

# 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.

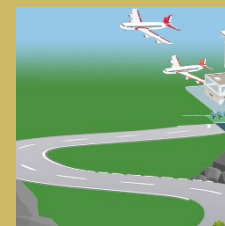
Nazadnje poskrbite, da boste to vajo izvedli v zaupljivem vzdušju, ki mlade odrasle spodbuja, da delijo svoje izkušnje s skupino.

### 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 žebeljčki



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 ...