

# 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:

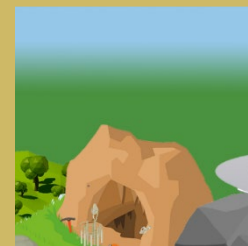
- ✓ Kako se počutite zaradi te situacije in zakaj?
- ✓ Kateri so možni načini spoprijemanja s to situacijo?
- ✓ Kakšni so učinki/posledice tega?
- ✓ Ali obstajajo še drugi načini/možnosti za soočenje s situacijo?
- ✓ Kaj nas lahko neznano nauči? Kaj je vrednost tega?

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: