



6. UČNA URA



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Kdo je pomemben v mojem življenju?

Vsakega udeleženca prosite, da na kratko predstavi eno osebo, ki je pomembna zanj in zakaj je tako pomembna.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To bi morala biti relativno kratka vaja, ki omogoča, da začnete učno uro na pozitiven način, hkrati pa vaja izpostavlja širok razpon pomembnih povezav in odnosov. Udeležencem ni treba osebe imenovati poimensko ali izpostaviti njihove vloge v njihovem življenju, če ne želijo, a je koristno, da delijo z drugimi, zakaj menijo, da je ta oseba pomembna v njihovem življenju.



Sem.....

Udeležencem razdelite delovni list in jim naročite, da na list zapišejo odgovore na vprašanje Kdo sem? Na delovnem listu je navedenih nekaj iztočnic, ki jim bodo pomagale, da razmislijo, na katere vse različne načine lahko odgovorijo na to vprašanje.

Ta vaja je osebne narave, a jo lahko izvedete v manjših skupinah, v katerih se udeleženci lahko pogovorijo o iztočnicah ter spodbudijo in podpirajo drugega.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To je za nekatere udeležence lahko zahtevna vaja, saj sami na sebe gledajo na specifičen način in menijo, da imajo samo eno identiteto. Spodbudite jih, da razmislijo o osebnih odnosih, ki jih imajo - kot sin, hčerka, brat, sestra, starš, prijatelj, vrstnik, sodelavec in da razmislijo o svojih veščinah in zanimanjih - umetnik, pohodnik, nogometaš, bralec itd. To je zabavna vaja in udeleženci se bodo počutili opolnomočeno, ko odkrijejo, da njihovo življenje sestavlja mnogo različnih vidikov.



Moja podporna mreža

Udeležence prosite, da vzamejo delovni list ali prazen list papirja ter napišejo ali narišejo svojo podporno mrežo. Uporabite iztočnici na delovnem listu, da opomnite udeležence, naj razmislijo o različnih osebah, ki jih podpirajo, vključno z:

- prijatelji in družino,
- osebami v skupinah, klubih in tečajih, ki se jih udeležujejo,
- delavci v različnih javnih službah in drugih dejavnostih.

V manjših skupinah primerjajte, kaj je vsak udeleženec napisal ali narisal. Verjetno bo to druge spodbudilo, da razmislijo še o drugih osebah in jih dodajo na svojo mrežo.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Za to vajo lahko uporabite priložen delovni list ali pa priskrbite prazen list papirja in pisala. Različni delovni listi nudijo različne načine za vodenje udeležencev pri tej vaji. A nekaterim bo bolj zabavno narisati svojo mrežo. Spodbudite udeležence, da razmislijo o vseh osebah, ki jih podpirajo in kako jih podpirajo. To vključuje druge osebe v skupinah, tečajih in drugih dejavnostih, katerih del so, kot tudi družino in prijatelje.



Davidova zgodba

Predvajajte kratek videoposnetek »Davidova zgodba«, ki je na voljo na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

Udeležencem naročite naj razmislijo o Davidovi zgodbi in o:

- Različnih odgovorih, ki jih David poda na vprašanje Kdo sem?
- Kako mu je povezovanje z drugimi pomagalo pri okrevanju?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja lahko koristi udeležencem, ki imajo težave s prepoznavanjem različnih identitet, ki jih lahko imajo, in različnih načinov za povezovanje z drugimi ter podpiranje svojega okrevanja. David je ugotovil, da je dobil podporo drugih, ker se je povezal z njimi zaradi svoje ljubezni do glasbe, četudi se oni niso zavedali, da ga podpirajo. Ugotovil je, da je podpora kompleksna stvar in da ne gre za »enosmerno ulico«, saj je s tem, ko je pomagal drugim, odkril način, da je pomagal sebi pri okrevanju.



Ohranjanje pozitivnih odnosov

Manjšim skupinam ali celotni skupini predstavite naslednjo situacijo.

