno vozilo (avto, tovorno kolo, ročni voziček ipd.) za prevoz materiala.
- Vsebina: Igre na prostem, kot so igre z žogo, kolebnice, frizbi, švedski šah, brisače za mahanje, 'slackline' in podobne igre, ki se lahko uporabljajo v ekipah ali parih.

2. korak – faza aktivnosti

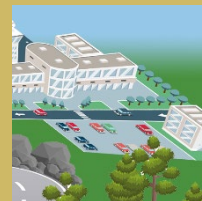
Izvedba glavne aktivnosti:

- Potrebna sta vsaj dva izobraževalna strokovnjaka, ki redno (npr. enkrat tedensko) izvajata aktivnosti igranja za otroke in mladostnike na določeni lokaciji. Cilj je, da se ob igri pogovarjamo, poslušamo mlade in njihove starše, prepoznamo potrebo po podpori ter po potrebi ponudimo dodatno pomoč (psihologi ipd.).
- Cilj mobilnega igranja je, da postane nepotrebno, saj so mladi in mladi starši opolnomočeni, da ponujeno pomoč izvajajo sami.
- Otroci so opolnomočeni za odkrivanje novih igralnih prostorov (urbani prostor).

3. korak – zaključna faza

Nadaljnja vprašanja za izobraževalno skupino, da bo bolj usmerjena k potrebam:

- ✓ Kaj so glavne težave?
- ✓ Katere ciljne skupine so bile dosežene?
- ✓ Lahko identificiramo tematske trende?
- ✓ Je potrebno sodelovanje z drugimi strokovnjaki?
- ✓ Kaj so najboljši načini za vzpostavljanje stika?
- ✓ So moji materiali primerni?
- ✓ Ali udeleženci sprejemajo ponujeno pomoč?



Vrsta aktivnosti:

Igra vlog (z aktivnostjo viharjenja možganov)

Namen aktivnosti:

Ta vaja mladim družinam omogoči dostop do strokovne podpore.



Trajanje:

Priprava: 1 dan.

Izvedba: 120 min.

Vajo je treba izvajati v rednih in obvladljivih intervalih (npr. enkrat na teden) ob istem času.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.jmd-respekt-coaches.de/>



Druge

komponente Škatle primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Vaši zapiski:

V ...

V ...

URESNIČITEV POTENCIALOV

Mediacija – mladi pomagajo mladim

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Zaupanje v sposobnosti in presojo mladih je eden ključnih dejavnikov te vaje. Zamisel je, da mladi prisluhnejo in so dovzetni za težave svojih prijateljev, sošolcev ali kolegov itd., razvijejo empatijo in dobro presojo.

Udeleženci morajo biti seznanjeni z metodologijo, okoliščinami in svojo vlogo. Udeleženci nikakor ne smejo biti soodvisni in vsi se morajo strinjati s pogojem zaupnosti.

Ta vaja se izvaja v skupinah od 5 do 8 udeležencev, udeleženci pa morajo biti pripravljeni opisati primer ali situacijo, v kateri morda potrebujejo pomoč ali nasvet, ter biti pripravljeni poslušati in dati nasvete, za katere niso bili naprošeni ali predloge, kaj je mogoče storiti za rešitev težave/problema. Izberete lahko drugo lokacijo izven šole, npr. kavarno, park ipd.

Vsi "primeri" so pomembni in jih je treba ustrezno obravnavati. Primeri so lahko osebne narave (družina, prijatelji itd.) ali konflikti z drugimi itd.

Oseba, ki želi predstaviti primer, lahko skliče svetovalni sestanek.

2. korak – faza aktivnosti

En udeleženec predstavi primer, preostanek skupine pa predstavlja svetovalno skupino. Ni nujno, da so člani svetovalne skupine seznanjeni s primerom, temo ali celo preteklostjo osebe, ki predstavlja primer.

- ✓ Skupina naj izbere moderatorja (lahko ga predlaga tudi pedagoško osebje).
- ✓ Oseba predstavi primer s potrebnimi podrobnostmi.
- ✓ Svetovalna skupina med predstavitvijo primera le posluša in NE daje povratnih informacij ali mnenj.
- ✓ Svetovalna skupina lahko postavlja vprašanja za pojasnila.
- ✓ Svetovalna skupina se nato umakne in obravnava primer, zbira nasvete in predloge možnih rešitev. Možen scenarij je lahko naslednji.
- ✓ Člani svetovalne skupine se poskušajo vživeti v vloge oseb, vpletenih v primer, in razložiti predloge, povratne informacije itd., denimo: "Kot (oseba X), se mi zdi / čutim / bi ..."
- ✓ Izvedite igro vlog za obravnavano situacijo, da lahko oseba, ki je predstavila primer, izvede viharjenje možganov in refleksijo s položaja zunanjega opazovalca ter s svetovalno skupino določi podrobnosti predlogov, rešitev itd.



Vrsta aktivnosti:
Mediacija

Namen aktivnosti:
Uporaba tehnik mediacije in povratnih informacij za reševanje težav in obvladovanje kriz



Trajanje:
Priprava: 1 ura.
Izvedba: 1–2 ure.
Preverjanje učnega napredka: 1 ura.



Nadaljnji ukrepi:
Pogovorite se o tej aktivnosti kot o pozitivnem primeru in dobri praksi ter predlagajte podobne aktivnosti za prihodnost.



Druge
komponente škatle
primerov VALUE:
Tabla



- V Oseba, ki je predstavila primer, naj poda povratne informacije in pove, kaj je bilo zanjo najpomembnejše ter če in kateri predlogi, predlagane rešitve itd. so bili koristni ter če je v procesu pridobila nove poglede in znanja.

3. korak – zaključna faza

Mladi nato izvedejo refleksijo o aktivnosti.

Vodilna vprašanja so lahko:

- V Kako ste se počutili, ko ste predstavljali svoj primer?
- V Kako ste se počutili ob danih nasvetih/predlogih?
- V Ste se počutili cenjenega v skupini?
- V Kakšne povratne informacije bi želeli dati svetovalni skupini?

Navedena vrednota:

Delovalo je.

Ekipa mi je pomagala najti rešitev za zelo osebni problem.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

Rap

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Rap in hip hop sta glasbeni zvrsti, ki krojita vsakdan mnogih mladih. Pri pisanju lastnih besedil lahko predelajo izkušnje in situacije ter jih prenesejo v besedilo. Mladi lahko obravnavajo lastno biografijo.

Vsebina te vaje je učenje tehnik pisanja za uspešno in samostojno pisanje rap besedil. Mladi lahko skozi lastna besedila spregovorijo o svojih težavah. Predstavitve rezultatov zahteva pogum, da presežemo lastne omejitve in vztrajamo, s čimer ustvarimo občutek uspeha in dosežemo priznanje.

2. korak – faza aktivnosti

Z mladimi se pogovorite o postopku:

1. Z mladimi izberite že pripravljen ritem. Pri skoraj vseh vrstah pisanja besedil je melodija opredeljena pred besedilom.
2. Izvedite viharjenje možganov. Mladi spustijo svojo ustvarjalnost z vajeti, medtem ko se ritem ponavlja.
3. Mladi najprej napišejo refren. Refren naj ne le povzema teme pesmi, temveč mora biti privlačen in edinstven, kar je še pomembneje. S seznama ugotovitev viharjenja možganov izberite točke, ki so vas navdihnile, ter jih predelajte.
4. Oblikuje strukturo pesmi: struktura priljubljene pesmi je običajno naslednja:

- ▼ Uvod
- ▼ Kitica
- ▼ Refren
- ▼ Kitica
- ▼ Refren
- ▼ Kitica
- ▼ Vmesni del (razčlenitev)
- ▼ Refren
- ▼ Zaključek

5. Mladi vadijo pesem in nadaljujejo s pisanjem besedila. Besedila lahko odražajo osebne izkušnje. Mladi predstavijo končano pesem pred skupino (razred, šola, klub, vrstniška skupina ipd.). Za to sta potrebna pogum in



Vrsta aktivnosti:
glasba; rap

Namen aktivnosti:
Samozavest



Trajanje:



Nadaljnji ukrepi:



Druge
komponente Škatle
primerov VALUE:
Vajo je treba izvesti v
zaupljivem vzdušju.



Navedena
vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je
bilo ljudem všeč:

samozavest, vendar tudi krepi samozavest in zaupanje v lastne prednosti in sposobnosti.

3. korak – zaključna faza

V V tej fazi lahko mladi razmislijo in se pogovorijo o besedilih.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

Verjemite sami vase

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost je 10-minutna vaja čuječnosti meditacije. Nekateri mladi morda ne poznajo meditacije. Zato najprej pripravite uvod za 2. korak, da navdihnete udeležence, da bodo bolj pripravljeni sodelovati v aktivnosti. Nato razmislite o življenju mladih, njihovih interesih in ciljih. Ugotovitve si zapišite. Kakšna miselnost jim lahko pomaga pri doseganju ciljev? Nato pripravite izjave in fraze, ki jih boste povedali med meditacijo v 2. koraku. S to vajo se bodo mladi naučili refleksije o svojih ciljih. Zato razmislite, kako lahko to temo povežete z življenjem mladih. Nazadnje razmislite o mirnem in prijetnem kraju, kjer se bodo lahko mladi sprostiti.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej pristopite do mladih odraslih, se z njimi sproščeno pogovorite in jih vprašajte, kako se trenutno počutijo. Mladim obrazložite vajo čuječnosti meditacije in njeno vrednost. Nato jih prosite, naj se usedejo v sproščen sedeč položaj, z dlanmi na kolenih in zaprtimi očmi. Zdaj jih uvedite v vajo meditacije z izjavami/vprašanji, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Mlade lahko usmerjate z izjavami, kot so:

- ✓ Katere cilje želite doseči?
- ✓ Predstavljajte si svoj cilj in kaj bi se zgodilo, če bi ga dosegli.
- ✓ Predstavljajte si svoj cilj in razlog, zakaj je pomemben za vas.
- ✓ Pomislite, kaj bi potrebovali, da bi dosegli svoj cilj?
- ✓ Predstavljajte si, da ne dosežete svojega cilja – zakaj se je še vedno vredno truditi?
- ✓ Predstavljajte si, kaj se še lahko naučite iz te izkušnje.

3. korak – zaključna faza

Na koncu vprašajte mlade, kako so se počutili pri tej aktivnosti in kako se počutijo zdaj, ko so izvedli meditacijo. Mladim pojasnite, da bo njihov um s pogostim izvajanjem vaj čuječnosti meditacije samodejno postal bolj sproščen. Poudarite tudi, da tovrstna vaja spodbuja odnos pozitivne samooskrbe in sočutja do sebe.

Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...



Vrsta aktivnosti:
Refleksija

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost mlade spodbuja k razmišljanju o lastnih ciljih in o tem, kaj potrebujejo za doseganje ciljev. S kratko vajo meditacije se mladi naučijo vizualizirati svoje cilje, kar spodbuja aktivno prizadevanje za doseganje ciljev.



Trajanje:

Priprava: 10 min.
Izvedba: 10 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>



Druge

komponente Škatle primerov VALUE:

Priporočamo, da vajo izvedete v mirnem in spokojnem vzdušju. To aktivnost lahko izvedete tudi v zaprtih prostorih.



Navedena

vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Maksimirajte svoj potencial

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Najprej razmislite o življenju mladih in njihovih interesih. Kateri cilji bi jim lahko bili pomembni oziroma katere vzornike bi lahko imeli? Delajte si zapiske oz. pripravite nekaj vprašanj, ki so koristna za spodbujanje razprave z mladimi odraslimi v 2. koraku. Nato na podlagi svojih predhodnih misli zapišite nekaj vprašanj, na katera boste odgovorili med video produkcijo mladih v 2. koraku. Služili bodo kot smernice, da mladi odrasli ne bodo običali med procesom video produkcije. Nazadnje lahko pripravite kratek video o sebi, v katerem delite svoje osebne izkušnje, ki so vam pomagale pri doseganju ciljev ali pri razvijanju svoje iniciativnosti. Tako bodo mladi bolje razumeli cilj vaje in temo video produkcije.

2. korak – faza aktivnosti

Kratka navodila: Za izvedbo te aktivnosti se najprej z mladimi odraslimi pogovorite in jih vprašajte, kaj si mislijo o vedenju, s katerim si prizadevamo doseči cilje. Uporabite zapiske/vprašanja, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Poudariti morate, da včasih prizadevanja zahtevajo tudi pripravljenost, da tvegajo neuspeh. Mlade vprašajte, kakšno vrednost ima pogum, da nekaj poizkusimo storiti. Kako bi se počutili, če bi dosegli zastavljene cilje?

Izvedba glavne aktivnosti:

Nato udeležencem razložite glavno aktivnost. Najprej jim razložite cilje aktivnosti: mladi odrasli se morajo naučiti, kako se bolje osredotočiti na svoje cilje in kako razviti ali spodbujati samoiniciativno vedenje. V ta namen udeleženci izvedejo kratko video produkcijo (3–5 minut) s svojim pametnim telefonom. V videu izvedejo refleksijo in pogovor o svojih mislih in osebnih izkušnjah z vedenjem prizadevanja za doseganje ciljev. Poudarek je na naslednjih vodilnih vprašanjih:

- ✓ Katere cilje si želite doseči?
- ✓ Zakaj je ta cilj pomemben za vas?
- ✓ Katere korake bi morali izvesti, da bi dosegli svoj cilj?
- ✓ Katere cilje ste že dosegli?
- ✓ Kako vam jih je uspelo doseči?
- ✓ Kakšne nasvete bi dali osebi, ki si želi doseči cilj?
- ✓ Zakaj je vredno poizkusiti doseči cilj? Kaj se zgodi, če vam ne uspe?
- ✓ Zakaj so lahko vzorniki v pomoč pri doseganju cilja?
- ✓ Kaj za vas pomeni "maksimirati svoj potencial"?

Kratke videoposnetke lahko posnamejo v paru ali sami ter jih nato posredujejo trenerju po pošti. Videoposnetke si lahko ogledate skupaj z mladimi odraslimi in se nato pogovorite.



Vrsta aktivnosti:
Produkcija kratkega videoposnetka

Namen aktivnosti:
Cilj te dejavnosti je spodbuditi motivacijo mladih, da se osredotočijo na cilje, ki so zanje pomembni. To bodo dosegli tako, da se bodo posneli v kratkem videu, izvedli refleksijo o osebnih izkušnjah in delili te izkušnje z vrstniki.



Trajanje:

Priprava: 20 min.
Izvedba: 70–90 min.
Preverjanje učnega napredka: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:

Postavljanje ciljev SMART:
<https://www.youtube.com/watch?v=i0QfCZjASX8>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Materiali: pameten telefon, internet, projektor, e-poštni račun (za pošiljanje videoposnetkov)

3. korak – zaključna faza

Po ogledu videoposnetkov mlade povabite, da skupaj izvedete refleksijo o vaji. Vprašajte jih, kaj so se naučili pri tej vaji. Kako se je spremenil njihov odnos do vedenja prizadevanja za doseganje ciljev? Kakšen je njihov pogled na neuspeh, kako se je spremenil? Na koncu povzemite proces refleksije in izpostavite najpomembnejše ugotovitve iz pogovora.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

 Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Slavni neuspehi

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Poiščite nekaj primerov "slavnih neuspehov", ki jih lahko predstavite mladim, da jih spodbudite k spremembi svoje miselnosti, da prevzamejo "miselnost rasti". Mladim zagotovite tudi nekaj listov papirja in svinčnikov/pisal.

Sledi nekaj primerov, ki jih lahko uporabite:

- ▼ Steven Spielberg je bil dvakrat zavržen na Šoli za kinematografsko umetnost v Kaliforniji, pa je kljub temu postal eden najslavnejših režiserjev v zgodovini filma.
- ▼ Bill Gates je opustil študij na Harvardu, njegovo prvo podjetje Traf-O-Data pa je propadlo. Nato je ustanovil Microsoft in postal najmlajši milijarder na svetu.
- ▼ Michael Jordan je nekoč rekel: "V svoji karieri sem zgrešil več kot 9000 metov. Izgubil sem skoraj 300 tekem. 26-krat so mi zaupali z metom za zmago, pa sem zgrešil. V življenju mi je vedno znova in znova spodletelo. In zato sem uspešen."

2. korak – faza aktivnosti

Prosimo mlade, naj razmislijo o zgornjih primerih (ali vaših lastnih primerih). Spodbujajte mlade, naj dobro razmislijo o teh napakah in kaj se lahko naučijo iz teh zgodb. Čigava zgodba jih najbolj navdihne in zakaj?

Nato jih prosite, naj razmislijo o nekaterih svojih neuspehih. Prosite jih, naj zapišejo svoje neuspehe na list papirja in povedo, zakaj mislijo, da je bil to neuspeh – kaj je šlo narobe? Kako so se odzvali? Si želijo, da bi se drugače odzvali na situacijo?

3. korak – zaključna faza

Mlade prosite, naj razmislijo o svojem neuspehu, in jih vprašajte, kaj so se naučili iz situacije.

Ali mislijo, da bi se zdaj odzvali drugače, če bi ponovno zgodilo kaj podobnega?

Kaj pozitivnega lahko dobijo iz te izkušnje?



Vrsta aktivnosti:

Vaja za spremembo perspektive

Namen aktivnosti:

Spodbujanje mladih, da na "neuspeh" gledajo kot na priložnost za učenje in rast. Prosimo jih, naj izvedejo refleksijo o lastnih izkušnjah in zgodbah slavnih, da izpostavimo, da je neuspeh del življenja ter da je najbolj pomembno, kako se odzivamo na neuspeh.



Trajanje:

Priprava: 5–10 min.
Izvedba: 20 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V ...
V ...

Določanje življenjske poti

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za to aktivnost mladim zagotovite pisalo in papir.

2. korak – faza aktivnosti

Mlade prosite, naj razmislijo o nečem, kar bi radi dosegli v bližnji prihodnosti. Postavite časovni cilj tedna ali meseca, da bodo lahko spremljali in dosegli ta cilj. Pomagajte jim, da oblikujejo časovnico za naslednji teden, da si predstavljajo, kako bodo dosegli svoj cilj, vključno z ukrepi, na katere se lahko sklicujejo oziroma odključajo med tednom.

Na primer, mlada oseba lahko reče, da želi svoj čas izven šole preživeti bolj pozitivno in najti pozitivne vzornike. Ukrep za ta namen je lahko včlanitev v klub za obšolsko dejavnost. Naslednji ukrep je lahko prepoznavanje že obstoječih pozitivnih vplivov v njihovem življenju, denimo prijateljev, družine ali aktivnosti, v katerih že uživajo.

3. korak – zaključna faza

Mlade spodbudite k refleksiji o svojem postavljenem cilju in ukrepih za doseganje tega cilja. Na podlagi zapisanih odgovorov jim postavite vprašanja, denimo:

- ✓ Zakaj je X pozitiven vpliv v vašem življenju?
- ✓ Kaj želite pridobiti od srečanja z drugimi pozitivnimi vplivi? Kakšnega vedenja se želite naučiti od drugih?
- ✓ Kateri del vašega trenutnega vedenja je po vašem mnenju treba spremeniti?



Vrsta aktivnosti:

Določanje življenjske poti

Namen aktivnosti:



Trajanje:

Priprava: 5 min.
Izvedba: 15–20 min.
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:

Mlade redno spremljajte, da vidite njihov napredek. Po potrebi jim nudite motivacijska sporočila in poudarite dosežke, ki so jih že dosegli.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V ...
V ...

Dokončajte zgodbo

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Igra "Dokončaj zgodbo" je zabavna skupinska aktivnost, ki razvija sposobnosti pripovedovanja zgodb. Igra je najprimernejša za 2 do 8 igralcev. Cilj igre je z ekipo oblikovati zaključeno zgodbo. Vsak igralec v krogu prispeva en stavek k zgodbi.

2. korak – faza aktivnosti

Aktivnost se lahko izvede v različnih okoljih (v zaprtih prostorih ali na prostem).

Aktivnost traja do 5 minut.

Sledijo navodila za igranje igre po korakih:

- ✓ Zberite svoje igralce v krogu na tleh ali okoli mize.
- ✓ Prva oseba (lahko je mladinski delavec) začne zgodbo.
- ✓ Druga oseba nadaljuje zgodbo z naslednjim stavkom.
- ✓ Tretja oseba nadaljuje zgodbo s svojim stavkom in tako naprej.
- ✓ Glede na velikost skupine lahko vsak igralec pride na vrsto dvakrat do petkrat.
- ✓ Ko se zgodba bliža zaključku, zadnji igralec pove zaključni stavek.
- ✓ Igro lahko naredite tudi bolj zahtevno, tako da postavite časovne omejitve, omejitve, kolikokrat lahko vsak igralec pride na vrsto, ali s posebnimi besedami, ki jih morajo igralci uporabiti v svojih stavkih.

3. korak – zaključna faza

S to aktivnostjo lahko izpostavite katerokoli temo, za katero želite s skupino oblikovati zgodbo; če aktivno sodelujete, lahko zgodbo usmerite k temam ali idejam, za katere želite, da jih skupina obravnava. Prosto eksperimentirajte in prilagodite igro, kakorkoli si želite, da bo ustrezala sposobnostim igralcem in ravni pismenosti.

Nekaj idej za uvod:

- ✓ Zaslišite, kako nekdo trka po vratih in ...
- ✓ Prejmete pismo od ...
- ✓ Potujete skozi čas v leto 3000 in ...
- ✓ Izumite nekaj novega in ...



Vrsta aktivnosti:

Skupinska aktivnost

Namen aktivnosti:

S to aktivnostjo lahko izboljšate lastno domišljijo in domišljijo udeležencev, ustvarjalnost, krepite ekipni duh ter sposobnosti improvizacije, poslušanja in pripovedovanje zgodb.



Trajanje:

Do 5 minut.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Aktivnost se lahko izvede na prostem ali v zaprtih prostorih.

Vaši zapiski:

V ...
V ...

Ustvarjalno viharjenje možganov

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost za mlade oblikuje prostor za ustvarjalnost brez odpora in predsodkov. To aktivnost je navdihnil Shirzad Charmine (2012) in njegova knjiga o pozitivni inteligenci. V svojem izobraževalnem programu o pozitivni inteligenci je Shirzad predstavil 10-odstotno pravilo inovacij. Pravilo pravi, da morate za prevzem inovativnega duha spremeniti svojo miselnost in sprejeti, da tudi v najbolj nori ideji, ki jo slišite, obstaja vsaj 10 odstotkov, ki bi lahko predstavljali odlično rešitev.

To vajo lahko uporabite, ko je vaša skupina v fazi iskanja možnih rešitev. Najboljši način, da pripravite prostor za to aktivnost, je postavitve stolov v krogu.

2. korak – faza aktivnosti

1. Udeležence povabite, da se usedejo v krogu. Prosite jih, naj predstavijo svoje najbolj nore ideje, ki jim padejo na pamet. Enega udeleženca prosite, naj pove svojo idejo (na primer: "Mislim, da lahko spremenimo županov pogled na to vprašanje, tako da organiziramo golo parado na glavnem trgu našega mesta").

2. Druge udeležence prosite, naj razvijejo elemente te ideje z uporabo pravila 10 odstotkov (npr.: "Odlična ideja. Všeč mi je ideja, da moramo v središču mesta izvesti privlačno aktivnost, da pritegnemo čim več ljudi. Bi povabili še cirkusante?").

3. korak – zaključna faza

Spodbudite mladinske voditelje in trenerje, da nadaljujejo kreativno viharjenje možganov z zgoraj opisanim modelom, dokler ne najdejo popolne rešitve.

To je zelo pozitivna aktivnost brez prepoznavnih tveganj.



Vrsta aktivnosti:

Skupinska aktivnost

Namen aktivnosti:

Teme, ki jih obravnava ta aktivnost, so: ustvarjalnost, reševanje problemov, sodelovanje, aktivno poslušanje.



Trajanje:

Do 60 minut.



Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnje branje:

www.positiveintelligence.com



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:

Nobeni posebni materiali niso potrebni, vendar so priporočljivi pisalni materiali, med drugim lepilni listki.

Vaši zapiski

V ...

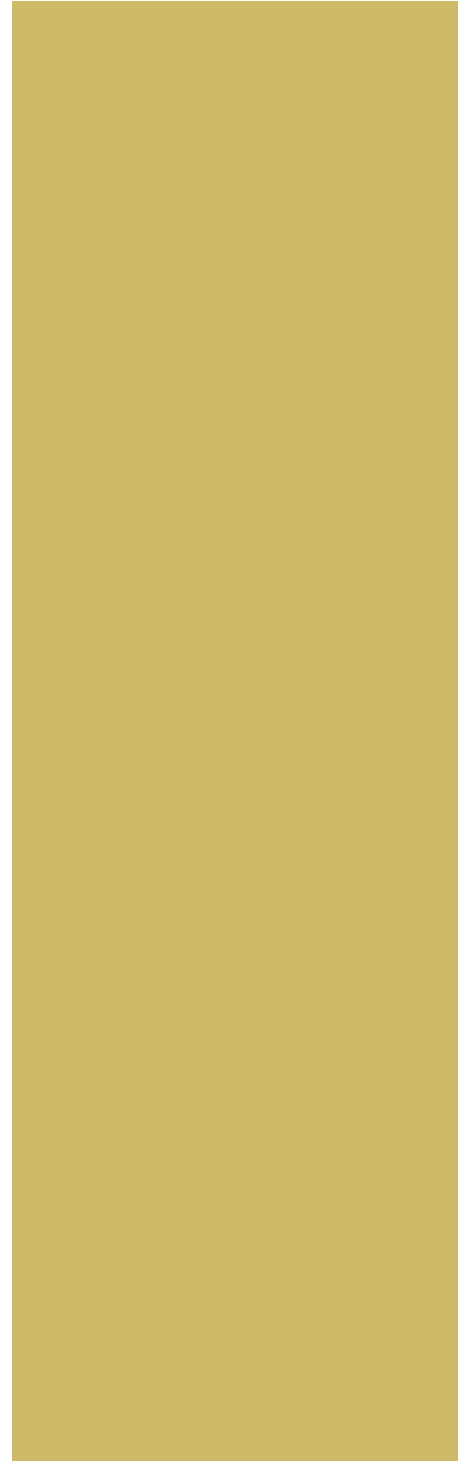


V ...

Škatla primerov VALUE

BEST

Preden začnete zgoraj opisani proces viharjenja možganov z udeleženci, je priporočljivo izvesti kratko predstavitev aktivnosti s prostovoljcem iz skupine.



ODZIVI NA TEŽAVE IN OVIRE

Moja zgodba

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Udeležence razdelite v pare. Vsak udeleženec mora priti na vrsto in povedati zgodbo o sebi, ki temelji na stvareh, ki so se res zgodile v njegovem življenju.

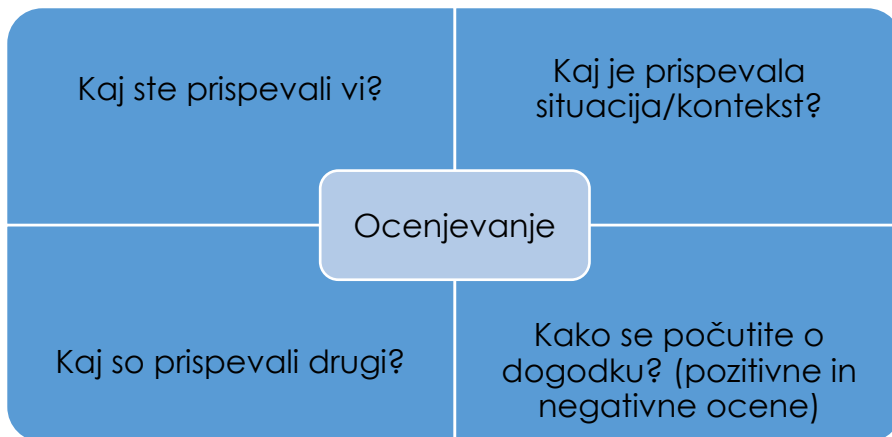
2. korak – faza aktivnosti

Izberite dogodek iz svojega življenja, ki se vam zdi pomemben.

- ✓ Kaj se je zgodilo? Kaj se je zgodilo potem?
- ✓ Kaj opisujete?
- ✓ Kaj je smisel pripovedovanja ta zgodbe?

3. korak – zaključna faza

Kako ocenjujete ta dogodek?



Spodnje tri točke vam lahko pomagajo oceniti situacijo:

- ✓ Vaša sposobnost ukrepanja.
- ✓ Vaša sposobnost, da prepoznate izbire ter jih morda ustvarite in naredite.
- ✓ Vaš proces sprejemanja odločitev.



Vrsta aktivnosti:

Biografsko delo



Trajanje:

Izvedba: 20 minut na par.

Preverjanje učnega napredka: 15 min za povratne informacije in poročilo.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Če se udeleženci med seboj poznajo, jih razdelite v skupine po 4 člane. Moderator lahko na koncu vaje poda splošne pripombe. Na primer: morda je relevantno pripomniti, da se lahko nekatere osebe zataknejo v negativni zgodbi ali prevzamejo negativno oznako, ki jo nosijo celotno življenje. Morda se bodo nekateri učili, ko vidijo sami sebe v

Ste se iz te situacije naučili kaj o sebi, kar bi lahko uporabili v drugih situacijah?

Če ste svojo zgodbo že komu povedali, ga prosite za povratne informacije o tem, kako se je počutil, ko je slišal vašo zgodbo.

Lahko bi vam dal povratne informacije na podlagi vaše vloge, kako ste gledali nase, kako blizu ste tej različici samega sebe in kako je ta dogodek vplival na vaše življenje od takrat.

Kako strogo ste se ocenjevali? Ste prevzeli odgovornost? Ste našli načine, da greste naprej? Ste se na podlagi svoje zgodbe naučili kaj pozitivnega, s čimer zdaj nadaljujete naprej?

situaciji in ocenjujejo življenjske dogodke.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Psihodrama – Spoprijemanje s stresom

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pravila igre:

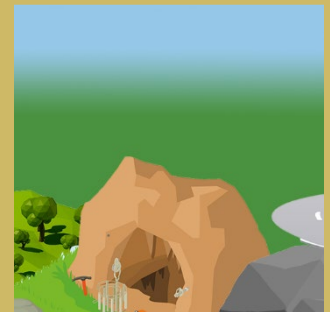
- ✓ Najstnikom razložite, da je normalno čutiti stres. Povejte jim tudi, da včasih ne moremo nadzorovati vzrokov stresa, lahko pa uporabimo nekaj strategij za zmanjšanje stresa, ki ga čutimo.
- ✓ Pojasnite, da boste predstavili tri točke obvladovanja stresa: zavedanje, ravnovesje, odnos. Te tri točke zapišite na tablo.

2. korak – faza aktivnosti

- ✓ Mlade vprašajte, kaj se zgodi, ko čutijo stres. Na tablo lahko narišete naslednjo razpredelnico:

Telo	Občutki
Mišice se krčijo; potenje; občutek utrujenosti; glavobol; ...	Zlahka se razjemo; preobremenjenost; prestrašenost; negativnost; pesimističnost; občutek, ki ga ne moremo nadzorovati, nanj vplivati ali ga spremeniti

- ✓ Pojasnite, da se mladi odrasli lahko naučijo prepoznati znake stresa in da jim zavedanje tega lahko pomaga pri obvladovanju stresa.
- ✓ Mladi si zapišejo besedo "zavedanje" in napišejo, kako se lahko začnejo zavedati stresa.
- ✓ Najstnike vprašajte, kaj po svojem mnenju potrebujejo, da lahko uravnovežijo svoje življenje, ostanejo zdravi in zmanjšajo stres. Na primer: ravnovesje med šolo in zasebnim življenjem; napor in počitek; čas zase in čas z drugimi; ...
- ✓ Pojasnite, da je ravnovesje za vsakogar drugačno, zato morajo sami ugotoviti, kaj zanje deluje najbolje. Občutek stresa je pogosto znak, da nismo v ravnovesju. Včasih nimamo nadzora nad ravnovesjem v svojem življenju. V teh primerih lahko skušamo imeti nadzor nad tem, kar je mogoče, npr. dihalne vaje, preživljanje časa sam ali pogovor s prijatelji.
- ✓ Mladi si zapišejo besedo "ravnovesje" in napišejo, na katerih področjih morajo ustvariti ravnovesje. To je lahko: spanje, čas zase, dejavnosti in prosti čas itd.



