

# 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: