

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:

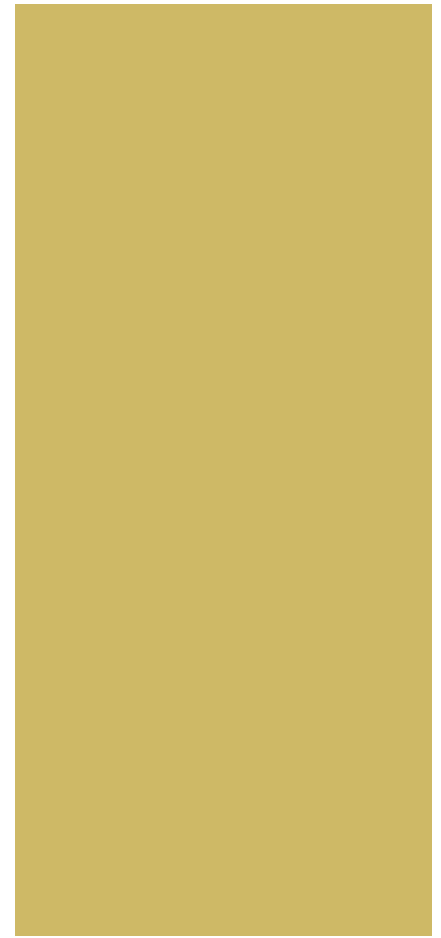


Navedena vrednota:

3. korak – zaključna faza

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

- V Ali obstajajo podobnosti med starostmi, ko ste dosegli visoke ocene – ko ste bili najsrečnejši?
- V Ali lahko zdaj počnete več teh stvari, ki so vas osrečevale? Jih lahko najdete še več v svojem življenju?
- V 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?
- V Lahko koga prosite, da vam pomaga pri podobnih težavah, če se bodo pojavile v prihodnosti?
- V Kaj menite, da lahko zdaj naredite drugače, da povečate svojo srečo, na primer, s 5 na 6?



Moji zapiski:

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