Vrsta aktivnosti:
Strategija za reševanje težav

Namen aktivnosti:
Razumeti vzroke stresa in zmanjšati ali preprečiti stres v našem življenju



Trajanje:
Priprava: 10 min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Tabla in krogi ali markerji; papir in svinčniki

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

- V Mladim pojasnite, da potrebujemo odnose z drugimi in da potrebujemo pozitivne, podporne odnose, da lahko ostanemo zdravi.
- V Mladi si zapišejo besedo "odnosi" in napišejo, koga potrebujejo, da si vzamejo čas za stike z drugimi in za obvladovanje svojega stresa.
- V Zdaj lahko mladi delijo svoje tri točke spoprijemanja s stresom s svojimi sošolci.

3. korak – zaključna faza

Izvedite skupinsko razpravo, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili.

- V Kaj ste se naučili o tem, kako preprečiti stres?
- V Kaj je bilo za vas presenetljivo?
- V Kako lahko poskrbite, da boste v svojem življenju upoštevali te tri točke za obvladovanje stresa?
- V Kaj še lahko storite za obvladovanje stresa?
- V Kaj lahko storite, če ne morete nadzirati ene ali več teh točk?

Delite sporočilo vaje:

Obstaja mnogo vrst stresa, ki jih ne moremo nadzirati. Vendar pa lahko uporabimo strategije, ki nam bodo pomagale zmanjšati obvladljivi stres v našem življenju.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Samo dihajte

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

V našem življenju so trenutki, ko smo zaradi nečesa pod stresom ali pa se nam zdi, da se hitro razburimo. Zelo pogosto dobimo te občutke, če doživljamo težave ali neuspehe. Predvsem mladi se počutijo negotovo, če so soočeni s težavami. Zato najprej razmislite o njihovi situaciji in zberite informacije o mladih. Poskusite najti težave, na podlagi katerih se lahko povežete z mladimi. S kakšnimi težavami se morda soočajo? Zapišite si tudi nekaj pozitivnih besed in fraz, ki jih lahko uporabite v 2. koraku.

Nato razmislite, kako vajo predstaviti mladim odraslim. Upoštevajte, da nekateri morda še nikoli niso izvajali dihalnih vaj in jim je morda nekoliko neprijetno. Nato razmislite, kako želite strukturirati vajo. Kaj želite povedati na začetku, sredini in koncu vaje? Pripravite si zapiske za 2. korak.

Nato pripravite list papirja, na katerega lahko mladi odrasli zapišejo trenutne (ali pretekle) skrbi/težave/neuspehe v 2. koraku. Temu ne namenite preveč časa, da mladih ne prevzamejo negativna čustva.

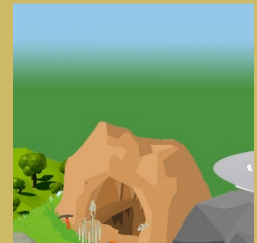
Na koncu poskrbite, da bo aktivnost potekala v prostornem, tihem in sveže prezračenem prostoru (vajo lahko izvedete tudi na prostem).

2. korak – faza aktivnosti

Najprej začnite neformalen pogovor z udeleženci o tem, kako se danes počutijo. Nato jim predstavite aktivnost. Najprej razdelite liste papirja. Udeležencem razložite, da imajo približno 5 minut, da zapišejo skrb/težavo, ki jo doživljajo oz. so jo doživljali. Te informacije so lahko zasebne.

Nato jih prosite, naj se udobno namestijo, lahko v stoječem ali sedečem položaju, kar jim bolj ustreza. Nato jim povejte, naj stojijo pokončno in naj čutijo težo svojih nog na tleh. Usmerite njihovo pozornost k njihovim telesnim zaznavam.

Nato jim recite, naj globoko zadihajo, vdihnejo in izdihnejo, pri čemer dihamo s trebuhom oz. prepono. Po nekaj dihih recite udeležencem, naj si predstavljajo situacijo, ki so jo predhodno zapisali. Recite jim, naj si predstavljajo, kako so obvladali situacijo, kaj so se naučili iz te izkušnje, na kakšne načine jih je situacija naredila močnejše ter kako se lahko soočijo s podobnimi/bodočimi situacijami. Povejte jim, da ni nič narobe, če jim nekaj ne uspe, in da življenje pomeni, da se učimo iz svojih napak. Poskušajte poudariti pozitivne trenutke in veščine, ki so se jih mladi morda naučili iz svojih izkušenj.



Vrsta aktivnosti:
Fizična aktivnost (vaja dihanja)

Namen aktivnosti:
Tehnike dihanja nam pomagajo, da se povežemo s trenutnimi občutki. Tako je lažje prepoznati pozitivne in negativne vedenjske vzorce. Redna vadba tehnik dihanja krepi sposobnost mladih za razvoj odpornosti, s čimer zmanjšajo občutek negotovosti.



Trajanje:

Priprava: 10 min.

Izvedba: 10 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.healthline.com/health/breathing-exercise>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Priporočamo, da vajo izvedete v mirnem in sproščenem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Karkoli govorite mladim med vajo dihanja, poskrbite, da je zanje koristno in povezano z njihovo realnostjo.

S tonom in tempom svojega glasu skušajte ustvariti sproščeno vzdušje.

3. korak – zaključna faza

Proces refleksije: po vaji dihanja jih vprašajte o njihovem mnenju. Kako so se počutili med vajo? Kako se počutijo zdaj, ko razmišljajo o svoji težavni situaciji? Povejte jim, da so vaje dihanja zelo koristne v vsaki situaciji, v kateri čutimo stres. Redna vadba krepi sproščujoč učinek in stabilizira um. Tako vaje dihanja omogočajo refleksijo o mehanizmih spoprijemanja na bolj ustvarjalen in fizičen način.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Vzemite si čas

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za izvedbo te vaje najprej razmislite o svoji ciljni skupini. Postavite se v njihovo kožo in si predstavljajte neznane situacije, s katerimi so se morda morali soočiti v življenju, in kako so se nanje morda odzvali. Na podlagi predhodnih zapiskov pripravite nekaj scenarijev oz. neznanih situacij, o katerih se lahko pogovorite z mladimi v 2. koraku. Cilj se je z mladimi pogovoriti in identificirati mehanizme spoprijemanja, da bodo lahko bolje razumeli, kako se odzovejo, ko so soočeni z neznanim. Nato pripravite nekaj vodilnih vprašanj za 2. korak. Na koncu zberite ves material, ki ga potrebujete za to aktivnost.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej z mladimi začnite pogovor oz. izvedite aktivnost viharjenja možganov o tem, kaj si mislijo o težavah in ovirah. Prosite jih, naj identificirajo situacije, ki bi jih označili kot težave/ovire. Nato se pogovorite, kako bi se odzvali na takšne situacije. Zapiski in misli, ki ste jih pripravili v 1. koraku, vam bodo v pomoč pri vodenju razprave in vam nudili primere, kjer je to primerno. Učencem razložite, da je povsem naravno, da neznane ali dvoumne situacije dojemamo kot grožnje, zaradi česar se takih situacij izogibamo. Mladim izpostavite in jih spodbujajte, naj neznano dojemajo kot priložnost za učenje – napake naj obravnavajo kot kažipote za pot naprej.

Nato mlade odrasle razdelite v pare in jim posredujte pripravljene primere scenarijev in neznanih situacij. Vodilna vprašanja so lahko:

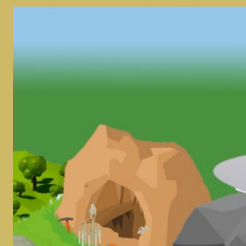
- ✓ Kako se počutite zaradi te situacije in zakaj?
- ✓ kateri so možni načini spoprijemanja s to situacijo?
- ✓ Kakšni so učinki/posledice tega?
- ✓ Ali obstajajo še drugi načini/možnosti za soočenje s situacijo?
- ✓ Kaj nas lahko neznano nauči? Kaj je vrednost tega?

Njihova naloga je, da se pogovorijo o situacijah in identificirajo možne načine spoprijemanja s situacijami. Mlade spodbujajte, naj spremenijo svoj pogled, da na izzive ali ovire gledajo na pozitiven način. Nudite jim pomoč, ko se vam zdi primerno.

Na koncu mladi odrasli predstavijo svoje rezultate skupini.

3. korak – zaključna faza

Namenite 10 do 20 minut, da z mladimi izvedete refleksijo o vaji in rezultatih njihovega skupinskega dela. Z mladimi se pogovorite, kaj so se naučili med vajo. Posebej izpostavite uporabna pozitivna vedenja spoprijemanja, da povečate ozaveščenost.



Vrsta aktivnosti:

Ukrepi v krizi – kako se odzvati in reagirati

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost je namenjena krepitvi sposobnosti mladih za spoprijemanje z neznanimi situacijami. S pogovorom o primerih neznanih situacij/izkušenj, kako se z njimi spoprijeti in kako se zaradi njih počutimo, bodo mladi lahko spremenili svoje poglede ter na neznano gledali kot na priložnost za učenje in rast.



Trajanje:

Priprava: 20 min.

Izvedba: 30–60 min.

Preverjanje učnega

napredka: 10–20 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.essentiallifeskills.net/9-best-tips-to-deal-with-crisis.html>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

To vajo izvajajte s posamezniki, ki se med seboj že poznajo.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Menjava vlog

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Zberite vse udeležence v skupini. Po možnosti v živo; če to ni mogoče, lahko vajo izvedete tudi preko spleta.

2. korak – faza aktivnosti

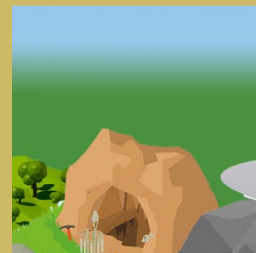
Na začetku vaje prosite mlade, naj povedo zgodbo. Ta zgodba naj temelji na primerih iz resničnega življenja. Poslušalcem morajo predstaviti like v zgodbi, situacijo in izid. Poleg tega morajo tudi povedati, kaj so sami rekli in kaj se je zgodilo.

