

MOTIVACIJA ZA IZOBRAŽEVANJE IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE



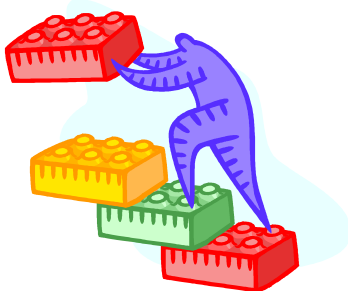
PRIPRAVILA: NATALIJA BRUMEN

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru **Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013**, razvojne prioritete: **Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja**; prednostne usmeritve: **Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.**«

SPLOŠNO NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

MOTIVACIJA ZA IZOBRAŽEVANJE IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

MOTIVACIJSKE DELAVNICE ZA MLAJŠE OSIPNIKE 1. DEL



Avtorica: Natalija Brumen, univ. dipl. teolog

Jesenice, 2012

KAZALO

UVOD.....	5
I. DELAVNICE NA TEMO 'JAZ NA POTI SAMOSTOJNOSTI'	6
1. IGRA » MOJ OSEBNOSTNI PROFIL«	6
2. SOCIALNA IGRA »INTERVJU«	7
3. SOCIALNA IGRA: TI JE VŠEČ MOJ TEMPERAMENT?	8
4. SOCIALNA IGRA: MOJE OGLEDALO.....	9
5. SOCIALNA IGRA: ČUSTVENI BALONI	10
II. SKLOP DELAVNIC NA TEMO: 'JAZ V DRUŽBI – AKTIVEN IN VIDEN'	11
1. SOCIALNA IGRA: SOCIALNI KROG	11
2. SOCIALNA IGRA: DRUŽINSKI MOZAIK	13
3. SOCIALNA IGRA: PIRAMIDA POTREB	14
III. SKLOP DELAVNIC NA TEMO: 'SPORAZUMEVANJE IN REŠEVANJE KONFLIKTOV'	15
1. SOCIALNA IGRA: FIKTIVNE ZGODBE.....	15
2. SOCIALNA IGRA: ŽIVLJENJSKI KAŽIPOTI	16
3. SOCIALNA IGRA: BREZ BESED	17
IV. SKLOP DELAVNIC ZA MOTIVACIJO, KONCENTRACIJO IN URJENJE SPOMINA	18
1. SOCIALNA IGRA: PUZZLE VREDNOT	18
2. SOCIALNA IGRA: MOTIVACIJSKO SPOROČEVALNA VERIGA.....	19
3. SOCIALNA IGRA: OSEBNI IMENIK.....	19
V. PRIMERI DELOVNIH LISTOV, EVALVACIJ IN REFLEKSIJ	20
PRIMERI SAMOVREDNOTENJA IN SAMOOCENE	22
EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PRI TEMATSKI EVALVACIJI	23
BELEŽKE	25

UVOD

Motivacijske delavnice so usmerjene v odkrivanje lastnih življenjskih potreb, interesov in ciljev ter spoznavanju socialnih vlog, ki se spreminjajo skozi različna obdobja odrasčanja in so vedno vpete v neke učne procese. Brez volje in motivacije človek lahko ostane na pol poti ali nikdar ne konča kar je začel, ker je izgubil cilj in smisel, ki je skrit v volji ali samomotivaciji. Razlogov, da človek ostane povsem nemotiviran je kar nekaj, skupne značilnosti pa so naslednje:

- težave v odnosih,
- težave pri sporazumevanju - komunikaciji,
- težave pri izbiri življenjskih poti (izobraževanje, poklici...),
- težave s samim seboj (nepoznavanje samega sebe, slaba samopodoba, pretirana introvertiranost, agresivnost...).

Vse omenjene težave se počasi in postopno lahko odpravijo, toda vedno v medsebojnem sodelovanju. Delavnice in projektni sklopi, ki so temu namenjeni, so praktične socialne igre, preko katerih človek začne razmišljati o sebi, hkrati pa začne oblikovati svoj moralni in vrednostni sistem.

Motivacija, ki je pogoj za vsako napredovanje, še tako majhno, mora najprej postati naša samoiniciativa. Namen zunanje motivacije je prenos vsebin, znanj, vzgleda na druge, ki bodo lahko s to pomočjo dosegli največjo možno motivacijo in življenjsko uspešnost – notranjo motivacijo ali notranjo moč in voljo, s katero bodo lahko uresničili svoje cilje.

Delavnice oz. igre so izključno avtorsko delo, razdeljene glede na različna področja našega življenja (osebnostno, medosebnostno, učno, delovno...) z namenom, da se prebudi zanimanje tudi za tiste vsebine, ki jih udeleženci morebiti ne poznajo, niti nimajo interesa, da bi se jih udeležili.

Metode dela se prilagajajo ciljni skupini in udeležencem, prepletajo pa se metode demonstracije, metode primera, brainstorming metode, metode samoopazovanja, igre vlog, metoda samovrednotenja in metodo predavanja (zlasti pri slednji je potrebno biti pazljiv, saj gre za populacijo, ki se upira avtoriteti, zlasti učiteljski, zato jo je najbolje uporabljati kombinirano z ostalimi bolj fleksibilnimi metodami dela).

Vse navedene igre so izključno avtorsko delo.



I. DELAVNICE NA TEMO 'JAZ NA POTI SAMOSTOJNOSTI'

V ta sklop sodijo različne delavnice, ki obravnavajo čustva, temperament, značaje, lastnosti, vrednote, samoiniciativo, smisel, srečo, kot tudi odgovore na vprašanja: »Kdo sem in kam grem? Kaj mi predstavlja smisel življenja in kako se vidim znotraj sveta samega? Kako se dojemam, čutim in spoznavam? Kaj mi je všeč in kaj me moti? Kaj bi spremenil pri sebi in na kaj sem ponosen? Kakšna je moja samopodoba in samospoštovanje? Katere so moje vrednote in prepričanja? Kako se počutim v svoji koži in ali bi rad postal nekdo drug?«.

To so izhodiščna vprašanja, ki so ključna nit skozi izpeljane delavnice in posamezne vaje, igre, diskusije ipd. Motivacija sledi posledično, saj moramo najprej odkriti in odpreti določena vprašanja, zlasti osebnostna in socialna vprašanja, ki bodo omenjeno ciljno skupino motivirala na podlagi njihovega samospoznavanja in spoznavanja drugih.

1. IGRA » MOJ OSEBNOSTNI PROFIL«

Igra je namenjena prepoznavanju naše osebnosti. S spoznavanjem in zgradbo posameznih prvin lažje razumevamo naša čustvovanja, mišljenja, vrednotenja, obenem pa lažje razumevamo in zlasti sprejemamo tudi druge. Veliko ljudi ne ve, kako bi se opisalo, niti se ne poznajo prav dobro. Če ne vem kdo sem, kako naj vem, kaj naj si želim, kaj mi predstavlja srečo? Če o tem ne razmišljam, niti volje ne morem imeti, ker dejansko stojim na mrtvi, rutinski točki, ki se bo naprej ali nazaj prevesila povsem naključno.

Udeleženci morajo ločiti notranjo in zunanjo motivacijo in ozavestiti pojem, da je notranja motivacija povezana z našimi osebnostnimi elementi in da je od nas odvisno, kako bomo živeli in kaj bomo postali.

Potek dela:

Delo v skupini poteka v krogu, kjer je na sredini mize položen velik plakat z obrisom človeka. V ta obris po metodi brainstorming skušamo napisati glavne elemente in sestavo človeka kot osebnost. Pri tem uporabimo flumastre (z rdečo na koncu obkrožimo tiste osebnostne elemente, ki se nam zdijo najbolj pomembni). Ob izdelavi plakata vzporedno poteka diskusija. Nekaj izhodiščnih vprašanj lahko že vnaprej postavi mentor.

Primeri vprašanj:

1. Kako mislim, da sem zgrajen kot človek?
2. S čim razmišljam?
3. Kje v telesu najbolj občutim da sem živ, srečen...?
4. Kaj v osebnosti je vidno in kaj nevidno?
5. Kadar smo prizadeti, kaj v nas je ranjeno?
6. Kaj nam je najbolj pomembno v življenju in ali nam to predstavlja vrednoto?
7. Kje v telesu je točka za našo voljo?
8. Nelagodje, odpor, nezadovoljstvo, obup, jeza ipd, kako se kaže navzven in kako navznoter?

Vseskozi se obračamo na plakat in sproti beležimo ugotovitve.

V diskusiji ne pozabimo omeniti, da je trojna sestava človekove osebnosti del našega učenja o življenju: bolj ko bomo širili to znanje, bolj bomo lahko prevzemali odgovornost zase in s tem posledično za druge.

Refleksija:

Na koncu izdelek (plakat z orisom človeka) dobi celotno sliko, ki predstavlja zgradbo človeka. Udeleženci se zavedo da so si med seboj enaki in drugačni in da nas sestavljajo elementi kot so: naša čustva, razum, temperament, telo, duša (smisel, sreča), značaj ali karakter, osebnostne lastnosti, volja ali samoiniciativa, zunanji dejavniki (vzgoja, družba...).

Udeleženci so pozvani, da spregovorijo o samospoznavanju in samozavedanju, zlasti glede svoje samopodobe, samospoštovanja, odgovornosti in drugih elementov človekove osebnosti. Drug drugemu se lahko namenijo pohvale, opazke, sporočila, razmišljanja ipd.

2. SOCIALNA IGRA »INTERVJU«

Igra ima dva namena: znati predstaviti samega sebe in drugega. Pri tem se razvijajo veščine komunikacije, sporazumevanja, kritičnega preverjanja in javnega nastopanja.

Ko se vprašanja postavljajo drug drugemu, se hkrati razvija osebni in medosebni dialog.

Navodila: Delo poteka v dvojicah. Vprašanja že vnaprej postavi mentor, lahko pa jih udeleženci sproti dograjujejo in postavijo tudi kakšna drugačna vprašanja. Bistveno je, da so vprašanja celostna in usmerjena v spoznavanje drugega (opis družine, hobijev, idealov, sposobnosti, zabave, ciljev ipd).

Nato vsak udeleženec predstavi svojega soseda (za predstavitev ima na voljo največ petnajst minut). Vsi v skupini poslušamo in ocenjujemo glede na povedano, slišano, (zlasti neverbalno komunikacijo). Ocenjevalni list sledi kriterijem glede na jasno/nejasno sporočilo, jakost glasu, neverbalno komunikacijo (nasmeh, kretnje, oči...), verbalno izražanje (pravilno jezikovno izražanje), časovno usmerjenost in stik z občinstvom.

Namen je poslušati, slišati in obnoviti. Namen je premagati tremo in strah pred javnim nastopom, obenem pa utrditi pogled na samega sebe in okrepiti medosebne odnose. V tej igri je zajetih kar nekaj veščin, ki bodo udeležencem dvignile nivo motivacije, volje ali samospodbude, saj s tem, ko postajamo bolj močni in trdni, znamo bolj samozavestno nastopiti, volja pa je v uspehih bistveno večja kot v padcih (čeprav tudi tam – to poglavje bomo zajeli v drugi delavnici).

V pomoč:

Zelo pomembna je naša prva predstavitev, naš nastop: Vprašajmo drug drugega: » Kdo si?« Vprašajmo sami sebe: » Kdo sem«? Ime mi je... ime mi pomeni; jaz sem takšen ipd... Razmišljajmo o tem. Postavimo vprašanja kot: »Kaj si po izobrazbi, kakšen značaj imaš, katera osebnostna lastnost prevladuje pri tebi, imaš kakšno prepričanje, katere so tvoje vrednote ipd... Pozorni smo na jakost glasu, intonacijo, register glasu, neverbalno komunikacijo, saj vse to pove o nas tisto glavno: pove, koliko sem jaz res jaz. In bolj ko sem jaz jaz, bolj sem prepričljiv, bolj pristen, bolj zaupanja vreden.

Diskusija: V diskusiji bo izpostavljeno vprašanje, koliko smo o sebi pripravljeni odkrito spregovoriti; koliko nas drugi poznajo in kako nas vidijo in ali smo res ogledalo drug drugemu? Dotaknili se bomo vprašanja 'zakaj nas nekaj pri drugih moti' in podali dve pedagoško-sociološki teoriji podobnosti in drugačnosti.

Refleksija: V refleksiji vsak pove, kako se je počutil, ko je razmišljal o samem sebi. Kako se je počutil, ko je moral pred drugimi izpostaviti samega sebe in kakšna se mu je zdela predstavitev s strani novinarja (soseda), ki je pred celo skupino izpostavil njegovo osebnost ter dodal tudi kaj svojega.

3. SOCIALNA IGRA: TI JE VŠEČ MOJ TEMPERAMENT?

Gre za prepoznavanje našega temperameta. Temperament je samostojna prirojena prvina, ki izredno veliko vpliva na naš odnos do samega sebe in do drugih. Prav tako nam lahko simbolizira, zakaj imamo neko in zakaj ne ter kje ima mesto motivacija znotraj posameznih temperamentov.

Potek in navodila:

Posedemo se v krog in se porazdelimo v dve skupini. Ena skupina skuša opisati štiri tipe temperameta (kolerik, sangvinik, melanholik in flegmatik), druga pa se osredotoča na osebne lastnosti. Skupini predstavi ugotovitve. Mentor predhodno pripravi gradivo o temperamentih, test za ugotavljanje temperameta, napravi kratko uvodno predstavitev. Udeleženci si lahko pomagajo tudi z računalniki ipd. Nato se obe skupini združita in skušata najti povezavo med našim osebnim temperamentom in lastnostmi, ki iz njega izvirajo. Prva skupina opiše temperament, druga zraven opiše lastnosti.

Skušajmo najti čim več lastnosti, ki so povezane z določenim temperamentom.

Primer: Kolerik (jezljivost, zaletavost, energičnost, optimizem...)

Sangvinik (premišljenost, delavnost, ustrežljivost, družabnost, odprtost...)

Melanholik (črnogledost, pasivnost, zaprtost, labilnost...)

Flegmatik (brezbrižnost, hladnost, vdanost, stabilnost, razumnost...)

Podčrtamo tiste lastnosti, ki veljajo za nas osebno in zraven skušamo določiti tip temperameta. Dobro je, če se spomnimo čim več lastnosti (prim: labilnost, stabilnost, depresivnost, ambicioznost, marljivost, brezbrižnost, agresivnost, malodušnost, jezljivost, aktivnost/pasivnost, odprtost/zaprtost, zbranost/raztresenost, preobčutljivost, preudarnost, družabnost, nekonfliktnost, ustrežljivost, učljivost, vedoželjnost...). Obe skupini sodelujeta enakovredno.

Sorodna vaja je tudi razmišljanje o tem, kakšni so ljudje in kateri njihovi temperamenti in osebne lastnosti so nam všeč. Skušamo opredeliti zakaj. V ta namen lahko iz časopisov izrežemo določene obraze, dogodke, pisane sestavke ipd.

Preko tega v dvojicah udeleženci opišejo osebe, dogodke in argumentirajo razlago. Lahko izberemo več naključnih zgodb, dialogov, situacij in razmišljamo, kaj bi bilo v dani situaciji najbolje storiti ali kaj bi bilo najbolj pametno, da bi storili in skušamo odzive in ugotovitve povezati z določenimi temperamenti. Ugotovili bomo, da različne situacije v katerih iščemo najbolj pametne rešitve, narekujejo različni tipi temperamenta in njihove lastnosti.

Diskusija je usmerjena v etična in moralna vprašanja. »Zakaj mi je nekdo všeč in kaj je tisto, kar mi je najbolj všeč?«, »Katere lastnosti potrebujejo učitelji in katere učenci in ali pri tem naletimo na skupni imenovalc?«, »Katere lastnosti naj bi imeli dobri prijatelji in katere starši in zopet, kje je najti skupni imenovalc?«.

V diskusiji se dotaknemo vprašanj dobre in pravilne komunikacije in katere lastnosti ovirajo medosebne odnose. Smo sami priča le-teh in kakšne so naše reakcije v konkretnih primerih? Udeleženci so povabljeni, da spregovorijo o lastnih izkušnjah (če želijo) in odkrito spregovorijo o svojih težavah in pomislekih. V ta namen lahko pripravimo tudi kratek evalvacijski vprašalnik, na katerega je usmerjena diskusija.

Primer: Odgovorimo na vprašanja:

1. Kakšen naj bi bil dober učitelj? Kakšen temperament naj bi imel in zakaj?
2. kakšen naj bi bil dober voditelj? Kakšen temperament naj bi imel in zakaj?
3. Kakšen naj bi bil dober starš? Kakšen temperament naj bi imel?
4. Kakšen naj bi bil pravi prijatelj? Kakšen temperament naj bi imel?

Refleksija in evalvacija dela:

Spregovoriti o značajih in priznati, da smo taki in taki, pomeni sprejeti samega sebe in situacijo, v kateri se nahajamo. Značaji so najbolj prepoznavni preko besed, dejanj, ki zaznamujejo človeka kot pozitivnega ali negativnega, lepega ali grdega, močnega ali labilnega... Udeleženci so povabljeni spregovoriti o svojih občutkih, mnenjih in stališčih na to temo, lahko pa tudi samega sebe evalvirajo in samoevalvirajo na podlagi odnosov, ki jih imajo z drugimi ljudmi.

4. SOCIALNA IGRA: MOJE OGLEDALO

Igra je namenjena konstruktivnemu podajanju kritike in pohvale drug drugemu ter razvijanju kritičnega mišljenja in dvigu motivacije, ki naj bi rasla na dobronamernih kritikah in pa zlasti na pohvalah in spodbudah drugih ljudi (ni poudarjena samo moč naše notranje motivacije, temveč tudi povratna informacija s strani zunanjih dejavnikov).

Potek in navodila:

Mentor pripravi iz trdih listov ogledala, nanj se vsak podpiše in napiše svoje tri prijetne in tri neprijetne osebnostne lastnosti (prim: jezljivost, netočnost, lenoba, poštenost, srčnost,

vedoželjnost, delavnost...). Prejšnje vaje bodo to vajo dopolnjevale. Na drugi del ogledala pa skupina, ko se že malo bolje pozna, napiše po eno prijetno in eno manj prijetno lastnost za tistega, od katerega je ogledalo.

Ogledala potujejo od enega do drugega, dokler vsak za vsakega ne napiše po tri prijetne in tri neprijetne lastnosti – lahko tudi manj. Na koncu vsak prejme svoje ogledalo in primerja ugotovitve ter označi najbolj vodilno prijetno lastnost in najbolj vodilno manj prijetno lastnost. Gre za povratne informacije, kritično razmišljanje in zmožnost sprejeti kritike in pohvale na pravi način, kakor jih tudi na pravi način podati drugim.

Diskusija: V diskusiji bodo odprta vprašanja glede človekovih lastnosti, katere so potrebne, da lahko živimo zadovoljno in srečno in katere so tiste, ki to ovirajo. Obenem bomo zraven diskusije izdelovali plakat, na katerih bodo lastnosti barvno označene glede na pomembnost: katere lastnosti so bolj pomembne za področje na delovnem mestu ali pri iskanju zaposlitve – rdeča barva; katere lastnosti so bolj pomembne za medosebne odnose – zelena barva; in katere lastnosti so pomembne pri družinskem lastnosti označene z modro barvo. S črno barvo bomo napisanim lastnostim dodali njihova nasprotja oz. protipomenke.

Refleksija: Vsak je povabljen spregovoriti o svojih občutkih. Mentor usmeri refleksijo v točko iskrenosti in opisa občutkov, zlasti tistih, ki so bili povezani s kritikami in tudi pohvalami pri opisu nas samih s strani drugih v skupini. Tako se nam razvija čut zase in za druge znotraj skupine. Obenem so pozvani, da odkrito spregovorijo o krizi osebnostnih lastnosti na določenih zgoraj že omenjenih področjih in kako se to konkretno odraža pri njih samih (misli, čustva, dejanja).



5. SOCIALNA IGRA: ČUSTVENI BALONI

Igra je namenjena čustvenemu prepoznavanju in zlasti nadziranju in obvladovanju čustev (asertivnost). V ta namen si bomo čustva pogledali malo bolj natančno (od nastanka čustev, do razvoja, do posledic in pomembnosti izražanja naših čustev, do prehoda v razpoloženja in stanja). Čustva spadajo pod najbolj pomemben neverbalni odraz naše osebnosti, saj zavestno (in večji del podzavestno) kažemo svoj odklon, voljo, stališča ravno preko naših čustev, vedenjskih vzorcev in občutij, če ne že kar razpoloženj in stanj.

Navodila za delo:

Mentor prinese izdelane letake, na njih so napisana čustva in kratek opis. Vsak posameznik naključno dobi enega (strah, jeza, žalost, veselje, obup, volja, zaljubljenost, ljubosumnost ipd). Nanj dopiše (ali primer tega čustva ali dodaten opis, ali lastno osebno razmišljanje o tem čustvu; primer iz lastnega življenja in opis kam bi to čustvo uvrstili – med prijetne, neprijetne ali nevtralne – tudi to razdelitev skušamo utemeljiti). Mečemo kocko in se po številkah izločamo. Vsi poslušamo, dodamo svoja mnenja in na plakat nalepimo letak. Tako nadaljujemo do konca skupine. Plakat je povsem polepljen z ugotovitvami in osebnem razmišljanju o čustvih, obenem pa nam bo služil kot pomoč za nadaljnjo igro, kjer bomo preko situacijskih primerov označevali ustrezno ali neustrezno čustvovanje.

Diskusija: V diskusiji se bodo odpirala vprašanja našega čustvovanja zlasti v otroških/mladih letih. Spregovorili bomo o prirojenih in naučenih čustvih, o tem, kdo nam jih je posredoval in kako ter koliko drugi vplivajo na naša čustvovanja. Razmišljali bomo, kaj posamezna čustva pomenijo, kako si jih razlagamo in kakšen pomen ima subjektivna presoja glede posameznih čustev (zlasti jeza, agresija, upor in na drugi strani depresija, žalost in obup).

Refleksija: V refleksiji bo imel vsak možnost izraziti svoja čustva, opisati svoja počutja in doseči neko notranje ravnovesje in mir, s tem ko ga bo iskreno priznal (ne glede na to ali je prijetno ali manj prijetno). Udeleženci bodo lahko spregovorili o svojih izkušnjah in dali možnost potlačenim čustvom, da ponovno zaživijo in se postavijo na prava mesta. V ta namen bomo pri tej delavnici uporabili asertivno metodo 'travniki počutja', ki bo služil kot pripomoček k refleksiji. V refleksiji se vedno najde nek nauk, moto, sporočilo celotne delavnice, ki obenem pomeni že delno evalvacijo.

II. SKLOP DELAVNIC NA TEMO: 'JAZ V DRUŽBI – AKTIVEN IN VIDEN'

1. SOCIALNA IGRA: SOCIALNI KROG

Socialni krog je igra, namenjena aktivnemu vključevanju človeka v družbo (zlasti v širšo družbo, saj gre za ciljno skupino, ki nima dokončane šole, izobrazbe ali pa se je znašla na Zavodu za zaposlovanje ali pa je preprosto obtičala doma). Ta igra je namenjena dvigu motivacije, prepoznavanju nas samih znotraj družbenega sistema in naših vlog, ki jih imamo znotraj sistema. Nekatere vloge so nam vseč, spet druge malo manj, toda samo nekatere vloge nas uspejo potegniti iz brezizhodnega položaja (vloge učečega človeka; človeka, ki dela; se aktivira v različne dejavnosti, živi različne hobije ipd). Namen je tudi ločiti prirojene in naučene družbene vloge in jih subjektivno opredeliti ter postaviti v razmerje močnega družbenega pojava, ki mu rečemo 'družbeni stereotip'. Stereotip nam je te vloge zelo vcepil (zlasti vloga ženske, mame, vloga očeta, vloga šefa ipd).

Navodila in potek dela:

I. del vaje: Na učnem listu bodo napisane različne socialne vloge (učenec, zaposleni, brezposelni, otrok, starš, neizobraženi, žena, mož, punca, fant, brat, sestra, prijatelj.... ipd za nas aktualne socialne vloge). Zraven vsake bomo označili ali je prirojena (P) ali naučena (N). Ko bomo vloge napisali in jih tudi razložili, bomo podčrtali tiste, za katere menimo, da pripadajo nam osebno. Nato bo stekla diskusija in priprava na drugi del vaje.

V diskusiji bodo vprašanja namenjena zlasti pogostemu pojavu 'družbenega stereotipa' v odnosu do našega lastnega kritičnega in subjektivnega preverjanja posameznih stališč.

Nekaj vprašanj za razmislek:

- a) Kaj nam pomeni vloga spola znotraj družbe in kako se je ta vloga spreminjala skozi čas; kaj smo se skozi zgodovino naučili sami in kaj so me naučili drugi?
- b) Kje v družbi se vidim; kaj lahko zanjo storim; kaj lahko družba stori zame?
- c) Katere vloge bi si želel imeti in živeti in katere ne maram in zakaj?
- d) Kaj družba meni o mladostnikih in kakšna pravila postavlja, da mi ni všeč?
- e) Kakšen odnos imam do šole, dela, ljudi, od katerih sem posredno ali neposredno odvisen in kaj me najbolj moti pri njih?

Navodila in potek dela:

II. del vaje: Izmed vseh vlog, ki smo jih podčrtali, bomo našli šest svojih in jih s pomočjo šestila in ravnila narisali v krog, ki ga bomo razdelili na šest delov ter v vsak del vpisali eno od šestih naših najpogostejših socialnih vlog.

Kako naredimo krog? S šestilom naredimo pet krogov premera 1 cm. S številkami označimo črte v krogu od 1 - 5 tudi 1 cm. Vsako vlogo nato ocenimo glede na to, koliko mislimo, da jo dejansko živimo oz. koliko smo aktivni v tej vlogi. Nato s črto povežimo vse številke v krogu in dobili bomo izračun ravnovesja vlog. Čim bolj je številčno in črtno odstopanje, tem slabšo ravnovesje imamo - tako lahko vidimo, kje bi morali biti bolj aktivni in kje manj. Izdelek lahko obesimo na vidno mesto in ga čez pol leta ponovno zrišemo. Tako lahko napravimo samoevalvacijo (na katerih področjih je prišlo do izboljšanja in na katerih do poslabšanja).

Refleksija je namenjena za odprto razmišljanje glede naših socialnih vlog, ki jih živimo znotraj družbe. Smo zadovoljni, ker smo punce, fantje; ker še živimo pri starših; ker imamo brate in sestre ipd. Vsak lahko svoja razmišljanja in občutke podeli v skupini, lahko steče ponovna diskusija, saj je tema obrnjena v družinske odnose.

2. SOCIALNA IGRA: DRUŽINSKI MOZAIK

Gre za igro, ki dopolnjuje in nadgrajuje prejšnjo srečanje, kjer smo spoznali svoje socialne vloge, družina pa vedno niha med njimi in je ključna za uspehe ne samo znotraj družine (ožje družbe), ampak tudi za zunanjo (širšo) družbo. Namen je prepoznati pomen družine, ovrednotiti pojem družine ter predvsem kritično nastopiti in realno videti svojo lastno. Vsi nastopamo v njej kot individualisti, le skupno pa nekaj pripomoremo in gradimo celoto. Ključnega pomena je tudi spoznavanje drugih članov družine, sprejemanje njihove drugačnosti in podobnosti, velja pa tudi obratno – da smo spoznani in sprejeti tudi sami.

Navodila in potek dela: Mentor na kratko na tablo demonstrira način dela ter opredeli pomen in namen srečanja. Vsak posameznik na bolj trdi beli list skuša napraviti svoj družinski mozaik. Lahko sestavlja vsebinske delčke in jih lepi po vrsti, lahko jih dograjuje, lahko sestavlja puzzle. Bistveno je, da porazdeli vloge znotraj družine. Preden se začne pisati na pravi trdi bel list, se napravi osnutke, na katerih naj bi bili zabeleženi podatki. Podatki se navezujejo na opravila, sposobnosti, odnose med družinskimi člani in so izhodišča za izoblikovanje determiniranja posamezne vloge.

Nekaj izhodiščnih vprašanj.

- 1, Kakšno vlogo znotraj družine ima mama?
2. Kakšno vlogo ima oče?
3. Kakšno vlogo znotraj družine imam jaz sam in kakšno moji bratje in sestre, če jih imam?
4. Kakšna opravila dela mama in kakšna oče in po čem sta najbolj prepoznavna?
5. Katero najbolj glavno lastnost ima mama, oče in katero jaz? (dopišemo lahko zraven).

Vprašanja lahko tudi poljubno dograjujemo in tako napravimo mozaik odnosov, ki so vedno dopolnjevanje, prilagajanje in učenje, kako živeti drug z drugim kljub drugačnostim in raznolikostim.

Diskusija: Ob izdelovanju mozaika poteka diskusija o naši vlogi znotraj družine in spoznavanju vlog ostalih družinskih članov. Vprašanja so usmerjena v vrednote kot so družina in solidarnost ter prepoznavanju skupnih točk, skupnih korenin. Poudarek bo na medgeneracijski povezanosti. Spregovorili bomo o tem, kako so živeli naši starši, še pred tem njihovi starši, kako živimo mi sedaj in kako bodo živeli naši otroci. Medgeneracijsko povezovanje naj bi skupno sestavilo nek družinski mozaik, kjer bo vsak posameznik nekaj prispeval k rasti in harmoniji ter skladnosti v neki družini (kljub konfliktom, ki so naravni del nekih odnosov). Diskusija je usmerjena v pomoč in sposobnost sprejeti odgovornost do samega sebe in do vloge, ki jo živimo znotraj neke družine.

Refleksija: Vsak udeleženec bo v refleksiji povabljen, da spregovori o svojih čustvih, občutjih in razpoloženjih glede njegove družine in odnosov znotraj nje. Tako lahko kritično in odkrito spregovorimo o otroštvu, o izkušnjah (dobrih in slabih), o svojih mnenjih in o svoji viziji za

naprej. Lahko se dotaknemo najpogostejših čustev, ki se nam porajajo, obenem pa spoznavamo, da nismo sami in da tudi drugi v skupini čutijo in mislijo podobno. Podelimo medsebojne izkušnje.

3. SOCIALNA IGRA: PIRAMIDA POTREB

Naša motivacija je zelo povezana z našimi potrebami, željami in cilji. Kar nas veseli in kjer čutimo potrebo, potem imamo voljo, da to uresničimo. Kadar teh potreb nimamo, motivacija ni tako močna. Namen te igre je prepoznati vrste potreb in določiti svoje lastne ter jih povezati s cilji. Glavni pomen potreb je, da na koncu zagotovimo najvišjo potrebo po Maslowu (najti svojo srečo in svoj smisel). Ko smo mladi, to šele iščemo, odrasli naj bi to našli. Ni vedno tako, zato je potrebno začeti čim bolj zgodaj. Cilj te igre je začrtati si svoje poti in hrepeneti po tem, da jih bomo uresničili (kratkoročni in dolgoročni cilji).

Namen in potek dela: Mentor preko PP(ručalnika) predstavi in demonstrira Maslowo piramido potreb, ki so razdeljene na: osnovne, sekundarne in terciarne (najvišje potrebe). Ta piramida je razdeljena po Maslowu in bo udeležencem v pomoč pri samostojnem delu. Vsak udeleženec bo narisal svojo piramido in jo razdelil na pet delov. To bo naredil tako, da bo izrezal piramido iz bolj trdega papirja in v piramido zarisal pet enakih praznih prostorov. Pet stebrov prikazuje: potrebo po hrani, spanju, vodi; potrebo po varnosti; potrebo po spoštovanju (aktivnost v družbi); potrebo po prijateljstvu in ljubezni in potrebi po smislu. V vsak prazen okenček pa bo udeleženec zase zapisal, kaj bi dal pod svojo osnovno potrebo, kaj pod socialno in sekundarno potrebo in kaj mu predstavlja najvišjo potrebo.

Nato sledi predstavitev potreb in diskusija ter razlaga. V drugem delu pa bomo za vsako potrebo skušali najti cilj.

Primer: Potreba po prijateljstvu. Cilj je najti prijatelja, iti na zabave, se odpreti in pogovarjati z ljudmi ipd. Najbolj glavne cilje bomo podčrtali z rdečo barvico. Pri vsakem cilju lahko časovno opredelimo, kdaj ga želimo uresničiti in kako (način).

Diskusija in samoevalvacija: Vprašanja bodo že vnaprej pripravljena, njihov namen pa je, da si preko odgovorov udeleženci lažje osredotočijo, spoznajo in opišejo svoje potrebe in cilje. Ob vprašanjih bo potekala splošna diskusija o tem, kaj nam predstavljajo želje, potrebe, cilji: kaj pojmi pomenijo; zakaj je življenje tako kot je, ipd teme, usmerjene v življenjske poti. Spregovorili bomo tudi o uspehu, slavi in denarju.

Udeleženci bodo pri samem sebi skušali prepoznati kako živijo, ali jim je to všeč ali ne, kaj bi lahko spremenili in zakaj. Slednja vprašanja bodo služila kot samoevalvacijski vprašalnik. Spodaj pa so navedena vprašanja, ki bodo udeležencem kot pomoč pri izdelavi piramide potreb.

1. Kaj si v življenju najbolj želim?
2. Katere so moje sposobnosti in talenti?
3. Kaj me resnično zanima v življenju?
4. Kateri cilj je trenutno moj najbolj glavni?
5. Kaj mi predstavlja srečo ali smisel v mojem življenju?

III. SKLOP DELAVNIC NA TEMO: 'SPORAZUMEVANJE IN REŠEVANJE KONFLIKTOV'

1. SOCIALNA IGRA: FIKTIVNE ZGODBE

Igra dopolnjuje igro čustev iz delavnice na temo samospoznavanja, saj je njen namen prepoznati pravilna in nepravilna sporazumevalna in čustvena odzivanja. Nepravilna čustvena odzivanja namreč vedno povzročijo konflikte, težave in probleme. Ti situacijski primeri nas bodo vrnil nazaj v otroštvo ali pa v situacijo nedolgo nazaj. Namen je prepoznati vzorce nenehnega ponavljanja 'enega in istega' in prepoznati vlogo našega čustvenega doživetja in odzivanja v določenih situacijah. Vsak dogodek, pripetljaj, akcija sproži nek odziv, neko reakcijo.

Fiktivne zgodbe imajo namen namišljeno prenesti v realnost. Ko poslušamo druge zgodbe, druge situacije, odnose ipd to želimo prenesti na osebno znanje, da se lahko tudi preko drugih zgodb kaj naučimo (kljub temu, da je seveda izkustveno učenje vodilno in bolj odločujoče). Ko domišljjsko prehodimo neko pot in se sprašujemo, kaj bi v dani situaciji naredili, se nam to v dani situaciji resnično zgodi. Gre za prenos misli v naš možganski center, kjer se misli usidrajo in postanejo del našega načina razmišljanja in življenja. Namen je narediti mejo med fiktivnim in realnim in se zavedati naše lastne situacije, obenem pa si pomagati z našimi predhodnimi znanji.

Potek dela:

Mentor iz časopisov, revij, interneta, zgodb ipd izlušči neke situacije, ki so močno čustveno obarvane in zajemajo različne komunikacije v odnosih (družinska problematika, partnerski odnosi, delo ipd). Lahko gre za dialoge ali pa zgolj opise neke situacije in opise reakcij. Delo bo potekalo v dvojicah. Par naključno povleče eno zgodbo, jo prebere, o njej razmišlja in skuša ugotoviti, kako sta se oseba A in oseba B (tudi oseba C ali D, če jih je več) pogovarjala, katera čustva so bila prisotna in zlasti za katere čustvene reakcije je šlo.

V ta namen se bo pripravil kratek učni list kot pomoč pri samostojnem delu v dvojicah in sicer da bodo napisani nekateri neustrezni čustveni odzivi in kratki opisi (branje z razumevanjem). Tako se bomo dotaknili pojmov čustvenega opravičevanja, premeščanja, čustvenega zanikanja, čustvene labilnosti, čustvenega utišanja, čustvenih afektov, idr. Obenem bo vsak par na kratko opisal, kakšna se mu je zdela opisana komunikacija oz. dialog. Par nato situacijo razloži (vsebinsko, zgodbo na glas prebere ali pokaže sliko, če gre zgolj za vidno predstavitev) drugi udeleženci ob koncu predstavitve podajo tudi svoje mnenje (ali se s stališčem strinjajo, mu nasprotujejo ali pa dodajo kakšno novo stališče glede na prebrano situacijo). Spodaj opisana diskusija poteka vzporedno, saj gre za pereča življenjska vprašanja, ki so aktualna v vseh življenjskih obdobjih.

Diskusija: V diskusiji bo v ospredju postavljen poudarek pomembnosti izražanja naših čustev in vse prepogostih napačnih, neustreznih odzivanj, motenj, ki lahko pripeljejo do fizičnih in zlasti psihičnih bolezni. Pogovarjali se bomo o stresnih situacijah, o tem, kako lahko hitro zapademo v agresijo ali depresijo in druga stanja kot so alkohol, droge, računalniki, samo zato, da bi pozabili, ubežali, se ne lotili nekega dela z voljo in motivacijo.

Vzroki so ponavadi v občutku neodgovornosti, ki je večinoma povezan s takšnimi in drugačnimi čustvenimi vzorci, ki so posledica vzgojnih navad in vzorcev. Negativno nas

pogostokrat demotivira, pozitivno in optimistično pa vliva voljo in notranjo moč. Poraze, čustvene motnje (prepogosta negativna čustva: strah, jeza, žalost....) s takšnimi in podobnimi vajami pretvarjamo v izzive in priložnosti in se skušamo čim bolj realno, zrelo in odgovorno polotiti odkrivanja tudi svojih lastnih čustvenih reakcij. Vprašanja se bodo nanašala na komunikacijo in sicer »kdaj zavzamemo dober dialog, kako naj bi se med seboj pogovarjali in kako usklajevali mnenja; kako tisto, kar vemo (fiktivno) prenesemo v realno (vidno in konkretno) ipd.«

Refleksija: Namenjena je zlasti odkrivanju najglobljih čustvovanj in misli, saj se zgodbe (resnične zgodbe) dotaknejo naslednjih razmišljanj: »Kako bi se počutil, če bi se to zgodilo meni?«; »Kako bi reagiral, če bi bil v podobni situaciji?«; »Kaj občutim sedaj in kako se počutim, ko o tem govorim; imam tudi sam podobne težave in katere?«; »Si upam o tem spregovoriti in česa me je strah?« Refleksija je namenjena izražanju svojih stališč, pogledov, zlasti pa občutij. V tej igri je vezana na sporazumevanje in medosebne odnose.

2. SOCIALNA IGRA: ŽIVLJENJSKI KAŽIPOTI

Igra je namenjena razločevanju pojmov kot so težave, konflikti in problemi. Cilj je spoznati svojo strategijo (način pristopanja k težavam) in se urediti v veščinah, kako se znajti v konfliktnih situacijah. Udeleženci spoznajo, da nimajo samo oni težave, ampak prav vsi ljudje in da je umetnost v tem, kako se težavam zoperstavimo. Cilj je usvojiti veščine, faze reševanja problemov, zlasti pa usvojiti občutek (samo)odgovornosti. Pri tej igri je velik poudarek na komunikaciji, sporazumevanju in medosebnih odnosih.

Potek in navodila za delo: Pri igri bodo uporabljene puščice (takšne, kot jih poznamo za določene kažipote). Na vsaki puščici, ki jih bo predhodno izdelal mentor, bodo napisani kažipoti nekih odzivov ali reakcij, kadar naletimo na oviro, težavo ali problem. Pojme mentor na hitro razloži (kaj je težava, kaj konflikt in kaj problem). Nato mentor kažipote med seboj pomeša. Vsak par izbere enega in skuša razložiti način reakcije ali strategijo k pristopanju nekih težav. Na kažipotih bodo opisane različne strategije reševanja težav: strategija 'zajca'; strategija 'puška v koruzo'; strategija 'argumentov'; strategija 'valarja'; strategija 'moči avtoritete' in strategija kompromisov ali prilagajanja'. Vsi prisotni poslušamo, kako bo nek par obrazložil neko strategijo in kako jo vidi, nato pa vsak ostali udeleženec pove, kaj on misli, da spada pod ta izraz. Mentor povzame in napravi zaključke.

V drugem delu igre bo vsak posameznik izdelal svoj kažipot in nanj napisal svoj pristop reševanja težav in konfliktov (primer: ko naletim na problem, se skrijem pred njim, kot da ga ni - 'strategija zajca') ali pa ko naletim na problem, ga bom rešil tukaj in sedaj za vsako ceno – 'strategija valarja'. Tako med seboj spoznavamo tudi različne značaje, poglede na ljudi in svet okrog nas, soočamo se s samim seboj in s svojim lastnim občutkom odgovornosti in samostojnosti.

Diskusija: Kažipoti so različne življenjske možnosti, vse pa so povezane z osebnimi odločitvami. Ko se nekaj odločimo, potem moramo sprejeti tudi del odgovornosti za svoje odločitve. Diskusija je odprta za razmišljanja o človekovi samostojnosti, o odločitvah, ki jih zavzema, o odgovornosti, ki jo ima ali nima ipd. Gre za eksistencialna vprašanja, kako človek na poti iskanja svojega življenja niha med tem in onim; se odloča med tem in onim in ne ve točno, kako bi se odločil ali kako bi se odzval na posamezne konflikte, ki mu prihajajo na proti. Diskusija ima namen osvetliti nekatera dejstva in podati izhodišča za lažje sprejemanje odločitev, ki naj bi bile tehtne, argumentirane in z dobrim namenom.

Vprašanja ki se nam bodo postavljala in porajala, se bodo navezovala na razmišljanja: »Imam občutek da imam veliko težav? Če jih imam, katere so? Kako se polotim reševanja le teh? Koliko so drugi ljudje vpleteni v moje težave in probleme? Zakaj se mi zdi da je prišlo do težav? V koliki meri sem sam odgovoren zanje?

Bolj ko razbijam svoje težave, bolj postajam močan, bolje sem notranje motiviran. To je krog, ki mu rečemo moč volje.

Refleksija: Odkrito spregovoriti in priznati, da imamo težavo ali nek problem, pomeni težavo zreducirati za pol manj, kar pomeni, da smo na dobri poti, da nam uspe premagati še tako zapleteno reč. Ko rečemo: »priznam, imam težavo s starši, s partnerjem, z učiteljem ipd«, sprejmemo resnico o tej težavi in lažje nam je. Šele potem se začnejo odvijati rešitve. Ko rečemo: »Čutim ali počutim se jeznega, nimam več volje, ne zmorem ipd«, so to občutki, ki opisujejo naša trenutna stanja in se bodo začela izboljševati, saj odkrito govorimo o njih. Nismo sami, refleksija je namenjena razkrivanju določenih čustev in občutij ter težav, povezanih z njimi. Gre za neke vrste supervizijo, kjer si med seboj pomagamo, se dvigamo in rastemo.

3. SOCIALNA IGRA: BREZ BESED

Namen je usvojiti in prepoznati pomen nebesedne komunikacije (neverbalni elementi) in to predvsem zaradi pravilnega in uspešnega komuniciranja. Namen je elemente usvojiti in jih znati na pravi način posredovati drug drugemu.

Namen in potek dela: Vsak par bo opisal en element neverbalne komunikacije in ga predstavil pred skupino. Lahko si pomagamo s plakati, slikami, demonstracijo in izkustveno metodo. Tako si bomo pogledali naslednje elemente: nasmeš, očesni stik, osebni prostor, mimiko obraza, držo telesa, kretnje, vonji in obleka. V drugem delu bomo iz časopisov izrezali odnose, preko katerih bomo skupinsko označevali, kateri elementi so prisotni, kaj bi se dalo razbrati iz nepovedanih sporočil ipd. Nekaj primerov bomo skupno prilepili na plakat in podali neverbalno oceno slike. Lahko si ogledamo kratek nebesedni filmček in skušamo razbrati odnose med ljudmi.

Diskusija: Bo usmerjena v pomen nebesednega izražanja, ki deluje na naši osebni notranji in je bistvenega pomena za komunikacijo. Neverbalna je 70% bolj odločujoča za uspešne odnose. Pogovor bo izpostavil nekatera vprašanja, ki so za nas bistvena. Primer: »Nam je bolj pomembno, kaj nam bodo ljudje povedali ali način, kako nam bodo povedali. Kaj v nebesedni komunikaciji nam je najbolj pomembno ipd.

Refleksija: Udeleženci bodo povabljeni, da spregovorijo o čustvih, ki so odraz neverbalne komunikacije, da povedo, kaj si mislijo o prvem vtisu, kakšne izkušnje so imeli z ljudmi, ki so lepo govorili in obljubljali in kako so prepoznali lažne, avtoritativne, manipulativne ljudi ipd. Povabljeni bodo, da spregovorijo o svojih občutkih glede nebesednega izražanja (kaj jim največ pomeni v odnosih, kako doživljajo nebesedno komunikacijo ipd).

IV. SKLOP DELAVNIC ZA MOTIVACIJO, KONCENTRACIJO IN URJENJE SPOMINA

1. SOCIALNA IGRA: PUZZLE VREDNOT

Namen je dvojen: dvig motivacije in koncentracije, obenem pa preko te vaje spoznavanje vrednot in nevrednot. Cilj je najti vrednostni sistem, ki bo lahko udeležencem pomagal pri dvigu motivacije, pri spoznavanju lastnih teženj in volje ter odstranjevanju ovir, če zasledimo, da so nevrednote tiste, ki nam narekujejo tempo življenja. Cilj je obenem povezan z urjenjem naših možganov, saj gre za pomnjenje, prepoznavanja drugih stališč, ponavljanja opisov drugih stališč in dodajanja novih (svojih) v obliki nadgradnje. Tako cilj pokrije kar nekaj področji motiviranja in vzpodbujanja, zlasti pa nam želi ovrednotiti življenje, ki je v današnji družbi resnično postavljeno pod vprašaj.

Navodila in potek igre: Oblika dela bo samostojno in skupinsko delo, saj bo moral biti vsak udeleženec osredotočen tudi na druge, da se bo lahko igra izpeljala do konca brez hudih prekinitev. Mentor na začetku razloži potek in pomen igre (tako kot pri vsaki delavnici), nato pa bo vsak udeleženec na velik trd list napisal svoje vrednote (družina, znanje, denar, ljubezen, mir, resnica...). Vrednote bo izrezal tako, da bo dobil liste ali kose, na katerih bodo označene posamezne vrednote. Lahko pa se že prej izrežejo listki in se nanje napišejo vrednote (po želji). Mize so skupaj, tako da je na mizi na sredi dovolj prostora za našo sestavljanko.

Prvi udeleženec pristopi, na glas pove svojo vrednoto, jo položi na mizo in na kratko pove, zakaj se je zanjo odločil. Nato pride drugi udeleženec, prinese in doda svojo vrednoto, pove vrednoto predhodnika in njegovo vodilo, nato pa še sam pove, zakaj se je on odločil za svojo in tako naprej. Vsak udeleženec torej pove vrednote za nazaj in opiše, zakaj so jo drugi izbrali, nato pa predstavi svojo. Če ima vrednoto, ki je že na mizi, jo doda na isti kupček. Tako se na koncu lahko evalvira, katere vrednote so zasedle prvo mesto, katere drugo in tako naprej. Ko končamo z vajo, vse te lističe prilepimo na skupni plakat in zraven dodamo protivrednote (resnica/laž; vojna/mir ipd).

Diskusija: Vprašanja, ki na bodo v pomoč;

1. Katere vrednote poznamo?
2. Katere so družbene in osebne vrednote?
3. Na kaj vrednote vplivajo?
4. Kaj je vplivalo na to, da sem izbral neke vrednote?
5. Kdo je vplival na razvoj mojih osebnih vrednot (so bili to straši, prijatelji, učitelji)?
6. Kako so vrednote povezane z motivacijo in nemotivacijo?

Refleksija: Vsak je povabljen, da spregovori o svojih občutkih, povezanih z nekim vrednostnim sistemom. Zlasti so to aktualne teme vrednot na področju družine, prijateljev, ljubezni, dela, denarja. Udeleženci lahko spregovorijo o tem kako doživljajo drug drugega preko vrednostnega sistema, kako se počutijo, ko vidijo da nekdo nima te vrednote, ki jo imajo sami, kako premostiti razlike med osebnimi in družbenimi stališči, kako rešiti konflikte v družini, kjer ima vsak svoja stališča in kako se ob teh raznolikostih mi sami počutimo ter podobna notranja doživljanja.

2. SOCIALNA IGRA: MOTIVACIJSKO SPOROČEVALNA VERIGA

Namen te igre je najti neko celoto in potegniti bistvo ali pomen vseh prejšnjih srečanj, s tem da se nam poglobijo osebne in medosebne vezi. Namen igre je, da se na novo prebudi občutek veselja, volje, na drugi strani pa občutek samostojnosti, dobre samopodobe in prava mera odgovornosti. Cilj je pozitivne misli, pohvale, spodbude pošiljati naprej do drugih, da se ta veriga dobrih in pozitivnih sporočil lahko nadaljuje. Cilj je utrditi čut zase in za druge, saj smo vsi socialna bitja, kar pomeni, da ne moremo biti izolirani od drugih ali skrbeti samo sami zase. Cilj je razbijanje egoizma in pretiranega individualizma.

Navodila in potek igre: Mentor izbere različne knjige s pregovori, reki, mislimi in kratkimi nauki ter knjige razdeli med udeležence. Udeleženci knjige prebirajo in ko si izberejo svojo najboljšo misel, jo napišejo na list papirja, ki ga zvijejo v rolico in zalepijo s selotejpom. Na koncu vsi naključno izberemo eno misel, jo na glas preberemo in si jo razložimo. Tisti, ki jo je napisal se javi in pove zakaj mu je bila všeč in kakšna je njegova razlaga. Misli naj bi bile pozitivno, motivacijsko usmerjene.

Diskusija: Je usmerjena v razlago določenih misli, kaj pomenijo, kaj je nek pregovor želel sporočiti in kaj mi želimo sporočiti ostalim. Diskusija je usmerjena v iskanje rešitev, dobrih odločitev in pridobivanju volje – slednje pojme diskusija želi izpostaviti in jih preko knjig prenesti v realno življenje.

Refleksija: Vsak pove, kaj je doživel, ko je naključno potegnil svojo misel oz. misel, ki je bila namenjena točno njemu. Kakšna občutja so doživljali, katera čustva so jim stopila na površje ipd.

3. SOCIALNA IGRA: OSEBNI IMENIK

Cilj te igre je vzpostaviti aktivno povezanost z organizacijami, institucijami in posameznimi ljudmi, ki nam bodo lahko pomagali pri zastavljanju naših ciljev. Namen je osvetliti pristojnosti posameznih uradov, kakor tudi obvladati komunikacijo (uradno sporazumevanje).

Navodila in potek igre: Mentor v okraju, kjer so udeleženci, izbere čim več zloženk, predstavitev reklam ipd ter jih razporedi po mizi. Preden se porazdelimo v tri skupine določimo, katera področja bo pokrivala posamezna skupina. Tako se bomo dotaknili izobraževalnih ustanov (povezanih z vsako obliko rednega in neformalnega izobraževanja s poudarkom na vseživljenjskem učenju); socialne ustanove (v povezavi s težavami in vprašanji socialne narave: zaposlovanje, finance, družina, zdravje, kultura....) ter pravne institucije (ki se nanašajo na pravne statute, na zakonodajo, na pisanje in branje raznih dokumentov, prošenj, obtožb ipd). Tako bo vsaka skupina predstavila svoj imenik ustanov ter jih nato res na kratko predstavila.

Mentor imenike združi v tri področja, tako da bo vsak imel svojega. Zraven institucije bodo napisani naslovi, kontaktne osebe, telefonske številke in kratke pristojnosti organov in oseb. Pomagali si bomo tudi z internetom, imeniki in časopisi. V drugem delu se bomo preko igre vlog skušali vživeti v sporazumevalni proces (uradni jezik), s strani aktivnega državljana in uradne osebe, ki deluje na nekem uradu. Zgodbo oz. pogovor se par naključno zamisli in nekateri ga bodo lahko tudi predstavili. Ostali bomo poslušali in skušali pogovor oceniti.

Diskusija: Pri tej igri bo diskusija usmerjena predvsem v zbiranje, nabiranje in selekcioniranje posameznih informacij glede ustanov in oseb, ki bi nam lahko pomagale. Primerjali bomo današnji čas s časom nazaj in se dotaknili vprašanj izobrazbe, poznanstev in potegnili mejo med enim in drugim.

Refleksija: Izpostavljeni bodo občutki in izkustva udeležencev v komunikaciji z uradnimi osebami in kaj so občutili takrat, ko se jim je zdelo, da jih nihče ni podprl. Na drugi strani pa bomo pozitivno usmerjeni in bomo spregovorili o občutkih in kakovosti življenja ljudi, ki imajo preveč in o ljudeh, ki kljub položaju pomagajo drugim. Refleksija bo nihala med egoističnimi in altruističnimi nihanji ter znamenji današnjega časa.



V. PRIMERI DELOVNIH LISTOV, EVALVACIJ IN REFLEKSIJ

PRIMER DELOVNEGA LISTA ŠT: X

Spoznavanje, predstavljanje na osnovi intervjujev....

Nekaj možnih vprašanj za soseda, ki sedi zraven vas in katerega boste opisali oziroma predstavili. Lahko vpisujete na ta list....

1. Osnovni podatki (ime, priimek, opis družine ipd vprašanja...)
2. Kaj vas v življenju najbolj veseli (na kratko)
3. Naštete nekaj svojih hobijev?
4. Česar nikdar v življenju ne bi počeli?

5. Kaj vas pomiri, razvedri, spravi v dobro voljo?
6. Kaj vas najbolj razburi, kaj vam je najbolj tečno in zoprno?
7. Koga bi si izbrali za avtoriteto, vzor, ideal in zakaj?
8. Kakšni so vaši cilji ali načrti za naprej?
9. Koliko mislite da ste motivirani?

PRIMER DELOVNEGA LISTA ŠT. XX

Prepoznamo svoje socialne vloge in označimo od spodaj navedenih največ tri. Najprej pa naj vsak par opiše dva ali tri pojme. Skupno jih razložimo za lažjo individualno nalogo, obenem se o socialnih vlogah pogovarjamo.

SODNIK

UPORNIK

MOTIVATOR

KALUPNIK

UBEŽNIK

KAMELEON

KRIVDNIK

VODITELJ

ORGANIZATOR

REVOLUCIONAR

MORALIST

MIROVNIK

PUZLAR

UČITELJ/SVETOVALEC

KRITIK

NEPOMEMBNIK/NEVIDNIK

ZDRAHAR

REŠITELJ

POPOTNIK

VARUH

PREROK/OZNANJEVALEC

PRIMERI SAMOVREDNOTENJA IN SAMOOCENE

Vsak teden sproti zasledujte vzpone in padce pri vaji za samovrednotenje ter po datumih vpisujte odgovore.

ODGOVORITE LAHKO SAMO Z DA, NE, NE VEM (toda tega je potrebno čim manj uporabljati)

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1. VELIKO ZNAM:				
2. SEM MOTIVIRAN:				
3. IMAM CILJE:				
4. RAD PRIHAJAM NA DELAVNICE:				
5. SEM ODLOČEN:				
6. SEM USPEŠEN:				

7. SE ZNAM PRILAGAJATI:				
8. RAD SPREJEMAM IZZIVE:				
9. UČENJE SE MI ZDI ZABAVNO:				
10. SEM UTRUJEN:				
11. POČUTIM SE KORISTNEGA:				
12. SEM NAVDUŠEN:				
13. SEM NESIGUREN:				
14. IMAM SPOSOBNOST ANALIZE:				
15. V UČENJU VIDIM SMISEL:				

EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENCE PRI TEMATSKI EVALVACIJI

1. Ali je delavnica izpolnila tvoje/tvoja pričakovanja? Če ni izpolnila ali je le delno izpolnila tvoja pričakovanja, utemelji.

2. Katere konkretne sposobnosti, znanja in veščine si pridobil/pridobila?

(prim: večjo samozavest, komunikativnost, družabnost...)

3. Kako ocenjuješ izrabo časa (učinkovitost) na srečanjih?

Obkroži: 1 2 3 4 5

4. Kako ocenjuješ mentorico?

Obkroži 1 2 3 4 5

5. Kako bi ocenil delavnico na splošno

Obkroži 1 2 3 4 5

6. Ti je bila tema 'čustva in osebna komunikacija' koristna in poučna?

Obkroži: 1 2 3 4 5

7. Bi želel /želela še kaj sporočiti?

Hvala za vaš čas

PRIMER REFLESKIJE:

V refleksiji po skupini ali vmes spregovorimo o naših občutkih in čustvih. Za daljšo obdobje pa vsak teden označimo dva vodilna razpoloženja, nanj napišemo datum in to ponovimo na vsakih 14 dni.

Žalostno	veselo	otožno	
zadovoljno	negotovo	jezno	nezadovoljno
	srečno	nesrečno	aktivno
nemirno	v redu	mirno	pasivno

osamljeno obupano ustrahovano

nemočno gotovo brezvoljno

 umazano krivo močno

agresivno apatično-otopelo sprejeto

 nesprejeto/izloženo nerazumljeno

uresničeno

 čudovito napredno/napredujoče

BELEŽKE

[illegible]