

# Romanje

## 3 koraki za izvedbo aktivnosti



### 1. korak: pripravljalna faza

Pandemija s policijsko uro, zaprtjem šol, trgovin in objektov za prosti čas ter pozivi za vzdrževanje fizične razdalje je dramatično spremenila naša življenja in vsakodnevno rutino.

Poudarek vaje je na mladih, njihovem dobrem čustvenem počutju in zagotavljanju prostora, da se lahko sprijaznijo z obdobjem, preživešim v družinski izolaciji.

Za mlade je izguba znanih dnevnih struktur in rutin še posebej stresna. V tem času so se mladi soočali in se še vedno soočajo z različnimi mnenji. Da bi jim omogočili spoprijemanje s temi zahtevnimi situacijami, se lahko z njimi odpravite na romanje. Namen romanja je lahko spoznavanje samega sebe ali pa preprosto stik z naravo.

Odpravite se na dolgo pot do določenega kraja in preživite nekaj dni ob hoji. Med romanjem skušamo pustiti vsakdanje življenje za sabo in se osredotočiti na bistvene stvari v življenju. Pot, prenočišča in posebni prostori za aktivnosti morajo biti določeni vnaprej, mladi pa morajo biti z njimi seznanjeni. Pripravite seznam stvari, ki jih morajo nujno vzeti s seboj.

#### Kratka navodila:

Romanje je namenjeno mladim, starosti 18 let ali več, za 8 udeležencev ali malce več. Spoznajte se na predhodnem pogovoru in razjasnite pogoje sodelovanja.

### 2. korak – faza aktivnosti

#### Izvedba glavne aktivnosti:

Romanje naj traja 5 dni izmenjujoče hoje in aktivnosti. Aktivnosti so lahko, na primer, družbenokoristna dela. Dnevna refleksija in izobraževalne ure za zaključek dneva.

Med potovanjem obravnavajte naslednja vprašanja:

- ✓ Kje sem v svojem življenju?
- ✓ Kam želim iti?
- ✓ Kaj je bilo še posebej stresno?
- ✓ Kaj mi je uspelo narediti samemu?
- ✓ Kaj mi je še posebej pomagalo?



Vrsta aktivnosti:  
romanje

Namen aktivnosti:  
Doživljanje meja, prepoznavanje težav in stresnih situacij ter iskanje rešitev, večanje tolerance do dvoumnosti, samozavest



Trajanje:



Nadaljnji ukrepi:



Druge  
komponente Škatle  
primerov VALUE:

Vajo je treba izvesti v  
zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:  
Tukaj lahko zapišete, kaj je  
bilo ljudem všeč:

Dnevnik o potovanju nudi podporo procesu.

### 3. korak – zaključna faza

Nadaljnja vprašanja in refleksija:

- V Kaj so naslednji koraki proti mojemu cilju?
- V Kaj potrebujem, da jih dosežem?
- V Kdo ali kaj mi lahko nudi podporo?

S pomočjo zapisov v dnevniku lahko udeleženci razmislijo o romanju in pridobljena spoznanja prilagodijo svojim življenjskim situacijam, s čimer si zagotovijo repertoar alternativnih ukrepov za nadaljnjo pot. Poseben poudarek je na izkušnji samoučinkovitosti, da jim je uspelo z lastnim trudom in da uporabijo pridobljen zagon za nov začetek.

Vaši zapiski:

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