Potem začne mlada oseba znova pripovedovati svojo zgodbo, vendar jo tokrat lahko ostali prekinejo z vprašanji ali morebitnimi spremembami zgodbe: povedo lahko nekaj drugega, postavijo vprašanje ali se drugače odzovejo na druge like v scenariju. Nato mlada oseba nadaljuje zgodbo. Pripovedovanje zgodbe se lahko večkrat prekine.

3. korak – zaključna faza

Osebo prosite, naj razmisli o novih spoznanjih o dogodku: Kako bi lahko bil dogodek drugačen?

Udeleženci lahko zamenjajo vloge, tako da oseba, ki je povedala zgodbo, zdaj postavlja vprašanja. Pojasnite ji vlogo, tej osebi ni treba ponavljati dogodkov, nekaj lahko naredi drugače ali pove nekaj drugega.



Vrsta aktivnosti:

Igra vlog

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost izboljšuje globlje razumevanje s premiki v pogledu, kar mladim omogoča razmislek o točkah odločanja v življenju s pomočjo refleksije, postavljanja spraševanja in dramske igre.



Trajanje:

Izvedba: 45 minut do 1 ure.

Vajo lahko ponovimo z daljšo sejo igranja z vmesnim odmorom. Če je v skupini 6–12 učencev, lahko aktivnost traja do 2 uri.



Nadaljnji ukrepi:

Več informacij o psihodrami:

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-healing-crowd/201011/what-is-psychodrama>

Več navdihov za dramo in nadaljnje dejavnosti:

https://www.momjunction.com/articles/therapeutic-activities-for-teens_00400801/



Nasveti za moderatorja:

Kot moderator imate dve možnosti za vodenje te seje. Glede na to, kako dobro se učenci med seboj poznajo, lahko izvedete delo v parih ali skupinah. Če se učenci med seboj ne poznajo, jih prosite, naj delajo v parih. Če se že poznajo, jih lahko prosite, naj delajo v majhnih skupinah.

Za predstavitev vaje jo najprej izvedite v paru. Če ste v paru z učencem, lahko tudi zamenjate vlogi, da izvedete menjavo likov in dokončate vajo.



Navedena vrednota:

Vaši zapiski:

V

V ...

V ...

V ...

Mentorske veščine: vprašalnik za samoocenjevanje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

V mentorskem ali trenerskem odnosu imata obe strani (mentorji in mentoriranci) svoja znanja in kompetence. Cilj mentorskega in trenerskega odnosa je izboljšati veščine v procesu. Za namene začetka procesa mentoriranja je priporočljivo, da se mentor in mentoriranec samoocenita na področju skupnih temeljnih veščin, ki naslavljajo njune skupne sposobnosti, ter samoocenita specifične veščine, ki so samo za mentoriranca in mentorja. Če ste torej mentor, izpolnite I. in II. del, če ste mentoriranec pa I. in III. del, ki ju najdete v nadaljevanju besedila.

2. korak – faza aktivnosti

Navodila za nalogo: ocenite svoj potencial, da postanete uspešen mentor in mentoriranec, tako da se ocenite glede naslednjih mentorskih veščin. Pri vsaki veščini obkrožite ustrezno številko. Seštejte točke za vsak del (I, II in III) in preberite razlago rezultata (Phillips-Jones, 2003a, str. 10).

I. del: Skupne temeljne veščine

		Odlično	Zelo dobro	Primerno	Slabo
1	Aktivno poslušanje	5	3	1	0
2	Ustvarjanje zaupanja	5	3	1	0
3	Spodbujanje	5	3	1	0
4	Identifikacija ciljev	5	3	1	0



Vrsta aktivnosti:

Trening

Namen aktivnosti:

Cilj te aktivnosti je izboljšati odnos med mentorji in mentoriranci pri usposabljanju



Trajanje:

Do 30 minut.

Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnje branje:

Phillips-Jones, L. (2003b). The Mentee's Guide: How to Have a Successful Relationship with a Mentor.

CCC/The Mentoring Group.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Če delate v ekipi, je koristno, da ta vprašalnik posredujete tudi svojim sodelavcem; v skupini lahko delite povratne informacije

Vmesni seštevek za temeljne veščine _____

Mentorji in mentoranci morajo v svojih mentorskih partnerstvih uporabljati naslednje temeljne veščine.

II. del: Specifične veščine mentorja

		Odlično	Zelo dobro	Primerno	Slabo
1	Poučevanje / razvijanje sposobnosti	5	3	1	0
2	Navdihovanje	5	3	1	0
3	Zagotavljanje korektivnih povratnih informacij	5	3	1	0
4	Obvladovanje tveganj	5	3	1	0
5	Odpiranje vrat	5	3	1	0
Vmesni seštevek za temeljne veščine _____					

Poleg zgoraj opisanih temeljnih mentorskih veščin mentorji uporabljajo več specifičnih kompetenc, da mentorancem pomagajo pri razvoju.

III. del: Specifične veščine mentoranca

Poleg zgoraj opisanih osnovnih veščin morajo biti mentoranci usposobljeni na več področjih.

ter primerjate razlage rezultata, če želite.

		Odlično	Zelo dobro	Primerno	Slabo
1	Pridobivanje mentorjev	5	3	1	0
2	Hitro učenje	5	3	1	0
3	Izkazovanje iniciative	5	3	1	0
4	Izvedba do konca	5	3	1	0
5	Upravljanje razmerja	5	3	1	0
Vmesni seštevek za temeljne veščine					

3. korak – zaključna faza

I. del: Skupne temeljne veščine

16–20 / Odlične temeljne veščine; lahko bi trenirali druge; prizadevanja za izboljšanje osredotočite na fino uravnavanje svojega sloga

11–15 / Zelo dobre veščine; še naprej razvijajte veščine, zaradi katerih boste še bolj učinkoviti in zaželeni kot mentor ali mentoriranec

6–10 / Primerne temeljne veščine; delajte na svojih manj razvitih veščinah, da boste imeli boljše odnose

5 ali manj / Mentorstvo in vadba osnovnih veščin vam bosta koristila; udeležite se usposabljanja ali pridobite mentorja ter opazujte druge, ki imajo dobre veščine

II. del: Specifične veščine mentorja

20–25 / Odlične mentorske veščine; lahko bi trenirali druge; prizadevanja za izboljšanje osredotočite na fino uravnavanje svojega sloga

15–19 / Zelo dobre veščine; še naprej razvijajte veščine, zaradi katerih boste še bolj učinkoviti in zaželeni kot mentor

10–14 / Primerne mentorske veščine; delajte na svojih manj razvitih veščinah, da boste dobili dobre mentorirance in imeli z njimi boljše odnose

9 ali manj / Mentorstvo in vadba mentorskih veščin vam bosta koristila; udeležite se usposabljanja ali pridobite mentorja ter opazujte druge, ki imajo dobre veščine

III. del: Specifične veščine mentoriranja

20–25 / Odlične veščine mentoriranja; lahko bi trenirali druge mentorirance; prizadevanja za izboljšanje osredotočite na fino uravnavanje svojega sloga z določenimi mentorji

15–19 / Zelo dobre veščine; še naprej razvijajte veščine, zaradi katerih boste še bolj učinkoviti in zaželeni kot mentoriranec

10–14 / Primerne veščine mentoriranja; delajte na svojih manj razvitih veščinah, da boste dobili dobre mentorje in imeli z njimi boljše odnose

9 ali manj / Mentorstvo in vadba veščin mentoriranja vam bosta koristila; udeležite se usposabljanja ali pridobite mentorja ter opazujte druge, ki imajo dobre veščine

Vaši zapiski:

V ...
V ...
V ...

Sprehod hvaležnosti

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta vaja ne zahteva obsežnih priprav. Vse, kar morate narediti, je načrtovanje sprehoda v naravi.

2. korak – faza aktivnosti

Odpravite se na sprehod v naravi. Mlade spodbujajte, naj se zavedajo svojega neposrednega okolja. Prosite jih, naj razmislijo oziroma, če želijo, na glas naštejejo vse stvari, ki jih lahko vonjajo, okusijo, se dotaknejo, vidijo ali slišijo. Iz tega lahko naredite igro, na primer "vidim" ali "slišim"; enega udeleženca prosite, naj skupini opiše, kaj lahko vidi, sliši, vonja itd., nato pa drugi mladi ugibajo.

Udeležence prosite, naj razmislijo o osebah v njihovem življenju, ki so jim blizu, in pomislijo na tri razloge, zakaj so hvaležni za te osebe. Vprašajte jih, za koga so hvaležni, in jih spodbudite k pogovoru o razlogih za hvaležnost: zakaj so najbolj hvaležni za osebe, ki so jih izbrali? Z udeleženci delite, za katere osebe ste sami hvaležni in razloge za hvaležnost.

3. korak – zaključna faza

Na koncu aktivnost prosite mlade, naj izvedejo samorefleksijo in se spomnijo tri stvari o sebi, za katere so najbolj hvaležni. Lahko jim navedete primere, denimo:

- ✓ Hvaležen sem za svojo sposobnost, da nasmejim ljudi.
- ✓ Hvaležen sem, da sem prijazen do svojih prijateljev.
- ✓ Hvaležna sem, da lahko okušam okusno hrano.
- ✓ Hvaležna sem za svoje noge, saj mi omogočajo, da hodim in tečem.

Vaši zapiski:

✓ ...



Vrsta aktivnosti:

Sprehod in pogovor

Namen aktivnosti:

Spodbujanje mladih, da se osredotočijo na prepoznavanje pozitivnih vplivov v svojem življenju in okoli sebe. Zagotavljanje podpore pri negovanju "namenske vadbe", tako da gredo na sprehod v naravo s ciljem prepoznati stvari, za katere so hvaležni.



Trajanje:

Priprava: 5 min.
Izvedba: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:

Po aktivnosti nadaljujte z refleksijo o tem, za kaj je vsaka oseba hvaležna.



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite za soglasje za sprehod, če je potrebno.



Navedena vrednota:



V ...

Škatla primerov VALUE



Poligon za zaupanje

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Po sobi razporedite predmete, na primer stole, mize, knjige, pisala itd., ki predstavljajo ovire.

Vajo izvedite z dvema osebama.

Mlade osebe se razdelijo v pare. Pare lahko določite tako, da mladi vzpostavljajo nove odnose, ali pa jim dovolite, da si partnerje izberejo sami.

2. korak – faza aktivnosti

Pojasnite, da bo ena oseba delovala kot "vodič" in skozi progo z ovirami vodila drugo osebo – "tekača". "Tekachi" bodo imeli zaprte ali prevezane oči in bodo morali zelo pozorno poslušati.

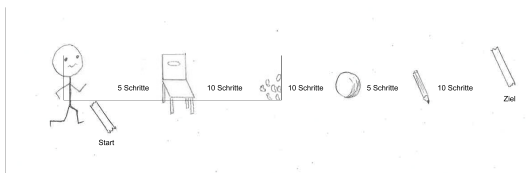
Nato "tekači" zaprejo svoje oči. "Vodiči" stojijo poleg svojih "tekačev" in jim dajejo verbalna navodila, da pridejo z ene strani sobe na drugo.

Nato partnerja zamenjata vlogi in prečkata poligon v drugi smeri.

3. korak – zaključna faza

Nato se z mladimi pogovorite o naslednjih vprašanjih:

- ✓ Kakšen je bil občutek, ko ste si slepo zaupali?
- ✓ Ste zaupali svojim partnerjem?
- ✓ Kako ste uspešno opravili nalogo?
- ✓ Se lahko spomnite še kakšne situacije v vsakdanjem življenju, ko morate nekemu "slepo" zaupati? Lahko navedete primer?
- ✓ Lahko navedete osebo, ki ji najbolj zaupate?
- ✓ Lahko navedete osebo, ki ji najmanj zaupate? Kaj bi se moralo zgodilo, da bi pridobila vaše zaupanje?
- ✓ Kakšen je občutek, ko vam nekdo zaupa?
- ✓ Ste že kdaj izrabili zaupanje osebe? Če ste, pojasnite, kaj se je zgodilo. Kako ste se počutili? Kaj se je zgodilo kasneje?
- ✓ Kaj bi danes storili drugače?



Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...



Vrsta aktivnosti:
Poligon za zaupanje

Namen aktivnosti:
Razumevanje pomena zaupanja pri vzpostavljanju pozitivnih odnosov



Trajanje:
Priprava: 15 min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente škatle primerov VALUE:
Material: ovire v prostoru – npr. stol, žoga, kamni, knjiga, pisalo ...

Preveze za oči (neobvezno)

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

PREHODI IN NAČRTOVANJE MOJE PRIHODNOSTI

Strip

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Strip je participativna vaja, v kateri udeleženci razvijejo fotozgodbo.

Na tablice vnaprej namestite aplikacijo "Comica". Za to vajo ni potreben dostop do interneta.

Vaja se izvede v majhnih skupinah s 4–5 mladih na skupino.

2. korak – faza aktivnosti

- V Ogrevanje: Spoznavanje udeležencev in kratka navodila o temi (če je potrebno). Predstavitve projektne delo in vaje o uporabi aplikacije.
- V Viharjenje možganov: Mladi izberejo temo in se v majhni skupini pogovorijo, kako naj predstavijo temo.
- V Izvedba glavne aktivnosti: Mladi na podlagi izbrane ali dane teme iz življenja mladih razvijejo alternativni scenarij pozitivne rešitve, ki ga predstavijo kot fotozgodbo (8 ali 16 strani) v stripovskem slogu. Mladi posnamejo fotografije s tablicami/aplikacijo.
- V Nato mladi razvijejo slikovno snemalno knjigo in besedila za fotozgodbo. Nato oblikujejo postavitev (integrirano v aplikacijo).

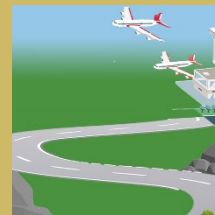
3. korak – zaključna faza

Ko zaključijo, se v skupini izvede zaključna predstavitev in razprava o fotozgodbah. Fotozgodbe se predstavijo s pomočjo projektorja. Končane stripe lahko delite v aplikaciji v formatu PDF in jih natisnete. Tako lahko vsi mladi dobijo svojo kopijo.

Ta aktivnost mladim omogoča, da vadijo medsebojno sodelovanje pri reševanju skupinske naloge, ter krepi njihove socialne veščine.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...



Vrsta aktivnosti:
Slikovni projekt

Pripovedovanje zgodb

Namen aktivnosti:



Trajanje:

Priprava: 90 min.

Izvedba: 180 min.

Preverjanje učnega napredka: 90 min.



Nadaljnji ukrepi:

[Comica - Fotos zu Comics machen – Apps bei Google Play](#)



Druge
komponente Škatle
primerov VALUE:

Tablice, aplikacija
"Comica", projektor, platno

Vajo je treba izvesti v
zaupljivem vzdušju.

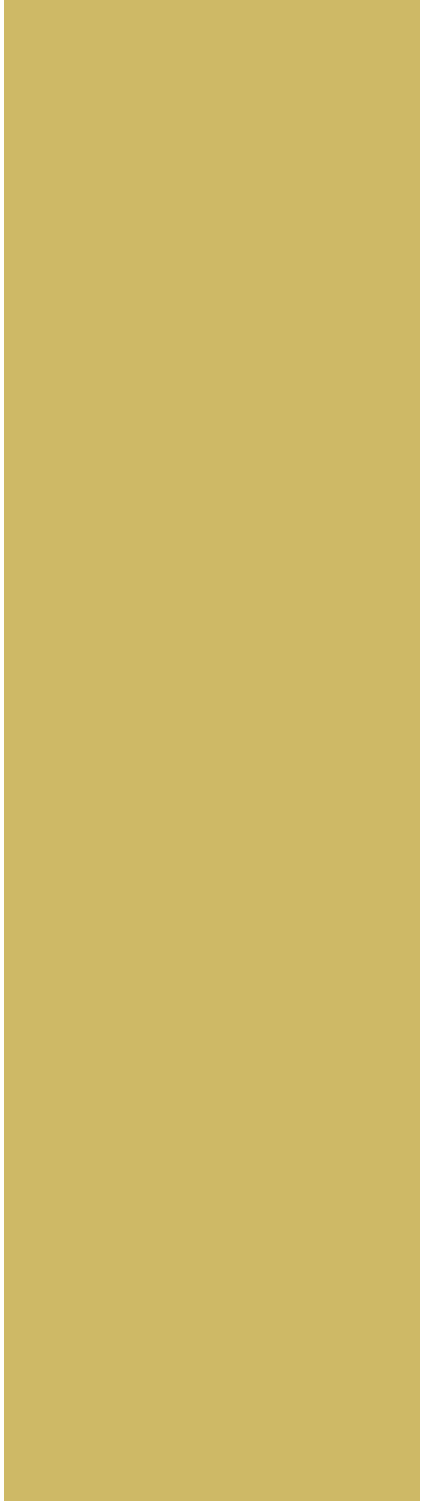


Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je
bilo ljudem všeč:



V ...

Škatla primerov VALUE



Ustvarite svojo prihodnost

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Dandanes se soočamo z zahtevnimi časi. V naši prihodnosti prevladuje negotovost, kar včasih otežuje pozitivno razmišljanje o prihodnosti. Zelo pogosto pa nam prav zahtevni časi predstavljajo največjo priložnost za osebni razvoj, pa naj bo to v smislu poklicnega razvoja, družbenega udejstvovanja na področjih, ki so za nas pomembna, ali preprosto navezovanja stikov z drugimi. Zlasti mladi hitro postanejo neodločni ali se nagibajo k negativnim pogledom na svoje načrte za prihodnost, če njihovo okolje ne zagotavlja dovolj stabilnosti ali če ni struktur, ki bi jim omogočale ustrezno usmeritev. Ta vaja je zato zasnovana, da mladi odrasli izvedejo refleksijo o svoji trenutni življenjski situaciji in potencialnih priložnostih za načrtovanje prihodnosti. To aktivnost lahko izvedete, ko menite, da morajo mladi gojiti bolj pozitiven odnos do skrbi zase.

Najprej pripravite nekaj zapiskov o tem, zakaj je ta vaja pomembna za ciljno skupino. To lahko izpostavite v 2. koraku. Nato zberite relevantne informacije o trenutni življenjski situaciji mladih. Kaj so njihovi interesi, skrbi in trenutne priložnosti? Kakšen možen krog podpore jim je na voljo? Vnaprej razmislite o teh vprašanjih in možnih strategijah/odgovorih, ki bi lahko mladim nudili podporo.

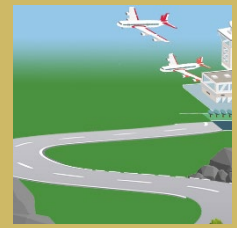
2. korak – faza aktivnosti

Za izvedbo te aktivnosti najprej z mladimi izvedite viharjenje možganov o tem, zakaj je pomembno imeti cilje za svojo prihodnost. Udeleženci naj razmislijo in navedejo razloge za cilje za prihodnost. Nato naj mladi v skupini predstavijo svoje primere. Prestavite lahko nekaj zapiskov, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Na ta način mladim sporočite, kako pomembno je imeti pozitiven odnos do samooskrbe v težkih časih.

Nato mlade odrasle prosite, naj individualno razmislijo o bodočih scenarijih in načrtih za svojo prihodnost. Predstavite jim nekaj vodilnih vprašanj, na primer:

- ✓ Kakšni so vaši (karierni) cilji za prihodnost?
- ✓ Katere veščine bi potrebovali, da dosežete te cilje?
- ✓ Kako bi lahko vključili druge ljudi, da bi dosegli svoje cilje za prihodnost?
- ✓ Zakaj je lahko včasih koristno nekaj storiti, se potruditi ali včasih celo tvegati? Kaj se lahko iz tega naučimo?
- ✓ Če se vaši načrti za prihodnost ne izidejo, kot ste načrtovali, kaj se boste lahko iz te izkušnje vseeno naučili?

Nazadnje mlade spodbudite, naj prostovoljno delijo nekaj svojih idej.



Vrsta aktivnosti:
Scenariji in razprave

Namen aktivnosti:
Včasih se moramo preusmeriti in izvesti refleksijo o tem, kje v življenju želimo biti. Ta vaja pomaga mladim storiti korak naprej z opredelitvijo zelenih načrtov za prihodnost in vizije. Poleg tega mladi izvedejo refleksijo o svojih veščinah in interesih, da bi videli, ali ustrezajo njihovim ciljem za prihodnost. Tako lahko mladi odrasli prepoznajo vrzeli v svojih veščinah glede na načrtovanje prihodnosti.



Trajanje:

Priprava: 15 min.

Izvedba: 40 min.

Preverjanje učnega napredka: 15 min.



Nadaljnji ukrepi:

<http://www.growingupmag.org/category/career-guide/>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.



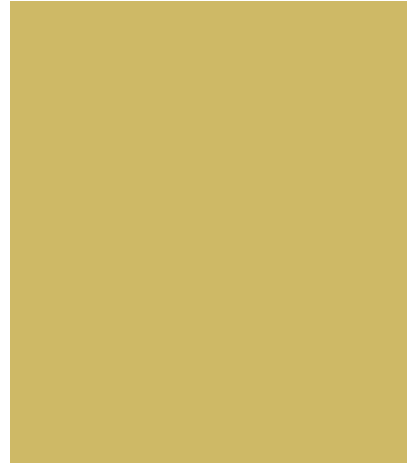
Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Cilj vaje je začeti proces refleksije o načrtih za prihodnost, zakaj je pomembno imeti cilje v življenju ter uporabiti pozitivno miselnost do lastnih načrtov za prihodnost. Poudarite, da je sprejemanje pozitivnih ukrepov izjemno koristno v težavnih trenutkih, saj se zaradi tega počutimo bolj povezani s svojimi skupnostmi in samim sabo.

3. korak – zaključna faza

Na koncu mlade vprašajte, kako so se počutili ob tej aktivnosti. Vprašajte jih, kaj so se naučili in kakšne koristi ima ta vaja. Pogovor o njihovih mnenjih bo dodatno prispeval k njihovem ozaveščanju o pozitivnih odnosih do skrbi zase. Prav tako bo spodbudil njihovo splošno sposobnost refleksije o lastnih interesih in priložnostih.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Cikel življenja

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

S to vajo se bodo mladi naučili refleksije o ciklu življenja. Zato na začetku razmislite, kako lahko to temo povežete z življenjem mladih: Kaj so njihova zanimanja in kaj so njihove skrbi? Zapišite si nekaj izjav, s katerimi lahko mladim date navdih, zakaj je ta vaja pomembna za zanje. Z ozaveščanjem mladih, da obstaja začetek, sredina in konec vsega v življenju, bodo razumeli, da so tudi oni v svojem ciklu življenja. Priporočljivo je uporabiti miselnost, ki priznava vzpone in padce, ki so jih mladi morda že doživeli v svojem življenju.

Nato razmislite, o čem želite, da izvedejo refleksijo med določanjem svoje življenjske poti v 2. koraku. Kateri občutki in izkušnje lahko pripadajo njihovemu življenjskemu ciklu? Za 2. korak lahko pripravite tudi moderacijske kartice in zapišete ključne besede vodilnih vprašanj. Na ločene liste papirja udeleženci zapišejo svoje izkušnje na podlagi vodilnih vprašanj. Med razpravo jih lahko povezujejo z moderacijskimi karticami.

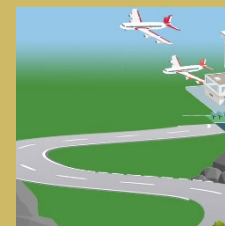
Nazadnje poskrbite, da boste to vajo izvedli v zaupljivem vzdušju, ki mlade odrasle spodbuja, da delijo svoje izkušnje s skupino.

2. korak – faza aktivnosti

Najprej pristopite do mladih, se z njimi sproščeno pogovorite in jih vprašajte, kako se trenutno počutijo. Pojasnite jim, kaj je določanje življenjske poti in zakaj je lahko koristno. Refleksija o ključnih trenutkih v lastnem življenju nam omogoča, da ugotovimo, kako se lahko soočamo z izzivi in priložnostmi. Cilj in vrednost vaje je z refleksijo o svojem osebnem življenjskem ciklu povečati zavedanja mladih o lastni ustvarjalni moči.

Po kratkem pogovoru mlade prosite, naj razmislijo/zapišejo nekaj ključnih trenutkov oz. življenjskih prehodov, ki so jih doživeli. Naslednja vprašanja naj služijo kot smernice:

- V Izzivi in priložnosti**, ki so jih morda premagali. Kako jim jih je uspelo premagati? Kakšen je njihov odnos do tveganj?
- V Načrti za prihodnost**, ki jih imajo. Kako jih bodo uresničili?
- V Veščine**, ki so jih morda pridobili z doživljanjem prehodov v življenju; katere druge veščine bodo potrebovali za uresničitev svojih načrtov za prihodnost?
- V Iskanje pomoči pri drugih** (tj. odraslih, vzornikih); kaj si mladi mislijo o tem, da prosijo za pomoč druge, če jo potrebujejo, ali na katera omrežja se lahko zanesejo?
- V Skrb zase**; kako se mladi soočajo s svojimi čustvi, če so na primer zaskrbljeni?



Vrsta aktivnosti:
Določanje življenjske poti

Namen aktivnosti:
Ta aktivnost je koristna, če želite, da se mladi začnejo bolj zavedati svoje ustvarjalne moči. Mladim nudi podporo, da si priznajo, kje se nahajajo v življenju in da se lahko sami odločijo, kako bodo gledali proti prihodnosti.



Trajanje:

Priprava: 20 min.

Izvedba: 40 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYchIOU>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.

Materiali:
Moderacijske kartice in risalni žebelčki



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

3. korak – zaključna faza

Na koncu z mladimi izvedite kratko refleksijo. Vprašajte jih, kako so se počutili ob tej aktivnosti. Ponovno jim razložite cilj vaje in izpostavite najpomembnejše ugotovitve.

Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

Razprava z različnimi pogledi "Fishbowl"*

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost ne zahteva obsežnih vnaprejšnjih priprav. Potrebovali boste veliko sobo, kjer lahko vsi udeleženci skupaj sedijo v krogu, z eno osebo v sredini. Morda boste morali pripraviti tudi nekaj primerov scenarijev z več perspektivami. Mladim lahko razdelite tudi pisala in papir, da si lahko med vajo delajo zapiske.

2. korak – faza aktivnosti

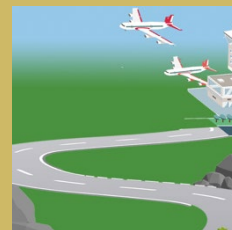
Na začetku aktivnosti morate razložiti koncept vaje "Fishbowl". Ideja je, da oseba v sredini predstavi svoje argumente, mnenje ali opis dogodkov, medtem ko drugi poslušajo in poskušajo razumeti njeno perspektivo. Udeleženci zunaj kroga lahko nato potrepljajo osebo v sredini, ko menijo, da želijo nekaj prispevati k razpravi in predstaviti svojo perspektivo. Osebo na sredini nato zamenja oseba, ki jo je potrepljala. Pojasnite, da je cilj poslušati in razumeti alternativne perspektive, ne pa poskušati predstaviti svoje stališče.

Nato lahko skupini dodelite scenarij z več liki, ki imajo različne perspektive. Primer scenarija je lahko:

Fant se igra s prijateljem in po ulici brca žogo. Odločita se, da bosta streljala enajstmetrovke proti zidu. Pri tem se zabavata, a povzročata hrup. Nekdo iz sosednje hiše pride ven in začne kričati na fanta, ker povzročata hrup, in ju prosi, naj bosta tiho, saj ima majhnega otroka, ki skuša spati (ura je okoli 18. ure med tednom). Eden od fantov predlaga, da se premakneta drugam in se igrata v parku. Drugi fant se razjezi nad moškim, ki nanj kriči, in se odloči zavpiti nazaj ter mu pove, da nista storila ničesar narobe in da je še zgodaj. Starejši moški se nato še bolj razjezi in pokliče starše obeh fantov.

Liki v tem scenariju so naslednji:

- V** mlad fant, ki je svojega prijatelja poskušal prepričati, da se igrata drugje;



Vrsta aktivnosti:

Psihodrama

Namen aktivnosti:

Ta aktivnost lahko učencem pomaga pri pridobivanju komunikacijskih veščin in veščin samozavedanja ter jim omogoči, da predstavijo svoja mnenja, stališča, svoje realnosti.



Trajanje:

Priprava: 10 min.

Izvedba: 40 min.



Nadaljnji ukrepi:

Na koncu aktivnosti spodbujajte refleksijo.



Druge komponente
Škatle primerov VALUE:



Navedena
vrednota:

- V mlad fant, ki se je razjezil na starejšega moškega;
- V starejši moški, ki je nadrl fanta zaradi hrupa;
- V starši obeh mladih fantov.

3. korak – zaključna faza

Na koncu vaje "Fishbowl" prosite učence, naj predstavijo svoje zaključne misli ali morebitna vprašanja. Spodbudite jih, naj razmislijo o tem, kako so se počutili zaradi upoštevanja več perspektiv, zlasti če so razmišljali o dogodku, ki se jim je zgodil. Postavite vprašanja, kot so: kako mislite, da bi se odzvali na podobne situacije v prihodnosti, potem ko ste danes upoštevali več perspektiv? Ali menite, da je bila katerakoli perspektiva krivična? Če da, zakaj? Kaj ste se naučili iz aktivnosti "Fishbowl"?

*Fishbowl v angleščini pomeni akvarij, ime je vaja oz. vrsta razprave dobila, ker udeležence, ki poslušajo posedemo v krog, tiste, ki predstavljajo argumente pa postavimo v sredino, takšna razporeditev pa spominja na okrogli akvarij z zlato ribico.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...

Krogi ob tabornem ognju

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Za mlade organizirajte izlet ali lokalno srečanje. Povabite jih, naj se zberejo ob tabornem ognju – ni nujno, da je resničen! Prinesite potrebne materiale, vključno s pisali, papirjem in skledo. Po potrebi poskrbite za hrano in pijačo.

2. korak – faza aktivnosti

Pri tej aktivnosti uporabimo vprašanja za razmislek o prehodih in prihodnosti v skupini. To lahko pomaga pri vzpostavljanju odnosov med mladimi. Sedite okoli tabornega ognja ali v krogu drugje, če taborni ogenj ni mogoč. Vse mlade prosite, naj na list papirja napišejo 3 vprašanja, ki bi lahko bila zanimiva na temo načrtovanja prihodnosti in prehodov. Kot moderator napišite 6 primerov vprašanj, ki jih dodajte v skledo in jih predstavite, če imajo mladi težave z oblikovanjem vprašanj. Možna vprašanja obsegajo:

- ✓ Imate kakšne poklicne cilje?
- ✓ Ste se sposobni obravnavati s sočutjem, ko gre kaj narobe?
- ✓ Za katere veščine menite, da bodo koristne za vašo prihodnost?

Udeleženci iz sklede izberejo vprašanje, na katerega bodo odgovorili, in delijo z drugimi le toliko, kolikor jim je prijetno.

Dodatna vprašanja najdete v praktičnem načrtu na spletni strani Value.

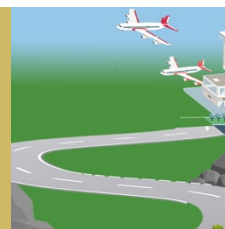
3. korak – zaključna faza

V zaključni fazi lahko mlade v krogu enega za drugim vprašate, če so se kaj naučili o sebi ali drugih. Poskrbite, da imajo mladi dovolj časa, da se ob sedenju in pogovoru spoznajo.

Vaši zapiski:

✓ ...

✓ ...



Vrsta aktivnosti:

Na osebo osredotočen trening

Namen aktivnosti:

Cilj te vaje je spodbuditi refleksijo o prehodih in načrtovanju. Z refleksivnimi vprašanji lahko vsaka mlada oseba razmisli o svojih naslednjih korakih in načinih, kako jih doseči. Ta vaja omogoči mladim, da se medsebojno povežejo. Na podlagi te vaje lahko izboljšajo več spretnosti, med drugim komunikacijo, samozavest in načrtovanje.