V kavarni čakate prijatelja, ki zamuja že 15 minut. Prijatelja ste poskusili poklicati, a se ne oglasi. To ni nekaj običajnega.

Prosimo jih, naj razmislijo in se pogovorijo o sledečem:

- Kako se ob tem počutiš?
- Premisli še enkrat o situaciji – ali obstaja druga razlaga?
- Katera je ta druga razlaga in kako se počutiš ob njej?
- Kaj je najboljši način za soočanje s to situacijo, če želiš ohraniti dober odnos s to osebo?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Namen te vaje je spodbuditi udeležence, da razmislijo o dvosmernosti odnosov in povezav, vključno z odnosi s tistimi osebami, od katerih si želijo podporo. Ta scenarij je vzet iz ene izmed prejšnjih učnih ur, toda izvajalec izobraževanja ali udeleženci si lahko sami izmislijo svoje scenarije in jih obravnavajo s pomočjo istih vprašanj.

V tem primeru bi najbrž najprej začutili jezo ali žalost, da je prijatelj pozabil na srečanje ali ni sporočil, da bo zamudil. Toda če upoštevate, da to ni nekaj običajnega (nekateri osebe vedno zamujajo!), potem ste najbrž vznemirjeni ali zaskrbljeni, saj to ni podobno vašemu prijatelju.

Posledično lahko izkusimo različna čustva glede na to, kako se odločimo, da bomo gledali na situacijo. To pomeni, da moramo razmisliti o upravičenosti naši začetnih občutkov in ponovno oceniti situacijo.

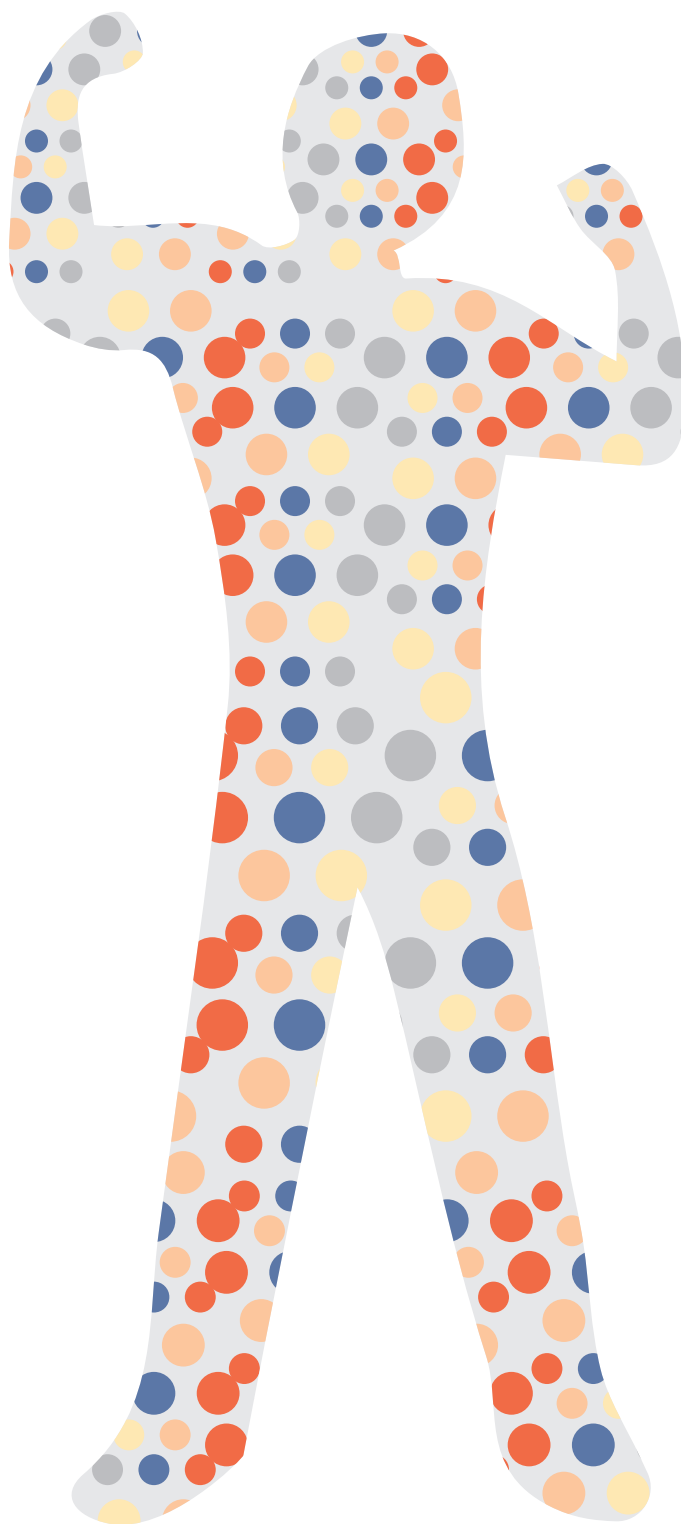


SEM...

RAZMISLI O SVOJIH ODNOSIH
Z DRUGIMI

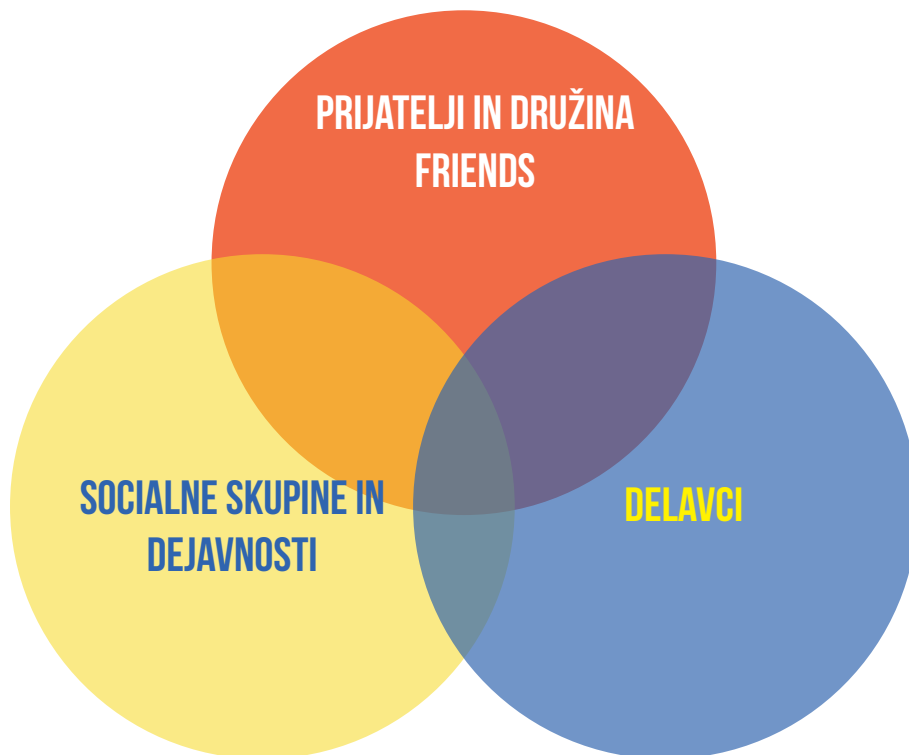
RAZMISLI O SVOJEM ZNANJU,
VEŠČINAH, TALENTIH IN DAROVIH

RAZMISLI O SVOJIH HOBIJH,
ZANIMANJIH IN STRASTEH





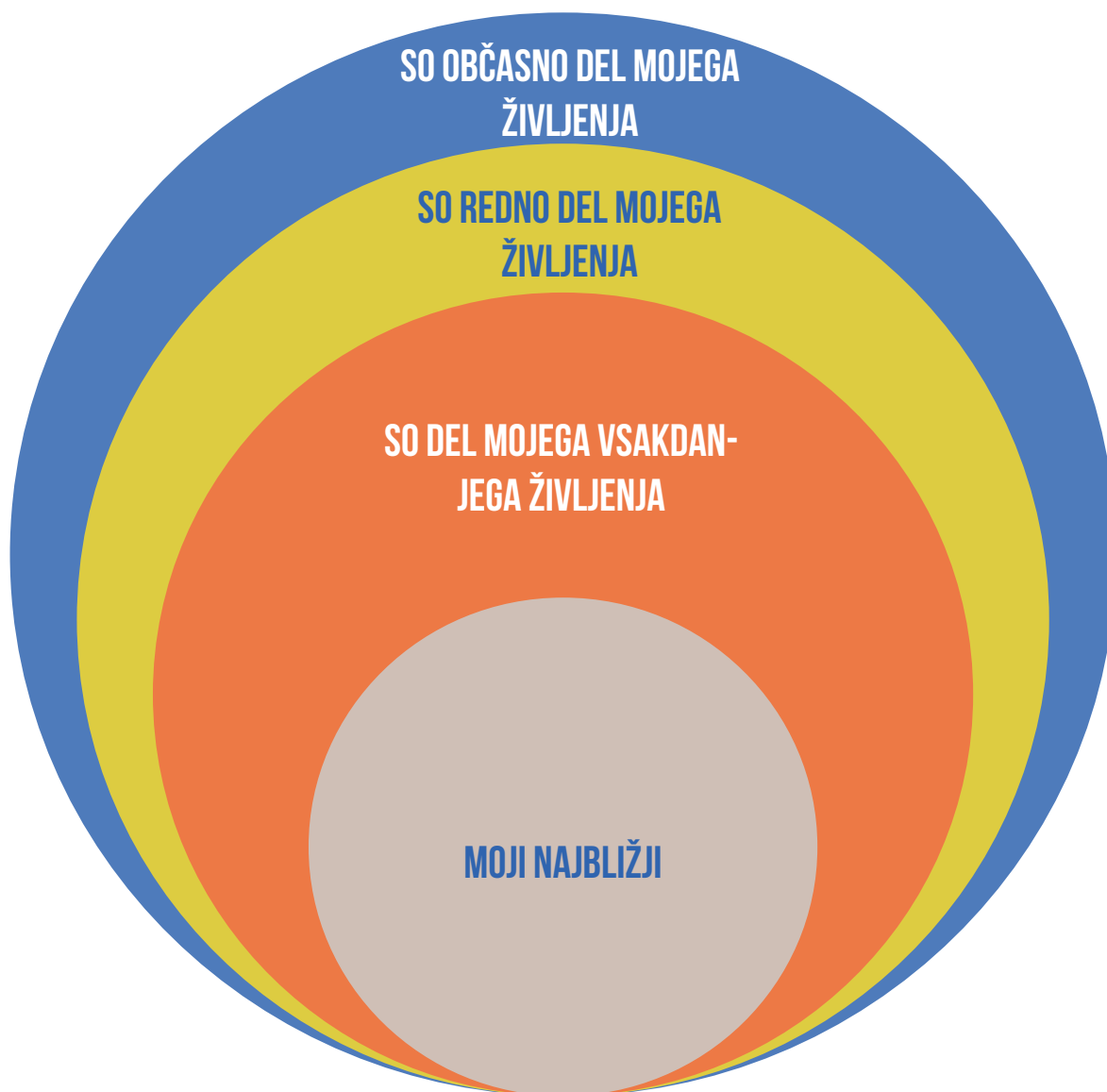
MOJA PODPORNNA MREŽA



ŠE KDO DRUG?



MOJA PODPORNNA MREŽA



Razmisli o različnih ljudeh v tvojem življenju - družini, prijateljih, članih skupine, sodelavcih, znancih, delavcih.

Kje se nahajajo v tvoji podporni mreži?

