

# 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

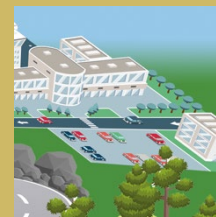
Mlademu razložite aktivnost in ga vprašajte, če mu je prijetno, da se pogovori o morebitnih ukrepih v krizi. Ocenite njegov trenutni položaj in tvegane situacije (npr. zloraba alkohola v družini, nestanovitni odnosi, nihanje razpoloženja, zanemarjanje, negativne situacije med vrstniki). Ko imate dovolj 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 ...