Trajanje:

Priprava: 15 min.

Izvedba: 30–90 min.

Preverjanje učnega

napredka: 15–30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Poskrbite, da se nihče ne počuti neprijetno in da so vse osebe obravnavane prijazno.

 Navedena vrednota:

Trening in postavljanje ciljev

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost bo udeležence vodila skozi nekaj osnovnih korakov, da postanejo bolj kompetentni trenerji. Vsi imamo osebne ali poklicne odnose, zato smo na nezavedni ravni že vsi igrali vlogo mentorjev in trenerjev drugim ljudem v našem življenju. Razvijanje in izboljšanje teh sposobnosti je prvi korak pri priznanju, da delujemo kot trenerji. Poleg tega vas bo tečaj vodil skozi nekaj teoretičnih opisov treniranja ter vam predstavil konkretne odgovore in poti, da vas bo pravilno vodil na pozitiven, spodbuden način.

2. korak – faza aktivnosti

Kdo je dober trener? Že imate izkušnje s tem, da vas nekdo trenira, na primer vaši prijatelji in družina? Profil dobrega trenerja je preprosta kombinacija strokovnosti in motivacije.

Pri treniranju so eden najpomembnejših temeljev zastavljeni cilji. Ne glede na svoje naloge si vsi postavljamo cilje, da dosežemo rezultate. Z udeleženci lahko začnete razpravo o njihovih potencialnih ciljih. Vendar morajo cilji, ki jih postavljamo drugim in sebi, imeti značilnosti SMART. Kliknite na povezavo <https://bit.ly/3hKnwPu> in na 40. strani boste našli podrobno razlago o ciljih SMART.

S – Specifični (*Specific*)

Kaj je vaš cilj? Ga lahko opišete?

M – Merljivi (*Measurable*)

Kaj so kriteriji, s katerimi ocenjujete? Kako bi vedeli, da ste dosegli cilj?

A – Sprejemljivi in dosegljivi (*Acceptable/Achievable*)

Vam doseganje ciljev predstavlja izziv? Kakšna je vaša osebna korist od tega?

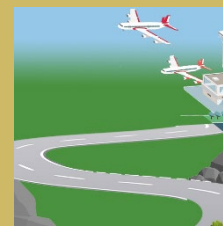
R – Realistični (*Realistic*)

Ali je obseg vašega cilja dosegljiv (to lahko obravnavate tudi na naslednjem srečanju)?

Ste izbrali nekaj, kar je preširoko zastavljeno?

T – Časovno omejeni (*Timed*)

Kdaj lahko začnete? Kaj so faze? Kaj je rok za doseganje cilja?



Vrsta aktivnosti:

Trening

Namen aktivnosti:

S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje kompetence timskega dela, komunikacije in odločanja.



Trajanje:

30 minut



Nadaljnji ukrepi:

Nadaljnje branje:

<https://bit.ly/3hKnwPu>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Nasveti za postavljanje ciljev SMART:

"Ljudje, ki si postavljajo cilje, imajo več možnosti za uspeh kot ljudje, ki si jih ne." Tal Ben Shahaar, Univerza Harvard

Cilje postavite kot izjave o nameri, ne pa kot točke na seznamu želja. Izjava "Želim ..." nima moči. Izjava "Bom ..." izraža namero in moč.

Na podlagi zgornjih postavljenih ciljev ter korakov o postavljanju realističnih in merljivih ciljev, sledijo spodnje naloge.

1. NALOGA: V razpredelnico, kot je predstavljena zgoraj, zapišite svoj trenutni glavni cilj.

2. NALOGA: Svoje cilje lahko abstraktno povežemo s sanjami. Zato si pustimo sanjati! Drugo osebo prosite, naj natisne različne abstraktne slike (glejte sliko spodaj). Najprej slike položite obrnjene navzdol, da jih ne vidite. Nato si vzemite dve minuti, da razmislite o svojem postavljenem cilju SMART. Po dveh minutah obrnite vse abstraktne slike. Intuitivno izberite eno od slik s kupa. Zdaj povežite svoj cilj s sliko in njenimi elementi s pomočjo naslednjih vprašanj ter povejte zgodbo osebi, ki vam je pomagala s slikami.

Vprašanja za razpravo:

- V Kaj ste se pogovarjali na začetku?
- V Kateri elementi so pritegnili vašo pozornost?
- V Kaj imajo slike skupnega s sanjami?
- V Kako ste prišli do končne različice?
- V Kaj je bilo lahko/težko?

3. korak – zaključna faza

Eden temeljnih vidikov treniranja je dajanje povratnih informacij. Z vidika trenerja je pomembno voditi proces dajanja povratnih informacij udeležencem treninga, saj povratne informacije niso vedno pozitivne. Poleg tega povratne informacije ne smejo biti le pozitivne, temveč morajo biti konstruktivne na način, da nudijo informacije o možnih izboljšavah in prilagoditvah. Obstaja tudi nekaj pomembnih lekcij, ki jih je treba upoštevati, ko se pogovarjamo o povratnih informacijah, saj je tak pogovor vedno dvosmeren. Povratne informacije morajo biti vedno podane s položaja razumevanja in morajo biti predstavljene taktno. Nikoli ne dajajte povratnih informacij z namenom, da bi zmanjšali samozavest druge osebe, saj morajo povratne informacije temeljiti na medsebojnem zaupanju. Če se odločite dati povratne informacije v okoliščinah z več kot enim prejemnikom, se zavedajte, da je bolje dajati pohvale (npr. pozitivne povratne informacije) javno, kritike (konstruktivne povratne informacije) pa zasebno. To še posebej velja za tiste osebe, ki niso vajene konstruktivne kritike in povratnih informacij. Za takšne osebe je na začetku dajanja prvih povratnih informacij najboljša delitev na javno in zasebno, kasneje pa lahko počasi napredujemo v dajanje povratnih informacij pred drugimi sodelavci ali osebami (Dobreva, J. in Veleva-Bialek, 2011).

Abstraktne fotografije:

Uporabite jasen, specifičen jezik.

Svojo izjavo o cilju začnite z "Jaz bom" in glagolom.

Uporabite pristop ciljev SMART.

Izogibajte se uporabi negativnega jezika – pozitivna ubeseditev nudi večjo motivacijo in je povezana z boljšim uspehom.



Navedena vrednota:

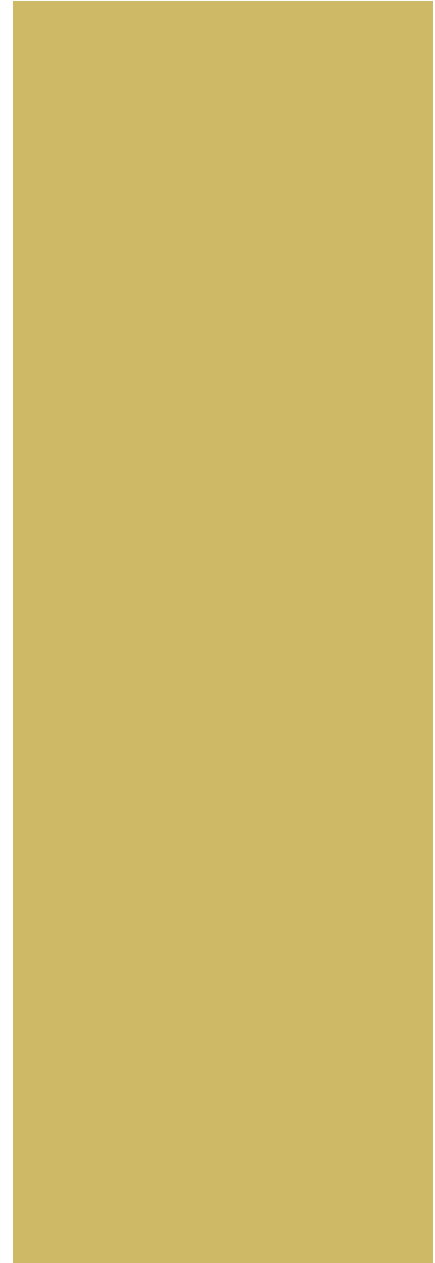
Primeri izjav o ciljih:

Jaz bom povišana na [položaj] do maja 2022.

Jaz bom razvil svojo samozavest in osebno držo, da predstavim prispevek o ABC na konferenci XYZ decembra 2021.

Vir:

<https://www.managingchange.org.uk/>



Vaši zapiski:

V
V
V

Pozitivna in negativna komunikacija

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Udeleženci dobijo navodila na karticah ter jih ne smejo pokazati svojim partnerjem.

2. korak – faza aktivnosti

Vsi pari začnejo hkrati igrati vloge.

Kartice za igro vlog:

A1: S partnerjem se pogovorite o preprosti vsakdanji težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

A2: Medtem ko se partner pogovarja z vami, se popraskajte po nosu, si popravite lase, glejte uro ali počnite kaj drugega, da ga razjezite, medtem ko mu govorite: "Da, da, razumem ..."

B1: S partnerjem se pogovorite o težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

B2: Poslušajte partnerja, ki vam govori o nečem, kar ga moti. Opišite podobno težavo, ki vam dela skrbi, a se vam zdi pomembnejša od njegove.

C1: S partnerjem se pogovorite o težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

C2: Poslušajte svojega partnerja ter s svojim odnosom in besedami pokažite, da ga slišite in razumete.

3. korak – zaključna faza

Po igranju vlog udeleženci izvedejo zaključen sestanek v zboru.

Pari eden za drugim predstavijo svoje izkušnje na podlagi naslednjih vprašanj:

- ✓ Kakšna je bila medsebojna komunikacija?
- ✓ Ste imeli občutek, da medsebojno komunicirate?
- ✓ Kaj je olajšalo in kaj otežilo komunikacijo?
- ✓ Ali so ti načini komunikacije podobni tistim, ki jih uporabljate v vsakdanjem življenju?

Za povzetek zaključnega sestanka moderator postavi naslednja vprašanja:

- ✓ Zaradi katerega vedenja ste se počutili dobro ali slabo?
- ✓ Kako se običajno vedete?
- ✓ Se vam zdi pomembno, da se vaš sogovornik čuti slišane in razumljene?




Vrsta aktivnosti:
Scenariji in razprava

Namen aktivnosti:
Teme, ki jih obravnava ta aktivnost, so: pozitivna in negativna komunikacija; empatija; veščine v odnosih; veščine poslušanja.



Trajanje:
Do 45 minut.

 Druge komponente Škatle primerov VALUE: Papir, pisala, kartice z različnimi scenariji za igre vlog.

Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...