

# Verjemite sami vase

## 3 koraki za izvedbo aktivnosti



### 1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost je 10-minutna vaja čuječnosti meditacije. Nekateri mladi morda ne poznajo meditacije. Zato najprej pripravite uvod za 2. korak, da navdihnete udeležence, da bodo bolj pripravljeni sodelovati v aktivnosti. Nato razmislite o življenju mladih, njihovih interesih in ciljih. Ugotovitve si zapišite. Kakšna miselnost jim lahko pomaga pri doseganju ciljev? Nato pripravite izjave in fraze, ki jih boste povedali med meditacijo v 2. koraku. S to vajo se bodo mladi naučili refleksije o svojih ciljih. Zato razmislite, kako lahko to temo povežete z življenjem mladih. Nazadnje razmislite o mirnem in prijetnem kraju, kjer se bodo lahko mladi sprostili.

### 2. korak – faza aktivnosti

Najprej pristopite do mladih odraslih, se z njimi sproščeno pogovorite in jih vprašajte, kako se trenutno počutijo. Mladim obrazložite vajo čuječnosti meditacije in njeno vrednost. Nato jih prosite, naj se usedejo v sproščen sedeč položaj, z dlanmi na kolenih in zaprtimi očmi. Zdaj jih uvedite v vajo meditacije z izjavami/vprašanji, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Mlade lahko usmerjate z izjavami, kot so:

- ✓ Katere cilje želite doseči?
- ✓ Predstavljajte si svoj cilj in kaj bi se zgodilo, če bi ga dosegli.
- ✓ Predstavljajte si svoj cilj in razlog, zakaj je pomemben za vas.
- ✓ Pomislite, kaj bi potrebovali, da bi dosegli svoj cilj?
- ✓ Predstavljajte si, da ne dosežete svojega cilja – zakaj se je še vedno vredno truditi?
- ✓ Predstavljajte si, kaj se še lahko naučite iz te izkušnje.

### 3. korak – zaključna faza

Na koncu vprašajte mlade, kako so se počutili pri tej aktivnosti in kako se počutijo zdaj, ko so izvedli meditacijo. Mladim pojasnite, da bo njihov um s pogostim izvajanjem vaj čuječnosti meditacije samodejno postal bolj sproščen. Poudarite tudi, da tovrstna vaja spodbuja odnos pozitivne samooskrbe in sočutja do sebe.

Vaši zapiski:

✓ ...

✓ ...



Vrsta aktivnosti:  
Refleksija

Namen aktivnosti:  
Ta aktivnost mlade spodbuja k razmišljanju o lastnih ciljih in o tem, kaj potrebujejo za doseganje ciljev. S kratko vajo meditacije se mladi naučijo vizualizirati svoje cilje, kar spodbuja aktivno prizadevanje za doseganje ciljev.



Trajanje:

Priprava: 10 min.  
Izvedba: 10 min.  
Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>



Druge

komponente Škatle primerov VALUE:

Priporočamo, da vajo izvedete v mirnem in spokojnem vzdušju. To aktivnost lahko izvedete tudi v zaprtih prostorih.



Navedena

vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč: