

# PRIROČNIK ZA IZVAJANJE PROGRAMA NEFORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA

Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice  
Brežice, 2023

## Vsebina

Participacija mladih: Soustvarimo skupnost .....	3
Žuram s prijatelji, ne z drogo .....	6
Poklicna orientacija .....	14
Seks, splet in samopodoba.....	20
Jaz zmagam, ti zmagaš (delavnica socialnih veščin) .....	33
Človekove pravice so za vse!.....	41
Samota in osamljenost.....	47
Pravljična dežela na brežcu.....	50
Fake news' indikatorji .....	53
Moj planet, moj kraj, moja odgovornost .....	56
Predstavitve programov MC Brežice: Aktivno z MC Brežice.....	59
Enodnevni teambuilding .....	62
Dvodnevni teambuilding.....	68
Prvi dan .....	69
Drugi dan.....	79
Ledolomilčki, ogrevalčki, poživilčki in skupinske dejavnosti.....	86
Usposabljanje za izvajalce programa neformalnega izobraževanja .....	97

## Participacija mladih: Soustvarimo skupnost

### 1. Spoznavna aktivnost

Trajanje: 5 min

Material: žogica

Navodila: Udeleženci se postavijo v krog. Fasilitator se predstavi in pove, naj vsak ob prejemu žogice pove svoje ime in iz kje prihaja.

### 2. Voliti ali ne voliti

Trajanje: 25 min

Material: listi – volil sem/bom/bi (1), ne bom/bi volil/a (1), ne vem (1); 2 plakata, flumastri

Navodila: Udeležencem povemo, katere so volitve, ki sledijo naslednje, in jim pojasnimo nekaj osnovnih informacij. Najprej vprašamo udeležence, da se razvrstijo glede na njihovo mnenje, ali so volili ali niso (mladoletne vprašamo, če bi ali ne bi). Potem udeležence razvrstimo v dve skupini, tisti, ki so za in tisti, ki so proti. Udeležence, ki se neopredeljeni, razvrstimo v eno ali drugo ali obe skupini, glede na to, kje jih je več in kje jih je manj. Po skupini naj naštejejo vsaj 15 konkretnih razlogov, zakaj voliti ali zakaj ne voliti. Razlogi naj ne bodo splošni – torej, ker zato vplivam na okolje, ampak zato, ker bom tako vplival na zmanjševanje odpadkov. Za to jim damo na voljo 10 min. Na koncu obe skupini predstavita svoje izsledke. Ko je konec predstavitev, jih povabimo naj znova izberejo strani, »volila bi« in »ne bi volila«. Čez povzetek in evalvacijo jih vprašamo:

Ste zamenjali strani? Zakaj ja, zakaj ne?

Ali ste ugotovili kaj novega? Ali ste se naučili kaj novega?

### Evropske volitve – ozaveščanje

Trajanje: 5 min

Material: videoposnetki – <https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/sl/be-heard/elections>, material iz EP

Navodila: Najprej jim pokažemo videoposnetek.

### 3. Energiser

Trajanje: 5 min

Materiali: /

Udeležencem naročimo, naj se razdelijo v pare in naj štejejo 1, 2, 3 in se pri tem izmenjujejo:

- oseba A reče 1,
- oseba B reče 2,
- oseba A reče 3,
- oseba B reče 1,
- oseba A reče 2,
- oseba B reče 3.

Ko to »obvladajo«, jim naročimo naj število 1 zamenjajo s tleskom.

- oseba A bo tlesknila,
- oseba B bo rekla 2,
- oseba A bo rekla 3,
- oseba B bo tlesknila,
- oseba A bo rekla 2,
- oseba B bo rekla 3.

Potem naj število 2 zamenjajo s ploskom, pri tem, da še vedno dodajajo tlesk.

- oseba A bo tlesknila,
- oseba B bo plosknila,
- oseba A bo rekla 3,
- oseba B tlesknila,
- oseba A bo plosknila,
- oseba B bo rekla 3.

### **Delitev v skupine**

Trajanje 5 min

Materiali: bomboni (7 različnih vrst, po 4 bomboni), skodelice

Navodila: Udeležence povabimo, naj si izberejo bombon, ki jim je najboljši, a naj ga ne pojejo. Ko ga izberejo, naj poiščejo osebe, ki imajo enak bombon in naj vsaka skupina najde svoj prostor v prostoru.

### **Puzzle**

Trajanje: 30 min

Materiali: puzzle-plakati, selotejp iz programov, ki so spodaj naštet, infografike in podatki iz programov, ki so spodaj naštet, računalnik, projektor, povezave

Navodila: Pred samo delavnico je treba pripraviti in natisniti 7 plakatov, ki jih razrežemo, da so v bistvu puzzle. Plakati so raznovrstni programi, v katerih lahko mladi participirajo:

- Akcija mladih in Svet mladih Brežice:  
<https://www.brezice.si/sl/novice/2022070113243459/javni-poziv-za-oddajo-mladinskih-projektov-%E2%80%93-akcija-mladih>
- Javni razpis za mladinske projekte Občine Brežice:  
<https://www.brezice.si/sl/novice/2023122910453654/javni-razpis-za-sofinanciranje-projektov-na-podrocju-mladine-v-letu-2024>
- Evropska solidarnostna enota: solidarnosti projekti: <http://www.movit.si/ese/solidarnostni-projekti/>
- Evropska solidarnostna enota: projekti prostovoljstva: <http://www.movit.si/ese/projekti-prostovoljstva/>
- Evropski teden mladih: [https://youth.europa.eu/youthweek\\_sl#eyw-youth-events](https://youth.europa.eu/youthweek_sl#eyw-youth-events)
- Discover EU:  
[https://youth.europa.eu/discovereu\\_sl?fbclid=IwAR34dQxvxoUy\\_OFXo6ruQIzd9Kw86X10ImCAONiCT57-9pyHKeFGihEZeOg](https://youth.europa.eu/discovereu_sl?fbclid=IwAR34dQxvxoUy_OFXo6ruQIzd9Kw86X10ImCAONiCT57-9pyHKeFGihEZeOg)
- European Youth Portal: [https://youth.europa.eu/home\\_en](https://youth.europa.eu/home_en)
- Local EYE (ta plakat ostaja do maja 2024)

Ko končajo puzzle, jih zlepijo. Prva faza je končana. Na mizi imamo pripravljeno gradivo, najbolje bi bilo infografike od teh programov – udeležence povabimo, naj izberejo pripadajoči par plakata in infografik ter si preberejo o programu v skupini. Za to jim damo 10 min. Ko so konec, jih povabimo, da vsaka skupina predstavi program, v sklopu tega jim pokažemo povezave.

### **Evalvacija**

Trajanje: 10

Material: /

Navodila: Udeležence prosimo, naj ne govorijo. Potem naj si zamislijo 1 besedo, s katero bi opisale delavnice. Naj ne povejo. Ko bodo besedo imeli, naj se postavijo po abecedi – od A do Ž, prva črka besede se upošteva.

## Žuram s prijatelji, ne z drogo

**Primerno za:** 8. in 9. razred osnovne šole

**Trajanje:** 3–5 pedagoških ur

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

### Opis

Delavnica *Žuram s prijatelji, ne z drogo* je namenjena vsem otrokom in mladostnikom, saj spregovorimo o tem, kako zasvojenost vpliva na socialno, aktivno življenje in zdravje. V ta namen so povabljeni predavatelji Centra za socialno delo ter Zdravstvenega doma Brežice, Mladinski center Brežice pa sodeluje s predavanjem, s katerim mladim predstavimo številne prostočasne stvari, v katere se lahko vključijo v okviru ZPTM Brežice. Drugi del so mladinske delavnice, ki jih izvajamo po metodah neformalnega učenja: z učenci in dijaki spregovorimo o tem, kakšne zasvojenosti poznamo, pri čemer jih spodbujamo, da povejo svoje mnenje ter se izrazijo. Posebej se posvetimo tudi najbolj razširjeni drogi v Sloveniji, alkoholu, pri tej temi pa udeleženci ozavešajo razširjenost alkohola in visoko stopnjo tolerantnega odnosa do alkohola. Učence usmerimo v iskanje razlogov za zasvojenost, tj. boj s stisko, slaba samopodoba, ipd.

### Cilji

- Mladi aktivno participirajo in izrazijo svoje mnenje o mitih, povezanih z legalnimi in nelegalnimi drogami.
- Mlade opolnomočimo, da uspešno prepoznajo potencialno škodljive situacije.
- Ozavešimo mlade o škodljivih učinkih alkohola na socialno življenje, zdravje, visoko stopnjo tolerance alkohola v lokalnem okolju.
- Mladi spoznajo pomembnost grajenja pozitivne samopodobe in kako vpliva na naše življenje.

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem na temo zasvojenosti). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek).

### 2. VZPOSTAVITEV VARNEGA PROSTORA

Trajanje: 5 min

Pripomočki: vprašanja, oblaček z brokolijevim semenom

Cilj: Z udeleženci ustvarimo varen prostor za deljenje njihovih mnenj in izkušenj.

Navodila in potek: Sledi vzpostavitev varnega prostora (vprašanje, če se medsebojno zaupajo) in ali lahko sklenemo dogovor, da bodo vsebine in stvari, ki jih bodo delili, ostale med nami. V kolikor je zraven učitelj, ga prosiš, da odide iz prostora. Namen je, da udeleženci po odhodu iz prostora sošolcev ne bodo »tožili«. Sklenemo tudi dogovor brokolijevih semen, pri tem pa izpostavimo, da nihče ni obvezan, da deli ali pove, česar noče povedati.

### Vprašanja

Ali si medsebojno zaupate v razredu?

Zakaj ja/ne?

Ali se strinjate, da sklenemo dogovor, da to, o čemer se bomo pogovarjali, ne bo prišlo ven iz tega razreda?

### 3. SPOZNAVANJE

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik).

### 4. PRESEDI SE

Trajanje: 15 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci se medsebojno boljše spoznajo, namensko in tematsko jih dobro spoznajo tudi trenerke.

Navodila in potek: Udeležencem zastavimo nekaj trditvev: »Presede naj se tisti, ki ...« Tisti, za katerega to drži, se presede. Trditve so lahko osebne (ima brata/sestro) ali pa namenske glede na tip delavnice.

#### Trditve

Presedi se, če imaš brata ali sestro.

Presedi se, če imaš hišnega ljubljénčka.

Presedi se, če si se zjutraj težko vstal.

Presedi se, če si že kdaj poskusil cigaret.

Presedite se tisti, ki ste poskusili vino.

Presedite se tisti, ki ste poskusili pivo.

Presedite se tisti, ki ste poskusili žganje.

Presedite se tisti, ki ste alkohol prvič poskusili doma.

Presedite se tisti, ki ste se ga že napili.

Presedite se tisti, ki ste bili zmačkani.

Presedite se tisti, ki ste poskusili travo.

Presedite se tisti, ki travo redno kadite.

Presedite se tisti, ki si želite poskusiti več od trave.

Presedite se tisti, ki redno hodite na žurke.

Presedite se tisti, ki se ga napijete na žurkah.

Presedite se tisti, ki se ga napijete vsak mesec.

Presedite se tisti, ki igrate igre na srečo.

Presedite se tisti, ki spijete manj kot 2 energijski pijači na dan.

Presedite se tisti, ki preživite na ekranih manj kot dve/tri/štiri/pet/šest ur na dan.

## 5. ASOCIACIJE

Trajanje: 30 min

Potrebščine: tabla, flumastri/krede

Cilj: Mladi spoznajo različne vrste zasvojenosti ter sami ozavestijo škodljive učinke na življenje.

Navodila in potek: Mladi sami najprej naštejejo od 10–20 različnih vrst zasvojenosti. Dobro je, da vsak našteje vsaj eno. Potem jih razvrstijo od najbolj do najmanj škodljive (od 1 do 10, 1 – najbolj škodljiva, 10 – najmanj škodljiva). Dogovor morajo doseči skupaj glede na: razširjenosti, škodljivost na zdravje, škodljivost na socialno življenje (služba, družina, prijatelji). Potem morajo vse to skupaj razvrstiti glede na to, ali so dovoljene ali nedovoljene, potem pa še, ali so kemične ali nekemične.

## 6. POLARIZACIJA

Trajanje: 20 min

Potrebščine: trditve, projektor, platno

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje na glas, urijo večšine javnega nastopanja ter argumentiranja.

Navodila in potek: Opredeliš prostor ZA/SE STRINJAM in PROTI/SE NE STRINJAM. Vmesne možnosti ni. Ko fasilitator prebere trditve, se učenci postavijo na eno ali drugo stran. Obe strani povabiš k deljenju misli/mnenja.

### Trditve

#### **Dobri ljudje ne postanejo odvisniki.**

Več desetletij trajajoča raziskava je pokazala, da je odvisnost zapletena možganska bolezen, ki lahko prizadene kogarkoli in kadarkoli, ne glede na njegovo barvo kože, spol, veroizpoved, socialno-ekonomski status ali karkoli drugega. Po podatkih nacionalnega inštituta za zlorabo drog ...

- ima okoli polovica odvisnikov dedno predispozicijo za odvisnost,
- med druge dejavnike pa spadajo tudi starost, pri kateri posameznik začne uživati alkohol ali droge (prej ko začnete, več je možnosti, da se bo to razvilo v odvisnost),
- ter domače okolje, saj zloraba, zanemarjanje in travme prav tako prispevajo k temu.

Da, posameznik se vedno sam odloči, ali bo poskusil droge ali alkohol, a je ta posameznik pogosto precej tipičen najstnik, ki rad tvega. Drži tudi, da odvisniki lažejo, kradejo, in zavajajo ljudi, da bi prišli do naslednje doze droge oziroma pijače.

#### **Odvisniki so šibki.**

Tudi vi pogosto pomislite: »Zakaj preprosto ne neha? Saj potrebujemo samo malce volje, da opustimo določene stvari.« Odgovor je preprost: odvisnost ni karakterna težava, temveč bolezen! Še huje, bolezen možganov. Droge povzročijo močno porast dopamina, nevroprenašalca, ki vzbuja občutek ugodja. Zato se odvisniki na začetku zelo dolgo počutijo dobro. Problem pa nastane, ker redna zloraba drog zmanjšuje odziv dopamina na vsakodnevne dražljaje, in to tako močno, da ne gre več za to, da bi si možgani zgolj želeli drog ali pijače – te substance nujno potrebujejo. Odvisniki svojih potreb oziroma dejanj ne morejo preprosto premagati s pomočjo volje. Potrebujejo zdravljenje, ker si v nasprotnem primeru ne bojo nikoli opomogli.

#### **'Naravne' droge so manj škodljive od sintetičnih.**

Konoplja, halucinogene gobice in druge 'naravne' droge so res naravnega izvora, vendar to še ne pomeni, da njihova uporaba ne prinaša nobenih nevarnosti za uporabnika.



Prav tako kot sintetične droge tudi droge naravnega izvora, povzročajo spremembe v našem telesu in tudi njihova uporaba prinaša določena tveganja.

O nevarnostih, povezanih z uporabo konoplje, smo govorili pri razbijanju mita številka 3. Halucinogene gobe je velikokrat zelo težko dozirati, saj običajno vsebujejo različne količine aktivne snovi, ki je ne moremo določiti, in se nam lahko zgodi, da hitro predoziramo. Pri nekaterih vrstah (kot so psylocibe) bo to pomenilo neprijetno izkušnjo, anksioznost in strah. Predoziranje pri nekaterih drugih vrstah (na primer amanitah) pa lahko povzroči delirij in celo smrt.

Tudi v naravi torej najdemo kemikalije, ki so nevarne in lahko povzročajo podobne neželene učinke pri uporabnikih kot sintetične substance.

### **Odvisnost je zgolj stvar volje.**

Nihče, ki začne uporabljati droge, ne načrtuje, da bo postal odvisen. Uporaba se sicer začne z izbiro posameznika, odvisnosti pa nihče ne izbere. Ko se razvije odvisnost, se zgodijo tudi nekatere spremembe v možganih, ki postavijo željo po uporabi drog pred moč volje. Mehanizem nagrajevanja je v naših možganih v osnovi zadolžen za naše preživetje (užitek občutimo ob aktivnostih, ki nam omogočajo preživetje, npr. pri prehranjevanju in spolnih odnosih). Ta mehanizem se pri uporabi drog aktivira celo v večji meri kot pri seksu, kar pomeni, da je potreba po uporabi drog tako močna. Ko se odvisnost razvije, pri uporabniku ne gre več za potrebo po užitku, temveč za potrebo po lajšanju močne želje po drogi (potreba po drogi postane v naših možganih podobna drugim osnovnim potrebam). Poleg tega postanejo možgani bolj občutljivi za stres – ljudje se težje spopadajo s pritiski in težavami, ki jih je pri odvisnosti običajno vedno več, zato še naprej uporabljajo droge, saj jim te vsaj začasno blažijo negativne občutke. Premagati odvisnost torej ne pomeni samo, da se za to odločiš, temveč gre za kompleksnejši pojav, ki ima osnove v naših možganih.

### **Če imaš družino in stabilno službo, ne moreš biti odvisen.**

Družina, služba in težave z drogami ali odvisnost od njih niso nujno medsebojno izključujoče. Nekateri uporabniki drog lahko nekaj časa te stvari brez težav peljejo skupaj – tudi tako, da tega družina oz. sodelavci ne izvejo ali opazijo. Drugi imajo razumevajočo ženo ali šefa, ki jim manjše spodrsrljaje, odsotnosti ali napake oprostijo oz. spregleda. Veliko je takih ljudi, ki s svojo odvisnostjo shajalo več let brez izgube službe ali večjih težav v družini. Drži pa, da ima vsaka odvisnost tudi te značilnosti:

- (1.) za isti učinek oz. za normalno delovanje potrebuje uporabnik vedno večjo količino droge,
- (2.) uporabnik vedno več časa porabi za razmišljanje o drogi, o tem, kako jo bo dobil in kdaj jo bo naslednjič uporabil.

Če že ni drugih težav, pa prej ali slej oba dejavnika vplivata tudi na družinsko življenje in delo.

### **Ko si enkrat odvisnik, si vedno odvisnik.**

Odvajanje ni lahko in ne uspe vsakomur, kljub temu pa odvisnosti ni nemogoče premagati. Posameznik potrebuje za to ustrezno strokovno pomoč, zelo dobrodošla je tudi podpora bližnjih. V Sloveniji obstajajo različni programi pomoči ljudem, ki imajo težave z uporabo drog ali so od njih odvisni. Programi so med seboj različni, uporabljajo različne metode in imajo različne vstopne kriterije. V vsaki stiski, povezani z drogami, se lahko obrneš na Združenje DrogArt za brezplačno in anonimno pomoč. Naše kontakte najdeš na tej povezavi. Če pri nas nimamo ustreznega programa pomoči, ti bomo predlagali druge programe, kjer ti bodo ponudili ustrežnejšo pomoč.

### **Dovoljene droge niso škodljive.**

Če nekaj (še) ni prepovedano, to ne pomeni, da nima stranskih učinkov oziroma da ni škodljivo. Opozorila na cigaretne škatlicah (več o tobaku) in v oglasih za alkoholne pijače (več o alkoholu) ter stranski učinki, opisani v navodilih različnih zdravil, so dovolj zgovorna opozorila, da so tudi dovoljene droge lahko nevarne. Za opozorila seveda stojijo dejanske negativne posledice, ki so jih raziskovalci povezali z določeno drogo ali zdravilom. Na tem mestu pa ne smemo pozabiti niti novih drog, ki se pojavljajo po svetu in (še) niso prepovedane. Take droge so običajno tudi neraziskane, predvsem pa je neznan njihov učinek na posameznika in njegovo zdravje. Ena od takih

drog, ki je pri nas že prepovedana, je na primer mefedron. Nekatero kratkoročne posledice uporabe te droge so že znane, druge, dolgoročne, pa se bodo pokazale s časom. Če je dovoljeno, še ne pomeni, da ni škodljivo. Pred uporabo se informiraj.

### **Uporaba konoplje je varna.**

Kot vsaka droga ima tudi uporaba konoplje stranske učinke. THC (kot vse druge droge) deluje na vsakega človeka drugače. Pri nekaterih uporabnikih namesto sproščenosti in dobre volje lahko sproži občutke neugodja, paniko ali depresijo. Dodatne težave pa lahko povzroča tudi tistim uporabnikom, ki imajo težave s srcem, pljuči ali težave v duševnem zdravju. Več o konoplji si lahko prebereš na tej povezavi. Edina varna uporaba drog je neuporaba.

### **Če začneš uporabljati marihuano, boš prej ko slej končal na heroinu.**

To, da uporaba marihuane vodi v odvisnost od heroina, je verjetno eden najpogostejših mitov povezanih z drogami. Res je, da je večina uporabnikov heroina dejansko začela z marihuano, še verjetneje so bili pred njo tudi cigarete in alkohol. Vsekakor ne velja tudi obratna povezava. Veliko mladih v določenem življenjskem obdobju z drogami eksperimentira, jih preizkuša in uporablja iz različnih vzgibov, vendar velika večina njihovo uporabo pozneje opusti. Po rezultatih iz raziskave ESPAD, ki je bila izvedena med dijaki 1. letnikov srednjih šol, je v letu 2011 v Sloveniji marihuano vsaj enkrat poskusilo 23,0 % anketiranih. Do konca srednje šole se ta številka običajno poveča. Podobno obsežnih raziskav, kot je ESPAD-ova med dijaki 4. letnikov, sicer nimamo, je pa Združenje DrogArt v letu 2002 izvedlo raziskavo med dijaki 4. letnikov ljubljanskih srednjih šol, ki je pokazala, da je 50,3 % anketiranih že poskusilo marihuano. Vsak drugi odrasli pa ne uporablja heroina, kajne?

### **Od ene tabletki ekstazija ne moreš umreti.**

Kot vsaka psihoaktivna substanca ima tudi ekstazi oz. MDMA svoje stranske učinke in vpliva na naše telo in njegovo delovanje, v nekaterih primerih je lahko tudi smrten. Za ekstazi (MDMA) sta najbolj značilna in nevarna zapleta vročinski udar in možganski edem, ki se lahko končata s smrtjo. Vročinski udar lahko nastane zaradi kombinacije učinkov MDMAja in intenzivnega plesanja v vročih, slabo zračenih prostorih. Pri vročinskem udaru se telesna temperatura dvigne tudi preko 40°C, kar je za telo lahko usodno. Možganski edem nastane zaradi vnosa prevelike količine vode v telo ter motnje delovanja mehanizma za uravnavanje tekočine v telesu, na katerega vpliva MDMA. Možgani se zaradi tega lahko nevarno razširijo in povzročijo nepopravljivo škodo ali smrt. Podrobnejše informacije o nastanku vročinskega udara in možganskega edema ter načinih ukrepanja najdeš v članku Najpogostejše težave in kako ukrepati. Tukaj najdeš opis tudi nekaterih drugih zapletov, povezanih z uporabo MDMAja in drugih drog. Ko govorimo o ekstaziju oziroma tabletkah ekstazija pa nikoli ne vemo, ali je dejansko v tabletki ekstazija MDMA, ali pa smo kupili tabletko, ki vsebuje kakšno drugo snov, ki je lahko še bolj nevarna od MDMAja.

### **Droge lahko varno uporabljam.**

Varne uporabe drog ni. Tudi če upoštevaš vse nasvete zmanjševanja škode, ne moreš predvideti vseh tveganj. Poleg vseh tveganj, ki jih posamezne droge prinašajo, sta tu še dva dejavnika, ki pomembno vplivata na tvojo izkušnjo z drogo:

- Posamezniki smo med seboj različni in tudi naše dedne zasnove so drugačne. Pri nekaterih lahko uporaba drog sproži latentne oblike bolezni (bolezni, kjer se znaki še niso pokazali; torej sploh ne veš, da to bolezen imaš), npr. epilepsijo, duševne ali srčne bolezni. Lahko pa neko bolezen, ki jo že imaš, še poslabša.
- Prepovedane droge v veliki večini vsebujejo različne primesi. Povprečna čistost kokaina v Sloveniji je 69,7% (podatki se nanašajo na leto 2016; minimalna vsebnost kokaina je bila 9,2% in maksimalna 90,5% v 172-ih vzorcih) - ostalo so primesi. Včasih pa kupiš neko drogo in dobiš nekaj popolnoma drugega. Tudi če kupuješ pri 'zanesljivem' preprodajalcu, to še ne pomeni, da boš dobil vedno enako kakovostno drogo ali da on točno ve, kaj prodaja. Vsaka zaloga je lahko drugačna, učinki različnih drog ali primesi pa te lahko negativno presenetijo.

### **Hladno pivo je super za žejo.**

Morda si že slišal/a, da je v vročih poletnih dneh za človeka pivo odlično za ohladitev in odganjanje žeje. Vendar pa to vsekakor ne drži. Možno je, da ima človek občutek, da se je odžejal, v resnici pa je po pitju alkoholnih pijač, tudi piva, njegovo telo še bolj dehidrirano. Alkohol je namreč taka snov, ki iz telesa odvaja vodo in ga posledično izsuši. Zato je pitje alkoholnih pijač takrat, ko je vroče in telo potrebuje še več tekočine kot ponavadi, še bolj tvegano. Ker je človeško telo takrat zaradi vročine tudi bolj izčrpano, se alkohol posameznika še hitreje prime in obstaja večja verjetnost, da pride do močne pijanosti ali zastrupitve z alkoholom. Zaradi močne pijanosti lahko človek počne stvari, ki jih kasneje obžaluje, lahko pa tudi pristane na urgenci zaradi zastrupitve z alkoholom ali različnih poškodb.

### **Seksualni zasvojenosti so seksualni prestopniki.**

Nekateri zasvojeni res prestopijo mejo družbenih norm in sprejemljivega, vendar večina zasvojenih nikoli ne stori ničesar, kar bi bilo kaznivo. Spolni ali seksualni prestopnik je têrmin, ki ga pogosto zasledimo v medijih, ne uporablja pa se v pravni in drugi strokovni literaturi. Opisuje vedenje osebe, ki stori kaznivo dejanje in prestopi spolne meje druge osebe brez njene vednosti ali privolitve. Posilstvo, spolni napad in spolna zloraba otrok so nasilna dejanja in zakon jih ustrezno obravnava kot kazniva dejanja zoper spolno nedotakljivost.

Ekshibicionizem, voajerizem in froterizem (drgnjenje spolovila ob drugo osebo brez njene privolitve) so prav tako kazniva vedenja, le da so pri nas opredeljena kot prekrški in posledično s precej manjšimi posledicami za storilce. Vendar določeno vedenje še ne pomeni, da je oseba zasvojena. Tako vedenje je lahko znak motnje spolne preference ali pa disocialne osebnostne motnje.

### **Moralno trdna oseba ne more biti zasvojena s seksualnostjo.**

Zasvojenost s seksualnostjo nima veliko skupnega z dejstvom, kako pogosto oseba menjava partnerje in da ni monogamna, prav tako zasvojenosti ne opredeljuje spolna usmerjenost. Precej verjetneje gre za zasvojenost takrat, ko vedenje ni več v skladu z našimi vrednotami in prepričanji.

Oseba, ki vedno znova zanemari lastna prepričanja in vrednote zato, da lahko ima vse intenzivnejši seks in išče vedno močnejši seksualni izziv, kaže opozorilne znake za težave, ki lahko prerastejo tudi v zasvojenost.

Pomembno je razumeti, da zasvojeni ne varajo svojih partnerjev in ne izdajajo lastnih vrednot ter moralnih prepričanj, ker so nemoralni. V nasprotju z lastnim značajem jih k temu žene impulzivna in kompulzivna narava zasvojenosti.

### **Od iger na srečo pa res ni možno postati odvisen, saj so zelo zabavne in konec koncev lahko pri tem še dobro zaslužiš. Če ti zmanjka denarja – nehaš igrati mar, ne?**

Odvisnost od iger na srečo je vrsta zasvojenosti, pri kateri človek za doseganje omamnega stanja zavesti zlorablja napetost v pričakovanju velikega dobitka pri igri na srečo. Potreba po igri, po zmagi in obvladovanju usode je za ljudi nepogrešljiva. Pri hazardiranju gre za klasično zasvojenost, pri kateri se močno prepletajo uporaba domišljije in intenzivne čustvene stimulacije. Ne gre za to, koliko kdo igra in katere igre, ampak je pomembno, da se zasvojeni zaveda, da z zlorabo iger na srečo škodi sebi in svoji družini, tvega svoje zdravje in ugled, vendar ne more nehati. Čeprav kar naprej poskuša prenehati z igranjem za denar, ga vedno znova zanese na kriva pota. Naslednji dan pa ga čaka soočenje s posledicami in znani zasvojenjski začarani krog z občutki krivde, sramu in samoprezira.

### **Internet, posebno igrice so zelo zabavne, od tega nikako ne moreš postati odvisen – namreč, preprosto lahko kadarkoli izklopiš računalnik.**

Odvisnost od sodobnih tehnologij in spleta je novejši pojem. Ne moremo je popolnoma enačiti z odvisnostjo od alkohola, drog ali drugih kemičnih substanc, ki povzročajo fizično odvisnost in neposredno vplivajo na fiziološko stanje. Upoštevati pa je treba, da je za posameznika lahko prav tako uničujoča in usodno vpliva na sposobnost njegovega normalnega vsakodnevnega delovanja.

Za odvisnost od spleta in elektronskih naprav se uporabljajo različni izrazi: odvisnost od interneta, zasvojenost z računalniškimi igrami, odvisnost od računalnika itd. (ang. problematic Internet use, Video game addiction,

Computer addiction, ...). Izrazi označujejo različne načine pretirane uporabe elektronskih naprav in spleta. Čas, ki ga posameznik posveti uporabi elektronskih naprav, pomembno vpliva na njegove vsakodnevne dejavnosti, ki so nujne za njegovo uspešno delovanje v šoli, odnose z družino in prijatelji in druge dejavnosti za ohranjanje primerne psihofizične kondicije. Računalniške igrice lahko vedno neham igrat. (Če je dovolj časa, pokažeš Penny, zasvojenost z video igro: <https://www.youtube.com/watch?v=oomZt4-pll8&t=35s>.)

### **Vejanje je bolj zdravo in manj škodljivo od kajenja.**

Uporaba EC se razlikuje od kajenja konvencionalnih cigaret: za uporabo EC so značilni dlje trajajoči in obsežnejši vdih. Na značilnosti uporabe vplivajo izkušnost uporabnika in značilnosti izdelka ter tekočine (vsebnost nikotina). Nadzor nad kakovostjo tekočin in EC, vključno z baterijami, je zelo omejen. EC so raznolika skupina izdelkov, ki se hitro spreminjajo. V tekočinah in/ali aerosolu EC so poleg nikotina, vlažilcev in arom prisotne tudi druge potencialno zdravju škodljive kemične snovi, tudi rakotvorne (karbonilne spojine, za tobak specifični nitrozamini, hlapne organske spojine in fenoli, prosti radikali in reaktivne kisikove spojine, majhni delci, kovine idr.). Med njimi so snovi, ki jih najdemo v tobačnem dimu, pa tudi številne, ki jih v tobačnem dimu ni. Zakonodaja v Sloveniji ureja EC podobno kot tobačne izdelke. Ker so elektronske cigarete precej nove, ni še raziskanih dolgotrajnih učinkov na zdravje.

### **Energijske pijače so okusne in z njimi pridobim veliko energije – za druženje, učenje ter druge aktivnosti.**

Takojšen vpliv energijske pijače zaznaš zaradi vsebovanega kofeina. Odziv nanj se kaže različno: od živčnosti, nervoze, želodčnih težav, glavobola, težav s koncentracijo, pospešenega srčnega utripa in povišanja krvnega tlaka. Kofein kot psihoaktivna snov stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti, vendar ne omogoča tudi precizne koordinacije in sposobnosti natančnega umskega dela, npr. računanja. Kofein blago dehidrira, kar ob nezadostnem vnosu tekočin vodi v utrujenost, tudi glavobol. Pitje energijskih pijač ti škoduje, tudi če se tega ne zavedaš. Vpliva na tvoje vzorce spanja in budnosti, ima pa tudi znaten vpliv na srčno mišico. Energijske pijače se razlikujejo od t.i. športnih pijač in vitaminskih napitkov, ki vsebujejo sladkor, elektrolite, vitamine, vodo in včasih tudi umetna sladila, in so namenjena rehidraciji in nadomeščanju elektrolitov med telesno dejavnostjo. V nekaterih državah je prodaja energijskih pijač mlajšim od 16 let celo prepovedana! Pri nas v Sloveniji pa je še vedno v prosti prodaji.

**Dobro vem, kdaj še nisem preveč pijan in še lahko vozim.**

**Do doma imam čisto kratek kos poti, samo nekaj kilometrov, bom že zmozel voziti.**

**Spil sem nekaj piv, sploh ne veliko.**

**Ker sem dobro jedel, lahko spijem več alkohola in ne bom pijan.**

**Pot domov znam na pamet in bi lahko vozil z zaprtimi očmi, ne pa po nekaj popitih pivih.**

**Že velikokrat sem se peljal pod vplivom alkohola in je bilo vse okej.**

**Šel sem na zabavo in nisem mislil na to, kako bom prišel domov.**

## **7. VZROKI ZA ZASVOJENOST**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: papir, flumastri

Cilj: Udeleženci raziščejo vzroke za zasvojenost.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine in jih predstavimo vprašanje (Zakaj nekdo postane zasvojen?). Skupine podpiramo in jim pri delu pomagamo. Predstavimo plakate in se pogovorimo o morebitnih stereotipih, v kolikor jih nismo naslavljali pri prejšnji vaji.

## **8. SLABA ZABAVA, DOBRA ZABAVA**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci izrazijo mnenje o zabavah, dogajanju, vsebini, prisotnih.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v štiri skupine. Dve skupini prejmeta plakat z napisom Dobra zabava, dve pa z napisom Slaba zabava. Udeleženci naj ne pišejo, temveč rišejo ali opišejo z glasbeno podlago, kakšna zabava je za njih dobra ali slaba. Udeleženci delajo v skupinah cca. 10 min, potem delijo z drugimi. Spodbujamo z vprašanji.

### 9. TRI MINUTE SLAVE

Trajanje: 5 min

Potrebščine: telefon, timer

Cilj: Prepoznavanje dobrih lastnosti, veščin, na katere smo ponosni itn.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v pare. Potem nastavimo merilnik časa. Navodilo je, da se morajo 1 minuto bahati, hvaliti, hvalisati, kako so super in zakaj so super. Drugi ta čas posluša. Ko se minuta neha, se zamenjata, zdaj govori drugi. Ko je konec, evalviramo, predvsem ali jim je bilo težko in zakaj.

### 10. ALFRED

Trajanje: 10 min

Potrebščine: video, projektor, delovni list, pisalo

Cilj: Prepoznati in ozavestiti zaradi česa se počutijo dobro in zaradi česa slabo.

Navodila in potek: Najprej učencem pokažemo video Alfred and Shadow: Alfred & Shadow - A Short Story about Self-Criticism, [https://www.youtube.com/watch?v=VP7R\\_Wlm6-M](https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_Wlm6-M). Ponudimo možnost sprotne prevajanja v slovenščino. Po tem udeleženci prejmejo delovni list, na katerem naštejejo 5 dobrih stvari, okolij, oseb, situacij zaradi katerih se počutijo dobro in zaradi katerih se počutijo slabo.

Udeleženci prejmejo delovni list.

### 11. DIXIT EVALVACIJA

Trajanje: 15 min

Potrebščine: Dixit kartice

Cilj: Udeleženci se izražajo skozi simbole, spodbujanje kreativnosti.

Navodila in potek: Po tleh razpostavimo Dixit kartice tako, da so čim bližje udeležencem. Vsak izbere eno, s katero bi opisali današnje delavnice. Potem vsi skupaj delimo v krogu.

### 12. EVALVACIJA

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.

## Poklicna orientacija

**Primerno za:** 8. in 9. razred osnovne šole

**Trajanje:** 3–5 pedagoških ur

**Število udeležencev:** po dogovoru

**Brezplačno**

### Opis

*Poklicna orientacija* je delavnica, ki je namenjena vsem mladostnikom, ki so na razpotju odločitve glede izbire srednje šole. Delavnica jim nudi možnost, da spoznajo različne srednje šole, se informirajo o pomembnih datumih za vpis, o točkah ter drugih pogojih za vpis, dijaških domovih, karierno svetovanje v lokalnem okolju itn. Z udeleženci spregovorimo o tem, kaj vpliva na izbiro srednje šole in kakšno vlogo ti vplivi igrajo. *Poklicna orientacija* jim na neformalen način predstavi različne vrste učenja, z udeleženci spregovorimo tudi o motivaciji ter ohranjanju motivacije, pridobivanju kompetenc. Z udeleženci izvedemo tudi metodo SMART, na podlagi katere si zastavijo poklicne cilje.

### Cilji:

- Udeleženci se seznanijo z informacijami glede vpisa na srednje šole (pomembni datumi, različne šole, dijaški domovi, točke).
- Udeleženci spoznajo metodo pametnega postavljanja ciljev in si postavijo poklicne cilje, ki jih želijo uresničiti in doseči.
- Udeleženci spoznajo vrste učenja in izobraževanja ter druge načine pridobivanja ter urjenja kompetenc.
- Udeleženci ozavestijo, kaj jih motivira, kdaj jim upade motivacija in se opolnomočijo z orodji za samomotivacijo.

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: post it listki, pisala

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic. Ozavestijo svoja pričakovanja.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek). Na tablo napišemo Pričakovanja. Udeležencem razdelimo post it listke, na katera napišejo, kaj od takšnih delavnic pričakujejo.

#### 1. SPOZNAVANJE

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik).

#### 2. VZPOSTAVITEV VARNEGA PROSTORA

Trajanje: 5 min

Pripomočki: vprašanja

Cilj: Z udeleženci ustvarimo varen prostor za deljenje njihovih mnenj in izkušenj.

Navodila in potek: Sledi vzpostavitev varnega prostora (vprašanje, če se medsebojno zaupajo) in ali lahko sklenemo dogovor, da bodo vsebine in stvari, ki jih bodo delili, ostale med nami.

### 3. PRESEDI SE

Trajanje: 10 min

Pripomočki: trditve

Cilj: Udeleženci se medsebojno bolje spoznajo, namensko in tematsko jih dobro spoznajo tudi trenerke.

Navodila in potek: Udeležencem zastavimo nekaj trditvev: »Presede naj se tisti, ki ...« Tisti, za katerega to drži, se presede. Trditve so lahko osebne (ima brata/sestro) ali pa namenske glede na tip delavnice.

#### Trditve

Presede naj se tisti, ki je danes zjutraj težko vstal.

Presede naj se tisti, ki bi bil raje doma kot v šoli.

Presede naj se tisti, ki je že kdaj bil v Mladinskem centru.

Presede naj se tisti, ki pozna besedo »kompetence«.

Presede naj se tisti, ki točno ve, kam bo šel v srednjo šolo.

Presede naj se tisti, ki bo šel na srednjo poklicno šolo.

Presede naj se tisti, ki bo šel na fakulteto.

Presede naj se tisti, ki se želi zaposliti takoj po srednji šoli.

Presede naj se tisti, ki bi si želel spoznati predstavnike poklicev, ki ga zanimajo.

Presede naj se tisti, ki si želi v dijaški dom.

Presede naj se tisti, ki bi delal za večjo plačo kot za minimalno.

Presede naj se tisti, ki je aktiven v kakšnem društvu (zbor, gasilci, lovci, dramsko ...)

Presede naj se tisti, ki je aktiven prostovoljec.

Presede naj se tisti, ki ve kaj sta neformalno in informalno učenje.

Presede naj se tisti, ki se rad uči.

Presede naj se tisti, ki rad dela kaj zunaj.

Presede naj se tisti, ki ima rad živali.

Presede naj se tisti, ki bi bil rad igralec/zdravnik/ ...

### 4. UČENJE

Trajanje: 20 min

Potrebščine: plakati, flumastri, delovni listi z opisi različnih učenj/izobraževanj

Cilj: Mladi spoznajo, kako in kje lahko pridobivajo znanje, veščine in spretnosti.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v štiri skupine. Vsaki skupini damo en plakat in delovni list z opisom. Vsaka skupina dobi svoj pojem (formalno, neformalno, informalno/priložnostno, freestyle učenje), ki ga raziščejo

(kje se dogaja, kdo izvaja, kdaj izvaja, je obvezno/ni obvezno, kaj dobimo ob koncu takšnega izobraževanja, kaj so pozitivne in negativne lastnosti, praktičen primer). Potem izsledke predstavijo.

## 5. POKLICNI ACTIVITY

Trajanje: 15 min

Potrebščine: Activity kartice

Cilj: Mladi spoznajo različne poklice, skupini dvignemo energijo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v dve do tri skupine. Fasilitator poskrbi, da pridejo vsi na vrsto, razen če kdo eksplicitno ne želi. Na karticah so znaki, ali oseba, ki je prejela kartico govori/prikazuje/riše. Ostali ugibajo, kateri poklic opisuje/orisuje/prikazuje. Štejejo se točke ugotovljenih poklicev, v kolikor pravilno ugame druga skupina, ta dobi dvojne točke.

## 6. KAKO SE ODLOČIM ZA SREDNJO ŠOLO?

Trajanje: 15 min

Potrebščine: tabla, flumastri

Cilj: Mladi aktivno spoznavajo, kaj vse (lahko) vpliva na izbor srednje šole.

Potek in navodila: Postavimo vprašanje, ki muči skoraj vse devetošolce: kako se odločim za srednjo šolo? Postavimo podvprašanja, kaj vse lahko vpliva na izbor srednje šole (finance, oddaljenost od doma, interesi, starši, navezanost na dom, prijatelji, vrednote ...)

## 7. VPIS V SREDNJO ŠOLO

Trajanje: 45 min

Potrebščine: računalnik, projektor, platno, predstavitev

Cilj: Udeležence čim boljše informiramo glede vpisa v srednjo šolo.

Potek in navodila: Udeležencem predstavimo različne možnosti štipendij, predstavimo pomembne datume, izračun točk, dijaške domove, spletno stran z uporabnimi informacijami: <https://www.gov.si/teme/vpis-v-srednjo-solo/>, Kariernim sejmom, karierno svetovanje v lokalnem okolju ... Z udeleženci odprto debatiramo o možnostih, imajo možnost, da si izračunajo točke, pogledajo dijaške domove ...

## 8. MOTIVACIJA

Trajanje: 40 min

Potrebščine: plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci ozavestijo načine motivacije in se okrepijo z orodji za samomotivacijo.

Potek in navodila: Po prostoru razdelimo plakate z vprašanji in flumastre. Udeleženci razdelim v 7 skupin. Pri vsakem plakatu z vprašanji imajo 3 minute časa za odgovore. Po 3 minutah grejo k naslednjemu plakatu, to ponavljamo, dokler niso vsi udeleženci odgovorili na vsa vprašanja. Potem udeleženci predstavijo zapisano in o se o tem pogovorimo.

### Vprašanja na plakatih

Zakaj se nam dogajajo neuspehi?

Kaj je za vas uspeh?

Kaj vse nas lahko motivira?



Kaj mislite, da so glavni vzroki za nemotiviranost?

S kakšnimi ljudmi bi radi delali?

Kakšnega šefa si želite?

Kakšen delavec si želite biti?

## 9. KOMPETENCE – PRIMERI

Trajanje: 10 min

Potrebščine: kartice Kompetence, selotejp, listi z vprašanji

Cilj: Udeleženci razumejo pomen besede kompetenca.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo po parih ali skupinah. Vsak par/skupina dobi kartico, na kateri je opisana oseba, ki je zaposlena na določenem delovnem mestu, in s kakšno težavo se sooča. Udeležence povabimo, da primer preberejo in se pogovorijo o vprašanjih na listu. Povzamemo, da smo se pogovarjali o kompetencah (veščine, znanje, lastnosti).

### Vprašanja za pogovor

Katere dobre lastnosti ima oseba na kartici, glede na poklic, ki ga opravlja?

Zakaj je to dobro?

So te lastnosti lahko slabe, če bi oseba opravljala kak drug poklic?

Katere lastnosti, ki jih ima oseba na kartici, niso dobre za opravljanje tega poklice?

Zakaj niso dobre?

V katerih poklicih bi se dobro obrestovale?

Kakšen odnos ima oseba do dela, ki ga opravlja?

Kako to vpliva na njegovo/njeno delo?

Katere veščine in znanja ima ta oseba, kaj mu/ji manjka?

Kakšne so možne rešitve za te težave?

## 10. KOMPETENCE – SPOZNAVANJE

Trajanje: 30 min

Potrebščine: kartice, listi, pisala, seznam ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje

Cilj: Udeleženci spoznajo osem vrst kompetenc in veščine, znanja ter lastnosti osebe, kompetentne na tem področju.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v 8 skupin. Udeležencem naštejemo vseh osem kompetenc. Razdelimo jim kartice z nazivi kompetenc in kartice, na katerih so naštete konkretne lastnosti, veščine, znanje, potrebne za to kompetenco. V vsakem kupu sta dve kartici, ki ne spadata v to kompetenco. Udeleženci naj jih identificirajo, za to imajo 3 min. Ko identificirajo, katere kartice so napačne, se morajo posvetiti iskanju pravih kartic, imajo 10 minut časa. Ko so konec, naj odgovorijo še na vprašanja 3 vprašanja (za to imajo 5 min). Nazadnje vsaka skupina predstavi kompetence in odgovore na vprašanja.

### Kompetence

1. Pismenost; sporazumevanje v maternem jeziku.

2. Večjezičnost; sporazumevanje v tujih jezikih.
3. Matematična, naravoslovna, tehniška in inženirska kompetenca; osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji.
4. Digitalna kompetenca; digitalna pismenost.
5. Osebnostna, družbena in učna kompetenca; učenje učenja.
6. Državljska kompetenca; socialne in državljanske kompetence.
7. Podjetnostna kompetenca; samoiniciativnost in podjetnost.
8. Kulturna zavest in izražanje.

### Vprašanja

Naštej vsaj 3 šolske predmete, pri katerih razvijate to kompetenco.

Naštej vsaj 3 srednje, višje, visoke šole in/ali fakultete, kjer lahko to kompetenco razvijate.

Naštejte 5 poklicev, ki jih lahko opravljamo, če smo na tem področju kompetentni.

### 11. KOMPETENCE – JAZ

Trajanje: 10 min

Potrebščine: kartice

Cilj: Udeleženci spoznajo, katere kompetence imajo in želijo nadgrajevati.

Potek in navodila: Udeležence povabimo, naj razmislijo (glede na prejšnjo vajo), katero kompetenco imajo najmanj izraženo po njihovem mnenju ter se postavijo k tisti kompetenci. Enako ponovimo, tokrat še z navodiloma, katero kompetenco imajo najbolj izraženo in na kateri kompetenci bi želeli graditi v prihodnosti.

### 12. POSTAVLJANJE CILJEV (NAČRTOVANJE)

Trajanje: 20 min

Potrebščine: tabla, flumastri, list papirja, pisala, primeri ciljev, grafično fasilitiranje

Cilj: Mladi si postavijo cilj po metodi SMART.

Potek in navodila: Najprej razložimo metodo postavljanja ciljev SMART (pametno, SMART: specifično, merljivo, dosegljivo, realistično, časovno omejeno). Potem pa z udeleženci poskusimo podati nekaj praktičnih primerov ciljev, ki temu ustrezajo, ter nekaj ciljev, ki ne. Potem udeležencem razdelimo delovne liste, da sami poskusijo postaviti cilj, ki ga želijo uresničiti v roku do 1 leta.

#### Primeri ciljev SMART

Kupila si bom avte. (Ni specifično, ni merljivo, je dosegljivo, je realistično, ni časovno omejeno.)

V roku enega leta si bom kupila avte. (Ni specifično, ni merljivo, ni dosegljivo, je realistično, je časovno omejeno.)

V roku enega leta bom kupila enega Porscheja. (Je specifično, je merljivo, ni dosegljivo, je realistično, je časovno omejeno.)

V roku dveh let bom pridobila zaposlitev za eno osebo v nevladni organizaciji, ki jo vodim.

V roku petih let bom maturiral na splošni gimnaziji z odliko.

### 13. ABECEDNA EVALVACIJA

Trajanje: 10 min

Pripomočki: abeceda

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje o delavnici in ozavestijo njene učinke.

Navodila in potek: Vsaka črka je sprintana na svojem listu papirja (polovici). Črke postavimo po prostoru, mešano – ne po abecednem redu. Udeležence pozovemo, naj si na vsako vprašanje, ki ga zastavimo, odgovorijo z eno besedo in potem poiščejo črko, s katero se začne ta beseda, in se postavijo k njej. Variacije so tudi zadnja črka, predzadnja itn. Poudarimo, da je učinke dobro ozaveščati, da gradimo pozitivno samopodobo.

### **Vprašanja**

Opiši z eno besedo, kaj si se danes naučil/a – tvoj WOW moment.

Opiši z eno besedo, kakšen se ti je zdel dan.

Kaj ti je bilo najbolj všeč?

Kaj ti ni bilo všeč?

Na koga se boš obrnil/a za poklicno svetovanje?

### **14. EVALVACIJA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno izrazijo svoje mnenje o delavnici, fasilikatorji prejmejo povratno informacijo.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.

## Seks, splet in samopodoba

**Primerno za:** 8. in 9. razred OŠ

**Trajanje:** 3–5 šolskih ur

### Opis

Delavnica *Seks, splet in samopodoba* seznanja mlade z varno spolnostjo in kaj jim ta pomeni. Ker postaja svet mladostnikov vedno bolj digitalen, odpremo tudi temo telesa, spolnosti v kontekstu spleta ter potencialnih zlorab preko spleta. Spregovorimo o vlogi odnosov, pozitivne samopodobe in samospoštovanja ter odgovornosti pri spolnih odnosih pa tudi o pristopu ABC. Posvetimo se pomenu privolitve. Pred delavnicami pošljemo vprašalnik Vse, kar ste si želeli vprašati o seksu. Mladi imajo možnost, da vprašanja posredujejo anonimno in brez sramu. Prosili vas bomo, da odgovore na vprašalnik posredujete koordinatorki oz. mladinski delavki vsaj tri dni pred izvedbo delavnic, da si lahko ustrezno pripravi odgovore na vprašanja. Odgovorimo na različna vprašanja, od kontracepcije in zaščite, do obiska ginekologa, spolnih prestopkih, hormonih.

### Cilji:

- Mladi na zavestni ravni prepoznavajo vlogo spleta do telesa in spolnosti.
- Mladi gradijo in razvijajo odgovornost do sebe in drugih, pozitivno samopodobo in samospoštovanje v spolnosti.
- Mladi se informirajo o nedotakljivosti človekovega telesa, pomenu privolitve in medsebojnem spoštovanju.
- Mladi se informirajo o različnih načinih in raznovrstnosti kontracepcije ter njeni namembnosti (preprečevanju neželene nosečnosti, preprečevanju širjenja spolno prenosljivih bolezni).

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem na temo zasvojenosti). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek).

### 2. SPOZNAVNA IGRA

Trajanje: 10 min

Pripomočki: rumen selotejp, flumastri

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik). Na koncu naj vsak svoje ime še napiše na selotejp.

### 3. DOGOVORI

Trajanje: 15 min

Postavitev prostora: krog (brez miz, te porinemo ob steno)

Pripomočki: vprašanja, predlogi dogovorov, oblaček z brokolijevim semenom

Cilj: Z udeleženci ustvarimo varen prostor za deljenje njihovih mnenj in izkušenj.

Navodila in potek: Sledi vzpostavitev varnega prostora (vprašanje, če se medsebojno zaupajo) in ali lahko sklenemo dogovor, da bodo vsebine in stvari, ki jih bodo delili, ostale med nami. V kolikor je zraven učitelj, ga prosiš, da odide iz prostora. Namen je, da udeleženci po odhodu iz prostora sošolcev ne bodo »tožili«. Sklenemo tudi dogovor brokolijevih semen, pri tem pa izpostavimo, da nihče ni obvezan, da deli ali pove, česar noče povedati. Potem jim predstavimo predloge dogovorov. Vprašamo jim, kako se jim zdijo in naj se o tem pogovorijo v dvojicah (3 min). Potem naj skupno kot razred postavijo pravila od najbolj pomembnega do najmanj pomembnega (5 min). Naredimo kratko evalvacijo, pomembno: če bi kdo še kaj dodali ali spremenil.

#### **Predlogi pravil**

Sošolce obravnavam spoštljivo.

Sošolce poslušam, ko govorijo.

Sošolcem se ne posmehujem ali se norčujem iz njih.

Če mi bo nerodno ali neprijetno, bom to povedal/a.

Kar bodo povedali sošolci na delavnicah bom zadržal/a zase.

Ko bomo govorili o spolnosti, se ne bom norčeval/a, kljub temu da mi bo mogoče neprijetno.

#### **4. BESEDE IMAJO POMEN/ASOCIACIJE**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: 3 plakati (seks, splet, samopodoba), timer, pisala

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje asociacijo, fasilitatorji pa pridobijo uvid v razmišljanje udeležencev.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v tri skupine. Vsaka skupina ima 3 minute, da našteje asociacije na besedo, napisano na plakatu. Potem se zavrtiljo, dokler vse 3 skupine napišejo asociacije na vse 3 besede. Napisano skupaj preberemo in reflektiramo napisano (zakaj so to napisali, kaj točno to pomeni).

#### **5. PRESEDI SE**

Trajanje: 15 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci se medsebojno bolje spoznajo, bolj učinkovito jih spoznamo tudi fasilitatorji.

Navodila in potek: Udeležencem zastavimo nekaj trditvev: »Presede naj se tisti, ki ...« Tisti, za katerega to drži, se presede. Trditve so lahko osebne (ima brata/sestro) ali pa namenske glede na tip delavnice.

#### **Trditve**

Naj se presede tisti, ki se mu danes ni ljubilo iz postelje.

Naj se presede tisti, ki se ga je že napil.

Naj se presede tisti, ki se je poljubljjal.

Naj se presede tisti, ki je v razmerju/zvezi.

Naj se presede tisti, ki ob temi spolnosti čuti sram in nelagodje.

Naj se presede tisti, ki si ne želi izgubiti nedolžnosti v srednji šoli.

Naj se presede tisti, ki je zaljubljen/a.

Naj se presede tisti, ki se je o spolnosti že pogovarjal s starši, pa mu ob tem ni bilo neprijetno.

- Naj se presede tisti, ki je že gledal pornografijo.
- Naj se presede tisti, ki ve, kaj je sexting.
- Naj se presede tisti, ki ve, kaj je sextorting.
- Naj se presede tisti, ki ve, kaj je doxing.
- Naj se presede tisti, ki o sebi nima dobrega mnenja.
- Naj se presede tisti, ki je prijavljen na aplikacijo za zmenke.
- Naj se presede tisti, ki je slišal za Tinder.
- Naj se presede tisti, ki se želi poročiti.
- Naj se presede tisti, ki je bil že kdaj nesrečen zaradi fanta/punce.
- Naj se presede tisti, ki bi s to temo najraje končal.

## 6. LJUBEZEN IN ODNOSI

Trajanje: 15 min

Pripomočki: tabla, flumaster, kreda

Cilj: Udeleženci raziščejo in ugotovijo, kaj jim je trenutno pomembno v ljubezenskem odnosu z osebo.

Navodila in potek: Udeležence vprašamo, kaj se jim zdi, da je v razmerju s partnerjem ali partnerko pomembno. Naštejejo naj vsaj 10 elementov, ki se jim zdijo izjemno pomembni. Potem naj vsak zase ocenijo pomembnost elementov od 1 do 10, torej kaj jim je najbolj pomembno in kaj jim je najmanj pomembno. Skupaj preberemo in delimo, kaj je komu pomembno. Ne pozabimo omeniti vrednot!

### O vrednotah

Vrednote so filtri zaznavanja in najgloblje gibalo človeka. Določajo, kaj zaznavamo in kakšno pomembnost dajemo temu v svojem modelu sveta. Vrednote določajo, zakaj počnemo to kar počnemo, predstavljajo temeljne principe, po katerih živimo. So kompleksne globinske strukture, ki so posplošene in popačene in jim verjamemo. Ustvarjajo lastni etični pogled na svet. Vrednote vsebujejo vse, kar je za nas pomembno, prepričanja pa jih podpirajo. Dobimo jih iz lastnih izkušenj ter z nezavednim modeliranjem pomembnih odraslih in so rezultat kulture ter družbe. Glavnina se oblikuje v času socializacije do 18. leta oz. najkasneje do 25. leta. Spreminjamo jih glede na intenzivne življenjske izkušnje in različna življenjska obdobja. So tudi generacijsko pogojene. Ugotavlja se, da ima vsaka generacija svojo hierarhijo vrednot. Ko slišimo, da današnja mladina nima vrednot, to ne drži. Ima jih, le da so drugačno oblikovane in njihova hierarhija je drugačna.

## 7. KAKŠEN NASVET BI MU/JI DALI?

Trajanje: 10 min

Potrebščine: mentimeter

Cilj: Udeleženci se postavijo v vlogo svetovalca pri dilemi.

Navodila in potek: Udeležencem predstavimo dve vprašanji. Imajo 5 minut časa, da odgovorijo na vprašanji, za katera imamo pripravljen Mentimeter: "Fant želi, da mu pošljem svojo golo fotografijo. Malo mi je neprijetno, ampak se bojim, da me bo pustil, če tega ne storim." / "Želim si, da mi punca pošlje sliko zgoraj brez. Ali me ima sploh rada, če tega ne naredi?" Pomembno je, da refleksija zajema oba pogleda.

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/als3323wz57pnbkazk2fk4j5teginpee/tomcqb7m2tmv/edit>

## 8. KAJ JE POMEMBNO PRI ODLOČITVI ZA SPOLNI ODNOS

Trajanje: 20 min

Potrebščine: post it listki, pisal, zgodbe

Cilj: Udeleženci po metodi biografskega učenja sami prepoznavajo pomembne elemente prvega spolnega odnosa in jih ozavestijo.

Navodila in potek: Vsak udeleženec dobi eno zgodbo, ki jo prebere sam zase. Vmes fasilitator razdeli post it listke. Naloga je, da na post it listek napiše tisti element, ki se mu zdi, da je najbolj pomemben pri prvem spolnem odnosu, torej kaj je v zgodbi tisto, da je dobro ali slabo, da se je oseba odločila za spolni odnos, oziroma kaj je vplivalo na odločitev za spolni odnos. Ko so konec, listke vržejo v skledo na sredino. Potem fasilitator prosi nekega prostovoljca, da prebere vsebino listkov. Fasilitator piše na tablo elemente (tiste, ki se ponavljajo izpusti), skupina sproti reflektira. Vpraša, če želi kdo kaj dodati.

### Zgodbe

"Situacija še zdaleč ni bila popolna. Stara sem bila 14 let in hodila sem z 18 letnim fantom. Tedaj se mi je to zdelo zelo cool. Seveda sem se seksu predala zaradi njegovega prigovarjanja, čeprav še zdaleč nisem bila pripravljena nanj. Svojega telesa sploh še nisem poznala, vendar sem bila prepričana, da bom fanta, če ne bom popustila, izgubila. Izkušnja ni bila prijetna in potem tri leta nisem seksala. Ne z njim, saj sva se razšla, in ne s kom drugim." – pripravljenost

"Ko sem prvič seksala, sem imela skoraj 15 let. Mami sem zaupala, kaj nameravam storiti: "Mislim, da bom to storila. Mislim, da si tega želim," sem ji dejala. "Dobro," je odgovorila, "torej si priskrbita zaščito." Bila je res odprta in poštena do mene." – pogovor s starši/odraslo osebo, ki ji zaupaš

"Spolno aktiven sem postal šele pri 20-tih. Vesel sem, da sem čakal na pravo osebo, kajti prvič nedvomno ostane v spominu za vedno." – oseba

"Zdi se mi, da sem en redkih, ki je ob prvem seksu užival. Bilo je s punco, s katero sva se dobro poznala. Res je, da sem bil kasneje velikokrat deležen boljšega seksa, a tudi prvič ni bilo tako neprijetno, kot pravijo drugi. Denimo moji prijatelji, ki so se napili in vse skupaj opravili pod mostom." – zaupanje, treznost

"Kot prvo, ne bi smela biti v parku. Nenadoma naju je obsijala luč: "Gospa, je vse v redu? Bi prišli v avto?" Bil je policaj na obhodu. Povedala mu je, da sem njen fant. Nočna mora ... Nekatere zgodbe o izgubi devištva so lepe, a moja ni takšna." – lokacija

"Star sem bil 11 let, ona jih je imela 13. Imela je ogromno namiznih iger, oboževal sem jih. Nekoč sva igrala Scrable in na mizo je napisala: Bi seksal z mano? Bil sem zmeden, pograbila me je za roko in povlekla v garderobno omaro. Slekla mi je hlače in spomnim se, da me je zeblo v zadnjico. Pojma nisem imel, kaj se dogaja, skušal sem jo odriniti od sebe, a je bila močnejša. Zato sem ji pustil početi, kar je hotela." – privolitev, leta

»Res sem si želela zgubiti nedolžnost z nekom, ki ni moj partner, ker sem imela ekstra slabo samopodobo in mi je bilo tako pač lažje. Zapletla sem se s fantom, ki je delal v nekem lokalu, katerega sem takrat s prijatelji pogosto obiskovala. Vse skupaj se je zgodilo, ko sem bila kar precej pijana, kar je bil prav tako del mojega plana. Po tem, ko sem z njim zgubila nedolžnost, sva ohranila stike. Seksala sva še nekajkrat. Vedno je bilo na njegovo pobudo. Zdelo se mi je, da imam tako vse v svojih rokah, da nadzorujem situacijo. Včasih sem se dobila z njim v zameno za nekaj drugega. Takrat sem se sami sebi zdela frajerka, ker sem tako "zmanipulirala" nekoga.« – seks ni menjava za prostiuslugo

»Par let nazaj sem bila v nekem odnosu, ki mu lahko rečem dolga zveza z mojim najboljšim prijateljem. Skupaj sva bila tri leta, poznala sva se že vsaj štiri prej. Nihče, ki naju je takrat poznal ne bi rekel, da sva rabila dva tedna, da sva ugotovila, kako do seksa sploh pridet. Pa čeprav sem jaz že imela izkušnje, še vedno nekako ni ratalo, ker ali se je on ustrašil, pa je potem 'padu dol', ali sem se jaz ustrašila, ker se mi je zdelo, da se bo on ustrašil in sem ratala totalno suha. Sva imela že debato, če bo najina zveza delovala brez seksa. Ampak sva se trudila, pa sva se tut trudila ne sekirat. Pa delat mogoče drugačne stvari, ki bi naju zbližale. Pa nisva dajala preveč pritiska drug na

drugega, kar se je izkazalo kot dobra stvar – ker nama je na koncu uspelo. Veliko sva komunicirala, jaz itak vedno pravim, da pogovor je odgovor.« – komunikacija

»Hodil sem v drugi letnik (16 let). S punco, ki je bila leto pa pol mlajša, sva hodila že kakšne 3 mesece, preden sva probala, oba prvič. Po resnici povedano, je bilo res čudno, ker prvo sploh nisva vedla, v kateri pozi začeti, čez neki časa je nekak ratalo in pol je zelo kmalu po tem pršou moj oče domou 😊 Sva se oba sam hitr oblekla in to je blo to. Ne vem, če je trajalo 2 minuti vse skup.« – nerodnost

## 9. POLARIZACIJA

Trajanje: 20 min

Potrebščine: trditve

Cilj: Mlade spodbudimo k avtonomnemu razmišljanju in jasnemu izražanju mnenj, obenem imajo možnost, da o svojem že ustvarjenem mnenju razmislimo.

Navodila in potek: Opredeliš prostor ZA/SE STRINJAM in PROTI/SE NE STRINJAM. Vmesne možnosti ni. Ko fasilitator prebere trditve, se učenci postavijo na eno ali drugo stran. Obe strani povabiš k deljenju misli/mnenja.

### Trditve

#### **Kontracepcijske tabletko povzročajo povečanje telesne teže.**

Kot vsako zdravilo imajo tudi kontracepcijske tabletko svoj seznam stranskih učinkov, pridobivanje telesne teže pa z njihovim uživanjem praviloma ni pogojeno.

#### **Med menstruacijo je nemogoče zanositi.**

Možnost zanositve je sicer res največja med ovulacijo, to pa ne pomeni, da je to tudi edini trenutek v mesecu, ko ženska lahko zanosi. Poleg tega pa ima vsako žensko telo svojevrsten mesečni cikel. Tako je tudi med menstruacijo potrebno poskrbeti za ustrezno zaščito – tako pred neželeno nosečnostjo kot tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi.

#### **Med jemanjem kontracepcijskih tablet se bom zredila.**

Ni res. Nobena znanstvena raziskava ni dokazala vzročne povezave med debelostjo in jemanjem kontracepcijskih tablet. Včasih lahko pride do manjšega prehodnega porasta telesne teže (1–2 kg), vendar je to posledica zadrževanja vode v telesu.

#### **Tabletko so 100% zanesljiva kontracepcija.**

Ne. Pri teoretični, idealni rabi je zanesljivost kontracepcijskih tablet 99,7-odstotna (v enem letu zanosi le 0,3% uporabnic), realno pa je zaradi različnih vplivov (npr. neredno jemanje, vpliv presnove ...) nekoliko nižja (okoli 93–97%).

#### **Kontracepcijske tabletko ščitijo tudi pred spolno prenosljivimi okužbami.**

Edina učinkovita zaščita pred spolno prenosljivimi okužbami je kondom.

#### **Če seksaš z devicami/devičniki, ne moreš imeti spolno prenosljivih bolezni**

Nedolžnost je širok pojem, saj se nekdo na primer lahko smatra za devičnika, četudi je v preteklosti že prakticiral analni ali oralni seks. Moramo pa si zapomniti tudi to, da je prenašanje spolno prenosljivih bolezni pogojeno tudi z mnogimi dejavniki in za prenos včasih sploh ni potreben bližnji spolni stik.

#### **Ženske ne uživajo v pornografiji.**

To preprosto ne drži. Raziskava revije Marie Claire je na primeru 3000 žensk ugotovila, da skoraj tretjina žensk gleda pornografske vsebine enkrat na teden, druga tretjina pa nekajkrat na mesec. Od teh jih je 66 odstotkov to



počelo zaradi sebe, ne da bi zadovoljilo partnerja. Drži pa, da je skoraj polovica zaskrbljenih zaradi odnosa do žensk v pornografski industriji, saj spodbuja negativne stereotipe. K sreči obstaja tudi ženskam prijazna pornografija, ki z ženskami ravna spoštljivo in se osredotoča tudi na njihov užitek.

**V resnici si je ženska želela spolnega odnosa. Kadar ženska reče »NE«, v resnici misli »da«.**

NE pomeni NE! Vedno in povsod! Vsaka vrsta spolnega stika z osebo, ki ne pristane na dejanje ali ne more dati pristanka, je spolno nasilje, poseg v telo, osebno integriteto in dostojanstvo druge osebe kot tudi kaznivo dejanje.

**Ženske izzivajo moške z besedami, dejanji in oblačili.**

Načini vedenja in oblačila žensk ne vplivajo na izvršitev nasilja niti ne opravičujejo ravnanja nasilnežev. Krivda je vedno samo na strani storilca, ki ima vedno možnost izbire med nasiljem in nenasiljem!

**Prostovoljno je šla z njim v sobo, potem pa si je »premisllila«.**

Vsaka oseba ima kadarkoli pravico, da reče »NE«, tudi sredi spolnega odnosa. In druga oseba mora tako odločitev spoštovati, sicer preseže njene meje.

**Določene ženske so bolj izpostavljene spolnemu nasilju. Spolno nasilje se dogaja ženskam iz revnejših območij; ženskam, ki so spolno aktivne in s tem tvegajo; tistim, ki so doživljale nasilje v otroštvu. Spolno nasilje se dogaja dekletom iz problematičnih družin, velikih družin, iz izoliranih kmečkih družin; tistim, ki so se prezgodaj razvile; tistim, katerih matere so izrabljali ...**

Spolno nasilje se lahko zgodi vsaki ženski in vsakemu moškemu, ne glede na to, kakšno je njeno\_njegovo kulturno ozadje, etnična pripadnost, ekonomski status, spolna usmerjenost, spolna identiteta, nacionalnost ... Torej, ne glede na katerokoli osebno okoliščino. Enako velja za povzročitelje; zmotno bi bilo misliti, da obstaja določena skupina moških, ki vedno povzročata nasilje ali skupina moških, ki nasilja nikoli ne povzročata. Ženske imajo pravico odločati o svojem telesu in o tem, ali bodo spolno aktivne ali ne. Vstopanje in izstopanje iz partnerskih odnosov in menjavanje spolnih partnerjev oz. partnerk je nekaj, o čemer lahko odrasla ženska odloča sama in po svoji volji. Intimna razmerja žensk se tičejo le njih samih in niso družbena last, niti stvar družbene regulacije. Dejstvo, da je ženska v otroštvu doživela nasilje ali spolno zlorabo, še ne pomeni, da jo bo tudi kasneje. Če je že imela tovrstno izkušnjo, to lahko še poveča njeno občutljivost pri prepoznavanju ogroženosti ter ji pomaga, da pravočasno poskrbi za svojo varnost. Ne obstaja določen tip družine, pri katerem bi lahko predvidevali ali predpostavljali, da bo kateri oz. katera od družinskih članov povzročal\_a spolno nasilje nad otroki. Če bi kaj takega lahko predvidevali, bi spolne zlorabe najverjetneje lahko preprečili. Če je mati deklice oz. dečka doživela spolno nasilje, to ne poveča možnosti, da bo nasilje doživel tudi otrok. Njena izkušnja lahko vpliva na to, da bo znala svojega otroka zaščititi bolje, kot je bila zaščitena sama.

**Ženskam so najbolj nevarni tujci.**

Večina žensk, ki so spolno napadene, pozna storilce nasilja in so napadene v svojih domovih, v domačem oziroma poznanem okolju, znotraj institucij, kjer se izobražujejo in na delovnih mestih.

**Storilci imajo duševne težave, so pokvarjenci in ne morejo kontrolirati svojih spolnih nagonov.**

V večini primerov so storilci »običajni« heteroseksualni moški, ki na prvem mestu zadovoljujejo svoje potrebe po moči in obvladovanju druge osebe. Spolnost ni nujno primarni motiv za izvršitev dejanja, temveč se nasilje izvaja preko dejanj s spolno vsebino. Pri tem storilec ne upošteva želja žrtve in njene nedotakljivosti.

**Spolno nasilje nad ženskami vključuje uporabo fizične sile.**

Storilci največkrat uporabljajo različne oblike nasilja, da si žrtev podredijo (čustvena manipulacija, psihološka prisila, ekonomska odvisnost, trenutna situacija žrtve, položaj storilca v družbi), tako da uporaba fizične sile sploh ni nujna. Večina posilstev ne vključuje velike fizične sile, saj žrtve pripovedujejo, da so »zmrznile«, bile v stanju šoka, se bale resnih telesnih poškodb in za svoje življenje in posledično nudile malo odpora proti napadu.

**Moškim je seks bolj pomemben kot ženskam.**

Med najbolj destruktivnimi miti o spolnosti je na primer trditev, da je moškemu seks bolj pomemben kot ženski, da je moški vedno pripravljen na seks, da seks mora biti spontan, ker ga načrtovanje uničuje, da slab seks ne more postati boljši, razen če zamenjamo partnerja. Zgoraj opisanim mitom hitro sledijo domneve brez osnove, kot so: "Če me ima partner rad, bo med seksom naredil vse, kar si želim," ali "Če ne želi seksa, to pomeni, da mu nisem všeč." Takšna prepričanja lahko v odnos vnesejo velike zaplete, zato se je treba zavedati, da so ti miti, čeprav so zelo razširjeni v miselnosti ljudi, daleč od resnice. Ženske si ponavadi želijo spolnosti z moškim, ki ga ljubijo, moški pa so tu manj zahtevni in si preprosto želijo več in imajo večji spolni nagon. Raziskave so potrdile, da moški testosteron doseže najvišjo raven pri približno 18 letih, raven estrogena pri ženskah pa je najvišja sredi 20-tih let. Hormoni, tako moški kot ženski so povezani s spolnim nagonom, vendar ni dokončne trditve, da je zaradi njih spolni nagon večji, saj ta niha, se povečuje in zmanjšuje.

### **Alkohol in nekatere droge delujejo pri seksu kot stimulansi.**

Alkohol in nekatere droge lahko povečajo željo po seksu, a obenem tudi zmanjšujejo pretok krvi v spolne organe in zmanjšujejo spolno zmogljivost, saj otežujejo vzdrževanje erekcije in doživljanje orgazma. Zato je veliko bolje, če smo med rjuhami trezni in prisebni.

### **Moški so vedno pripravljeni na spolnost.**

Eno od najpogostejših prepričanj je, da imajo moški nezadržno spolno slo, so vedno in povsod pripravljeni na skok med rjuhe in pravzaprav seksu nikoli ne rečejo ne. No, to prepričanje je zelo posplošeno in daleč od resnice. Tako kot pri ženskem spolu se tudi pri moškem pojavljajo različne spolne potrebe. Nekateri se predajajo spolnosti več, drugi manj, kar je odvisno od več dejavnikov: težkih obdobij, stresa, zdravstvenih težav, utrujenosti, konfliktov v partnerstvu ali hormonskega stanja. Zato se je potrebno zavedati, da moški ni vedno 'testosteronski stroj' z nenasitno željo po spolnih akcijah, ampak človek, ki ima v življenju tudi druge potrebe, kot so občutek bližine, razumljenosti, ljubljenosti – torej čustvena bližina.

### **Moških 'devic' (skorajda) ni.**

Moška nedolžnost je tema, o kateri se skoraj ne govori. Je pa dejstvo, da si vsak moški, čeprav je še najstnik, želi, da bi v očeh ostalih izgledal izkušen na področju spolnosti. Zato se pojavljajo številne neresnice in prirejene zgodbe o odličnih ljubimcih, ki imajo za seboj že malo morje deklet. Takšni Casanove, ki se širokoustijo, so običajno le fantje (moški), ki so v resnici globoko v sebi negotovi in nesamozavestni. Nekateri moški šele pri svojih poznih 20. letih izgubijo nedolžnost. V splošnem pa naj bi veljalo, da četrtnina moških še ni imela spolnega odnosa do svojega 19. leta.

### **Razlika med spolnim nagonom.**

Ženske si ponavadi želijo spolnosti z moškim, ki ga ljubijo, moški pa so tu manj zahtevni in si preprosto želijo več in imajo večji spolni nagon. Raziskave so potrdile, da moški testosteron doseže najvišjo raven pri približno 18 letih, raven estrogena pri ženskah pa je najvišja sredi 20-tih let. Hormoni, tako moški kot ženski so povezani s spolnim nagonom, vendar ni dokončne trditve, da je zaradi njih spolni nagon večji, saj ta niha, se povečuje in zmanjšuje.

### **Moški se v partnerskem odnosu ne samozadovoljujejo.**

Nekateri moški se pred prijatelji radi pohvalijo, da se jim ni potrebno več samozadovoljevati, saj imajo doma 'sex mačko'. Pa je temu res tako? Navadno gre tudi v tem primeru za hvalisanje in poskuse delanja vtisa na druge moške, kar ni nič drugega kot tekmovalnost. Res je, da se v novi oz. sveži partnerski zvezi moški manj samozadovoljujejo, kot če bi bili samski, a vseeno se. To se navadno dogaja v dolgotrajnih partnerskih odnosih, ko je partnerka odsotna, so prisotni konflikti, ali enostavno zaradi lastnega užitka. V nekaterih zvezah oba partnerja prakticirata vzajemno samozadovoljevanje, kar je del njunih spolnih iger. Poleg tega pa naj bi skupno samozadovoljevanje povečalo stopnjo intimnosti.

**Dekleta ali fantje, ki jih zlorablja, pogosto zlorabi ne nasprotujejo, torej jim je všeč. Če se zgodi več kot enkrat, potem so si tudi sami\_e želeli\_e.**

Dekleta ali fantje, ki jih zlorabi odrasla oseba, so velikokrat ob zlorabi zelo zmedeni. Čutijo, da je tisto, kar odrasli z njimi počne, neprimerno, vendar velikokrat ne zmorejo ali ne znajo postaviti meje. Včasih zato, ker je povzročitelj nekdo, ki ga imajo radi, včasih, ker jim povzročitelj grozi, da se bo njim ali njihovim bližnjim zgodilo kaj slabega, če bodo komu povedali za zlorabo in/ali jim vzbuja občutke sramu in krivde, da so sami krivi za zlorabo. Vse to povzročitelju omogoča, da z zlorabo nadaljujejo in jo ponavljajo ter da odgovornost za nasilje prenesejo na žrtev – čeprav je odgovornost za povzročanje nasilja vedno in v celoti na strani povzročitelja. Ker žrtev ne zmore razkriti zlorabe, ali pa ji mu okolica ne verjame ali se pretvarja, da se zloraba ne dogaja, se lahko zgodi, da se zlorabljanje dogaja dlje časa, tudi več let. To nikakor ne pomeni, da so žrtve kakorkoli pristale na zlorabo ali si jo želijo.

### **Ženske podajajo lažne prijave, da se maščujejo moškemu.**

Dejstvo: Da se ženska, ki je bila žrtev spolnega nasilja, odloči za prijavo, potrebuje veliko poguma, podpore in mora biti pripravljena na to, da bo izpostavljena. Svojo izjavo bo morala podati večkrat in s tem znova in znova podoživljati dogodek nasilja. Morda se bo v sodni dvorani morala soočiti tudi s prisotnostjo povzročitelja ter tvegati, da bodo njeno izjavo poskušali ovreči ali jo označiti za neresnično. Večkrat bo morala zbrati pogum, da proces nadaljuje. Lahko se zgodi, da tudi odzivi družine niso vedno podporni, še posebno, če gre za spolno nasilje, ki je bilo povzročeno s strani katerega od družinskih članov. Velikokrat se zgodi, da se družinski člani in članice težko soočijo z dejstvom, da je nekdo v njihovi družini zmožen tovrstnega vedenja in zato odgovornost za zlorabo raje pripišejo žrtvi. Domneva, da se ženske s prijavo želijo maščevati, je največkrat zgrešena in lahko služi le kot izgovor povzročiteljev nasilja. Naše izkušnje kažejo, da so lažne prijave na področju prijavljanja vseh oblik nasilja zelo redke.

### **Vse, kar se zgodi v filmu, se mora ponoviti v resničnem življenju.**

Scenariji filmov ponavadi vključujejo absurdne prizore, ki jih verjetno niti igralci ne bi ponovili v svoji spalnici. Cilj filmografov je ustvariti iluzije, ki sicer niso resnične. Res mislita, da so določene poze izjemo prijetne?

### **Velikost je pomembna.**

Tako kot se med seboj razlikujemo po obliki oči, stopal, dlani ... skratka celega telesa, se med seboj razlikujejo tudi penisi. Obstajajo daljši, krajši, debelejši, tanjši, tudi krivi. A velikost moškega penisa nima nobene povezave s tem, kakšen ljubimec je moški in kako uspešen je pri spolni zadovoljitvi partnerice. Tehnika zagotovo je pomembna, poleg tega pa tudi druge spretnosti in uporaba pripomočkov. Majhni in/ali tanjši penis torej ni razlog, da bi moški moral ostati celo življenje nesrečen in poln kompleksov. Seksualna potešitev ni odvisna od velikosti penisa, bolj pomembna je tehnika in to, da moški prisluhne ženski in njenim željam. Te trditve potrjujejo številne raziskave. Študija opravljena na 170 ženskah na Nizozemskem je pokazala, da več kot tri četrtine žensk meni, da dolžina in obseg nista pomembna. To ugotovitev podpira raziskava profesorja Evana Wylieja iz Sheffieldske univerze, oprta na mnenje več kot pol milijona ljudi. 85 odstotkov žensk je namreč zadovoljnih z dimenzijo penisa njihovega partnerja, čeravno je 45 odstotkov teh moških še vedno zaskrbljenih zaradi velikosti. Vsi vemo, da nekateri dečki že v zgodnji puberteti primerjajo dolžine svojih penisov. Dolžina penisa je pravzaprav nekakšna potrditev, kakšen ljubimec je moški.

## **10. ŠKATLA**

Trajanje: 15 min

Pripomočki: predstavitev

Cilj: Udeleženci dobijo odgovore na vprašanja, ki so jih zanimala.

Navodila in potek: Udeleženci so zastavili vprašanja v vprašalniku, ki ga je mladinski delavec predhodno posredoval šolam. V obliki predstavitve na ta vprašanja odgovorimo.

### **Gradivo**

PRIVOLITEV JE AS SIMPLE AS FRIES. **Prosto dana.** Privolitev je izbira, ki jo sprejmete brez pritiska, manipulacije ali pod vplivom mamil ali alkohola. **Reverzibilna.** Vsakdo si lahko kadar koli premisli o tem, kaj bi rad počel. Tudi če ste to že storili in tudi če sta oba gola v postelji. **Obveščena.** Z nečim se lahko strinjate le, če imate celotno zgodbo. Na primer, če nekdo reče, da bo uporabil kondom, pa tega ne stori, ni popolnega soglasja. **Navdušena.** Ko gre za seks, bi morali početi samo stvari, ki jih ŽELITE početi, ne stvari, za katere menite, da se od vas pričakuje. **Specifična.** Če rečete da eni stvari (na primer, da greste v spalnico, da se poljubite), ne pomeni, da ste rekli da drugim (na primer seksu).

ABC PRISTOP: **A (abstinence – abstinenca)** pomeni vzdržnost. Zaželeno je, da se mladi odločate za spolnost in spolne odnose čim kasneje, kar pomeni, da preprosto rečete “Ne” za spolni odnos, če gre za na novo ogledanega fanta/punco. Na ta način si vzameš čas, da osebo bolje spoznaš. Abstinenca se izplača tudi zato, da boš bolje spoznal/a zaščito (pred spolno prenosljivimi okužbami in neželjeno nosečnostjo), da boš več vedel/a o tveganjih pri spolnih odnosih in boš lahko bolj zrelo spoznaval/a svet spolnosti. Poleg tega črka A označuje tudi »Ne« spolnemu odnosu v primeru, da nisi ustrezno zaščiten/a in v primerih, ko še nista sposobna poskrbeti za ustrezno zaščito. To pomeni, da nimaš na primer pri sebi kondoma ali da si ga na primer ne upata iti kupiti (in ga zato tudi nimata). Prav tako se spolnim odnosom izogni, kadar drugi osebi ne zaupaš in se težko zaneseš nanjo ali če gre za naključnega partnerja/partnerko oz. simpatijo. **B (be faithful – bodi zvest/a)** ponazarja zvestobo. Z zvestobo se namreč lahko izogneš marsikateri nevestnosti. Poskusi biti v zvezi z eno stalno neokuženo osebo, ko se že enkrat odločiš za spolnost. V primeru, da zveza razpade, pa naj bo izbira naslednjega partnerja/ke preiščena. Na tak način po drugi strani tudi zmanjšaš število spolnih partnerjev in zmanjšaš nevarnost za okužbo s spolno prenosljivimi okužbami. **C (condom – kondom)** seveda ponazarja najbolj priporočljivo kontracepcijsko sredstvo, ki te ne ščiti le pred nezaželeno nosečnostjo, ampak tudi pred spolnimi okužbami. Seveda lahko ob tem, za večjo kontracepcijsko zaščito, uporabljaš tudi kakšno drugo zanesljivo kontracepcijsko sredstvo (kot na primer kontracepcijske tabletko).

## 11. PROTOKOL

Trajanje: 15 min

Potrebščine: plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci prepoznavajo manj varne situacije, ki se in jih vzpostavljajo sami na spletu in si sami izdelajo točke, na katere se lahko naslonijo v teh primerih.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v tri skupine. Vsaki skupini damo vprašanje in navodila. Na plakat morajo s profesionalnimi plonki (risbami, ki lahko vključujejo črke le kot kode) orisati naročeno.

### Vprašanja in navodila

Kako varno ravnam na spletu in kako prispevam, da je splet varnejši? Podajte 10 odgovorov na to vprašanje.

Kaj storiti, če doživim kaj neprijetnega na spletu ali mi nekdo pošilja neželene vsebine? Izdelajte postopek v 5 korakih, kaj storiti.

Preden pošlješ svojo fotografijo nekomu ali jo objaviš, kaj se bi bilo treba vprašati? Naštej vsaj 5 vprašanj.

### Dodatno gradivo

#### **Vedenje na spletu – prvo vprašanje**

Če splet uporabljaš vsak dan, ker komuniciraš s prijatelji, iščeš nove informacije, bereš novice ali igraš igre, se ti verjetno zdi, da ga že kar dobro obvladaš in da te nič ne more presenetiti. Ampak pasti spleta so ravno v tem, da imamo lažni občutek varnosti, ker vsebine poznamo in se z njimi vsak dan srečujemo. Zavedaj se, da nimajo vse osebe na spletu vedno najboljših namenov. Zato poskrbi, da bo tvoja uporaba spleta kar se da varna, ter se tako izogni morebitnim zlorabam ljudi na spletu, ki bi ti želeli škodovati. Preden objaviš svojo fotografijo ali posnetek, premisli, če jo res želiš imeti na spletu, vsem vidno in na očeh. Preden objaviš fotografijo ali posnetek druge osebe, vedno vprašaj za dovoljenje. Poskrbi za svoj spletni ugled. Ko boš čez 10 let imel svoj prvi razgovor za

službo, verjetno ne želiš, da tvoj potencialni delodajalec na spletu najde neprimerne fotografije iz mladostniških let. Na družbenih omrežjih uporablaj vzdevek. Preveri tudi nastavitve zasebnosti, ki jih ponujajo družbena omrežja. Verjetno ni potrebe, da tvoje fotografije ali objave vidi vsak posameznik, ki naključno naleti na tvoj profil, ampak jih raje deli samo s svojimi prijatelji. Aplikacij z gesli ne uporablaj na javno dostopnih digitalnih napravah (npr. v knjižnici ali šoli). Tako se lahko zavaruješ pred vdorom v tvoj profil. Veliko lahko narediš sam s preventivnimi ukrepi, ki so čisto preprosti in ne vzamejo veliko časa, hkrati pa te lahko zelo dobro zavarujejo na spletu. Nekaj teh napotkov si lahko prebereš spodaj. Vseeno pa se pozanimaj tudi, kako ukrepati, če se ti na spletu zgodi kaj neprijetnega.

Bodi strpen in prijazen. Obnašaj se tako, kot želiš, da se drugi do tebe.

Česar ne bi rekel v živo, ne natipkaj online! Ne skrivaj se za anonimnostjo, pred zaslonom.

Vsak ima pravico do zasebnosti!

Osebo, ki jo želiš fotografirati s svojim mobilnim telefonom, prej vprašaj za dovoljenje.

Ne razpošiljaj sporočil, slik ali video posnetkov, ki nekomu škodijo.

Za resne stvari - komunikacija iz oči v oči.

Ne širi nestrpnosti in sovražnega govora na spletu!

Tudi če si samo opazovalec spletnega nasilja, si odgovoren, da nekaj narediš.

Preden osebo slikamo moramo NUJNO vprašati za dovoljenje. Preden objavimo sliko osebe, moramo NUJNO vprašati za dovoljenje. V kolikor tega ne storimo (če posegamo v zasebnost drugih), smo storili kaznivo dejanje, ki je opredeljeno v 138. členu KZ-1 in se lahko kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom. Kaj pa, če slike objavlja starš? Ni čisto enako, a podobno. Ker bodo slike ostale na spletu dlje časa, verjetno ne želiš imeti slik, kjer si v kopalkah ali pomanjkljivo oblečen/a, se igraš z igračami za majhne otroke, itd. Zato, če ti ni všeč, te je sram ali ti je neprijetno, ko tvoji družinski člani objavljajo slike na splet, to jasno povej in naslovi. Povej: zakaj ne želiš teh slik na spletu; da imaš pravico odločati o svoji prihodnosti (o tem kaj bo objavljeno); da njihovo objavljanje tvojih slik pri tebi sproža neprijetne občutke; da te pred objavo slik o tem povprašajo in objavijo le, če ti s tem soglašiš.

### **Nepriperne vsebine – drugo vprašanje**

SHRANIM dokaze. Dokaze shraniš v obliki posnetka zaslona (screenshot), da jih lahko pokažeš odrasli osebi ali prijaviš policiji. NE odgovarjam. Osebi, ki te nadleguje, ne odgovarjaj, ampak jo takoj blokiraj. BLOKIRAM nadlegovalca. Tako preprečiš, da bi te oseba še naprej nadlegovala ali ti kako drugače škodovala. PRIJAVIM neprimerno vsebino. Neprimerno vsebino prijavi. Vsa družbena omrežja imajo možnost prijave neprimerne vsebine (možnost Report). Proizvajalci družbenih omrežij te prijave redno pregledujejo in lahko neprimerno vsebino odstranijo, osebo pa blokirajo. S tem poskrbiš, da te oseba ne bo več nadlegovala in da ne bo v prihodnosti mogla nadlegovati nekoga drugega. POVEM odrasli osebi. V vsakem primeru o nadlegovanju povej odrasli osebi, ki ji zaupaš. To so lahko starši, starejši brat ali sestra, učitelj ali druge odrasle osebe, ki ti lahko nudijo podporo in ti svetujejo, kako ravnati naprej.

### **O izsiljevanju z golimi fotografijami – tretje vprašanje**

Dejstvo je, da, ko enkrat pošljemo sliko, nad njo izgubimo nadzor. Obstaja nevarnost: da se začne slika nenadzorovano širiti med ljudmi (osebe prepošiljajo sliko, ker je oseba na njej gola, v sramotnem položaju, itd.), da slika pristane na pornografskih straneh, da naleti nanjo oseba, ki bo takšno sliko (golo sliko mladostnika/ce) želela prodati za denar (npr. na "globokem spletu"). Velika nevarnost, ki lahko sledi, je izsiljevanje z intimnimi posnetki. Izsiljevanje z intimnimi posnetki (ang. sextortion = sex + extortion) predstavlja dejavnost spletnega izsiljevalca, ko z našimi intimnimi slikami, ki smo jih poslali sami ali jih je izsiljevalec sam pridobil, od nas zahteva določeno korist, kot so nove intimne slike ali denar. To je kaznivo dejanje, ki je opredeljeno v 213. členu Kazenskega zakonika (KZ-1) – Izsiljevanje. Za kaznivo dejanje izsiljevanja je zagrožena zaporna kazen do 5 let, v

posebej skrajnih primerih pa do 8 let. To je kaznivo dejanje – če se ti zgodi, nemudoma ukrepaj! Proti sextortionu se najbolje zaščitiš tako, da intimnih fotografij ne pošiljaš.

### **Pomembna vprašanja pred poslano fotografijo**

Ali si na sliki prepoznaven/na?

Ali je na sliki tudi tvoj obraz?

Ali si na sliki čisto gol/a ali v spodnjem perilu?

Ali zaupaš osebi, ki si ji poslal/a slike?

Te ne bi skrbelo, če bi ti on/a poslala svojo golo sliko?

## **12. KONCEPT LEPOTE**

Trajanje: 15 min

Postavitev prostora: krog, mize ob steno

Potrebščine: video, projektor, list, flumastri (telefon)

Cilj: Ozaveščanje o standardih lepote in vzgajanje pozitivne samopodobe.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v dvojice. Vprašanje je, kakšna oseba je za udeleženca lepa. Ni pomembno, da je lepa slika, pomembno je, da je označeno, kaj je na osebi lepo (5 min). Potem sledi evalvacija, pogovor, predstavitev: kateri spol so izbrali, kaj so značilnosti, ki delajo osebo lepo, kako sta se dogovorila, kaj bosta označila, kaj jima je lepo, pri čem sta imela težave.

Opomba: Mogoča je varianta z iskanjem fotografij lepih oseb na telefonu, pod pogojem, da gre za zvezdnike in ne za osebe, ki jih oni osebno poznajo. Potem jim pokažemo še eksperiment Esther Honig, ki kaže kako različna okolja vplivajo na standarde lepote, ter Dove reklamo, ki kaže kako lahko svojo sliko spremenimo do neprepoznavnosti.

### **Videa**

<https://www.youtube.com/watch?v=PwTARAFUEFE> – eksperiment Esther Honig

<https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA> – Dove reklama

## **13. TRI MINUTE SLAVE**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: telefon, timer

Cilj: Prepoznavanje dobrih lastnosti, veščin, na katere smo ponosni itn.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v pare. Potem nastavimo merilnik časa. Navodilo je, da se morajo 1 minuto bahati, hvaliti, hvalisati, kako so super in zakaj so super. Drugi ta čas posluša. Ko se minuta neha, se zamenjata, zdaj govori drugi. Ko je konec, evalviramo, predvsem ali jim je bilo težko in zakaj.

## **14. NEGATIVA IN POZITIVA**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: tabla, kreda/flumaster

Cilj: Udeleženci poskusijo spremeniti negativna v spodbudna prepričanja, kar lahko uporabljajo kot afirmacijo.

Navodila in potek: Fasilitator najprej predstavi spodnji primer, ki negativna prepričanja o sebi spremeni v pozitivno, spodbudno prepričanje. Udeležence povabiš, da se sami domislijo negativnega stavka, ki je pogosto v njihovih mislih, naj ga spremenijo v spodbudno prepričanje. V kolikor imajo težave, jih povabiš v odprt pogovor, zakaj imajo težave.

#### SPREMINJANJE PREPRIČANJ

Stara omejujoča prepričanja	Nova spodbudna prepričanja
Npr.: Vse moram imeti pod kontrolo, če mene ni, gre vse narobe!	Npr.: Zaupam našemu timu!
npr.: Vsem moram biti na voljo!	Npr.: Rečem tudi "NE"!
<b>Značilnosti:</b>	<b>Značilnosti:</b>
1. Prisila	1. Izbira / pozitivna formulacija
2. Posploševanje (vedno in povsod!)	2. Posploševanje (vedno in povsod!)
3. Drugi odločajo	3. Določam sam-a (1. os.ednine)
4. Povzroča stres (K -)	4. Blagodejno, zadovoljujoče (K+)
Vaja: Moje »staro« prepričanje	Moje »novo« prepričanje

### 15. 10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

Trajanje: 15 min

Potrebščine: trditve-koraki, plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci ozavestijo vse, kar lahko storijo sami, da gradijo pozitivno samopodobo (kar že počnejo in kaj bi še lahko storili).

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v pare (10 parov po 2, v primeru, da je učencev manj, 5 skupin po 2 iztočnici). V vsaki skupini se pogovorijo o tem, kaj delajo vsak dan glede te trditve, konkretne situacije v katerih to počnejo uspešno, kdaj so to naredili manj uspešno in kako želijo s tem ravnati v prihodnosti. To naj zapišejo kot skupina v 10-15 stavkih. Drug drugemu predstavijo do česa so prišli. Povemo, da so predelali 10 korakov do boljše samopodobe in pojasnimo, skupaj z njihovo participacijo, kaj pomeni pojem samopodoba.

#### 10 korakov do boljše samopodobe

Spoštujem se in se sprejemam.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel/la.

Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje.

Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati.

Učim se spopadati s stresom.

Razmišljam pozitivno.

Prezmemam odgovornost za svoje vedenje.

Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek.

Postavim se zase.

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.

### 16. EVALVACIJA S KOCKO

Trajanje: 20 min

Potrebščine: kocke, listi, pisala, tabla, kreda/flumastri

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v strukturirani metodi in jih zapišejo, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine ter jim damo kocke. Za vsako številko kocke mentor zapiše drugačno vprašanje. Vsak udeleženec meče trikrat, odgovore zapišejo na list. Fasilitator vprašanja zapiše na tablo. Potem skupine predstavijo svoje ocene.

#### **Številke–vprašanja**

- 1) Kaj mi je bilo super?
- 2) Kaj sem se naučil/a?
- 3) Kaj mi ni bilo všeč?
- 4) Kaj bi rad/a ŠE izvedela?
- 5) Ocena mentorja/ice
- 6) Ocena celega dneva

#### **17. QR KODA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v pisni obliki in anonimno.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo QR kodo, ki jo poskenirajo in izpolnijo evalvacijo.



## Jaz zmagam, ti zmagaš (delavnica socialnih veščin)

**Primerno za:** 8. in 9. razred osnovne šole, vse letnike srednjih šol

**Trajanje:** 3 –5 pedagoških ur

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

### Opis

Delavnica socialnih veščin je namenjena krepitvi mladostnikov za doseganje bolj kakovostnega življenja, odnosov v zasebnem življenju in odnosov na bodoči osebni in poklicni poti. Delavnica se začne z vzpostavitvijo varnega prostora, ki udeležencem zagotavlja spoštovanje in sprejetost. Nadaljuje se s skupnimi dogovori, aktivnim poslušanjem ter drugimi vajami iz področja komunikacije. Vaje iz področja grajenja skupine so namenjene povezovanju udeležencev ter iskanju ter odkrivanju njihove vloge v skupini. Nadaljujemo z vajami reševanja težav, česar se lotimo skozi izkustveno učenje, pri katerem udeleženci urijo še pogajalske spretnosti. Vse to gradimo z metodami iz neformalnega izobraževanja, pri čemer vsako vajo evalviramo, da ozavestimo njen namen in učinek.

### Cilji

- Opolnomočimo mlade, da prepoznavajo različne možnosti dojetanja in odzivanja ter zmožnosti izbire med njimi, ko se znajdemo v različnih situacijah.
- Mladi poiščejo vlogo v skupini, krepijo skupinsko delo ter medsebojne odnose.
- Mladi izboljšajo veščine komunikacije ter pogajanja, konstruktivnega reševanja konfliktov, spretnosti premagovanja ovir, reševanja težav in preprek.
- Mladi okrepijo prepoznavanje in reagiranje na kompleksnejša čustva pri sebi in drugih.

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: post it listki, pisala

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic. Ozavestijo svoja pričakovanja.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek). Na tablo napišemo Pričakovanja. Udeležencem razdelimo post it listke, na katera napišejo, kaj od takšnih delavnic pričakujejo.

### 15. GIB IN IME

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik).

### 16. LINE UP

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo, hkrati pa krepijo veščine neverbalne komunikacije.

Navodila in potek: Udeleženci se postavijo v ravno linijo. Naj se postavijo glede na to, kdaj imajo rojstni dan (januar–december), a pri tem ne smejo govoriti. Druge variacije so še: prva črka imena (A–Ž), zadnja črka imena (Ž–A), velikost dlani, nog, od največjega do najmanjšega hišnega ljubljénčka itn.

### 17. KVADRAT

Trajanje: 10 min

Pripomočki: zvezana vrv

Cilj: Z udeleženci ugotavljamo, na kakšni stopnji je njihovo medsebojno sodelovanje.

Navodila in potek: Udeleženci stojijo v krogu, pred njimi je zvezana vrv, ki jo primejo z obema rokama. Naročimo jim, naj zaprejo oči. Med vajo ne smejo govoriti, na glas komunicirati. Njihova naloga je, da ustvarijo kvadrat. Predhodno opozorimo na možno dotikanje. Nalogo reflektiramo – kaj jim je bilo najtežje, ali so bili pod pritiskom itn.

### 18. VZPOSTAVITEV VARNEGA PROSTORA

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Z udeleženci ustvarimo varen prostor za deljenje njihovih mnenj in izkušenj.

Navodila in potek: Sledi vzpostavitev varnega prostora (vprašanje, če se medsebojno zaupajo) in ali lahko sklenemo dogovor, da bodo vsebine in stvari, ki jih bodo delili, ostale med nami.

### 19. SKUPNI DOGOVORI (KOMUNIKACIJA)

Trajanje: 20 min

Pripomočki: skupni dogovori, oblaček z brokolijevim semenom, papir, pisala

Cilj: Udeleženci spoznajo pomen dela v skupini in komunikacije, da lahko pridejo do skupnega rezultata, obenem pa vzpostaviti zaupanje in nadgraditi varen prostor.

Sklenemo dogovor brokolijevih semen, pri tem pa izpostavimo, da nihče ni obvezan, da deli ali pove, česar noče povedati. Potem jim predstavimo predloge dogovorov. Vprašamo jim, kako se jim zdijo in naj se o tem pogovorijo v treh skupinah (5 min) in dodajo vsaj 1 predlog glede na 3 vprašanja (Kaj potrebujem, da se počutim spoštovanega in upoštevanega; kaj potrebujem, da lahko dobro sodelujem; kaj potrebujem, da se lahko učim). Potem naj skupno kot razred postavijo pravila od najbolj pomembnega do najmanj pomembnega (5 min), vključno z dogovori, ki so jih sami dodali. Do dogovora morajo priti skupaj. Naredimo kratko evalvacijo, pomembno: če bi kdo še kaj dodali ali spremenil. Po vaji povzamemo bistvo tega, kar smo počeli ter pomen skupnih dogovorov.

#### Predlogi pravil

Sošolce obravnavam spoštljivo.

Sošolce poslušam, ko govorijo.

Sošolcem se ne posmehujem ali se norčujem iz njih.

Če mi bo nerodno ali neprijetno, bom to povedal/a.

Kar bodo povedali sošolci na delavnicah bom zadržal/a zase.

Vprašanja za evalvacijo:

Zakaj potrebujemo skupno dogovore? (Prilagajanje, sobivanje)

Kdo je prevzel pobudo v skupinah? Kako ste se počutili? Kdo se je umaknil nazaj? (Prevzemamo različne vloge v skupini.)

## **20. AKTIVNO POSLUŠANJE (KOMUNIKACIJA)**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Mlade ozavestiti o poslušanju, slišnosti kot o podlagi za boljšo komunikacijo, sporazumevanje in razumevanje oseb, ki prejete informacije slišijo.

Navodila in potek: Udeležencem naročimo, naj se spomnijo neke njihove zgodbe, ki jim je zelo pri srcu in jo radi delijo z drugimi. Potem udeležence razdelimo v pare. Na voljo imajo 3 minute, da zgodbo povejo, drugi pa naj nastavi časovno omejitev in čim bolj pozorno posluša. Ko soudeleženec neha s pripovedjo, tisti, ki posluša, ponovi slišano. Potem zamenjata in ponovita. Ocenita, kako dobro sta vajo izvedla. Po vaji povzamemo bistvo tega, kar smo počeli in zakaj smo to počeli. Aktivno poslušanje pomeni, da poslušamo z govornico telesa, pozornostjo, sprejemanjem, sočustvovanjem, spraševanjem z odprtimi vprašanji in vprašanji po dodatnih pojasnilih, povzemanjem.

## **21. SLEPO VODENJE**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: preveze, čepki za ušesa (opcijsko)

Cilj: Vzpostaviti potreben nivo zaupanja med udeleženci.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v pare. Vsak par dobi prevezo/trak čez oči. Pomembno je, da nič ne vidi in nič ne sliši. Popolnoma se prepusti osebi, ki ga vodi. Ta oseba ga mora pravočasno ustaviti in mu omogočiti, da pride varno čez ovire. Potem se osebi zamenjata.

## **22. MISIJA NEMOGOČE (GRAJENJE SKUPINE)**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: projektor, računalnik, e-mail, Misija nemogoče, druge potrebščine na seznamu nalog za Misijo, vprašanja za evalvacijo

Cilj: Mladim ozavestiti, da ima glede na kompetence vsak v skupini svojo vlogo in funkcijo, ki pripomore k uresničevanju cilja.

Navodila in potek: Mladim predamo liste z nalogami za Misijo nemogoče. Pustimo jim tri minute, da si naloge in navodila preberete. Imajo nekaj minut, da vprašajo, če so kakšne nejasnosti. Posamičnih nalog fasilitiator ne razlaga. Ker fotografije pošiljajo na e-maile, vmes pripravimo projekcijo, da si vsi skupaj ogledamo poslano. Po ogledu evalviramo vajo (lahko tudi v krogu, po vrsti, kdo je kaj počel). Potem povzamemo bistvo, zakaj smo to počeli.

### **Evalvacijska vprašanja**

Zakaj se je nekdo lotil določenih nalog?

Kdo je prevzel organizacijo, kdo, kaj, zakaj?

Kdo je delal individualno?

Kdo je delal s tehnologijo in kako se je ob tem počutil?

Kakšne vsebine je kdo delal?

Si je kdo želel delati kaj drugega?

Kaj vam ni bilo prijetno delati?

### **23. ALU PALICA (GRAJENJE SKUPINE)**

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: aluminijasta palica

Cilj: Udeleženci med seboj uskladijo ravnanje in dejanje.

Navodila in potek: Udeležencem damo aluminijasto palico. Vsi udeleženci jo morajo prijeti od spodaj z notranjim delom kazalca. Najprej je palica spuščena na tla, cilj udeležencev je, da jo v enakomernem ritmu, ravno, dvignejo nad glavo najvišjega udeleženca. To ponavljajo, dokler jim ne uspe.

### **24. PUZZLE (REŠEVANJE TEŽAV)**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: puzzle, ovojnica, 4 selotejpi, timer

Cilj: Udeleženci kot skupina iščejo rešitve ter urijo komunikacijske in pogajalske spretnosti.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v 4 skupine. Vsaka skupina dobi puzzle (razrezan plakat), ki jih morajo sestaviti, vendar imajo puzzle vsiljenke – puzzle od vseh drugih skupin. Na voljo imajo 15 min, da puzzle zložijo. V tem času morajo zbarantati svoje koščke puzzle od drugih skupin. Smejo barantati za koščke puzzle ali pa za čas (minute).

### **25. SPREMEMBE**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci na plastičen način in enostaven način spoznajo spremembe in ozavestijo svoj odziv nanje.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v dve vrsti, ena vrsta udeleženca je z obrazom obrnjena proti drugim. Obe vrsti udeležencev izvajata stvari sočasno. Vsak udeleženec naj na sebi naredi eno spremembo. Potem stopnjujemo, dve, tri itn., vse dokler udeleženci ne začnejo »jamrat«, da je sprememb preveč. Potem se pogovorimo o spremembah, izpostavimo, da se z njimi včasih težko soočati, vendar so okoliščina, s katero se je tako ali drugače treba spopasti. Navežemo se na naslednjo nalogo.

#### **Vprašanja**

Katere spremembe so nam najtežje v življenju?

Kakšni občutki nas ob tem navdajajo?

Kako se lahko z občutki in spremembami soočimo?

### **26. ODZIVAMO SE NA SITUACIJE (REŠEVANJE TEŽAV)**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: kartice s primeri, pisala, papir

Cilji: Mlade opolnomočiti z veščinami za iskanje rešitev, kritiko preusmeriti v pozitivno iskanje rešitev.

Navodila in potek: Delamo v 4 skupinah ali v dvojicah. Na tablo napišemo vprašanja, na katera se opirajo pri delu v skupinah (opredelitev problema, priprava rešitev, ocena možnih rešitev, odločanje za najboljši potek reševanja in akcija). Potem delimo primere težav in zaključke, do katerih so prišli.

Vprašanja za delo v skupinah:

Kaj je težava, s katero se ta oseba sooča? Se vam zdi težava huda, zahtevna ali lahka?

Kakšne so možne rešitve? Naštete vsaj tri možne rešitve za to težavo in koliko časa bo korak vzel.

Kakšen je potek rešitve? Kakšni so koraki?

Katera rešitev se vam zdi najboljša?

### Primeri

Nisem bil sprejet na šolo, na katero sem želel/a. To je bila edina šola, na katero sem se želela/a vpisati.

Moja starša sta se ločila, nenehno se prepirata in še vedno kričita drug na drugega. Od mene zahtevata, da naj se odločim, s katerim bom stanoval/a. Počutim se, kot da bom s tem sporočil/a koga imam raje.

Padel/la sem letnik in si ne upam povedati staršem. Izgubil/a sem status dijaka/šudenta, nimam niti osnovnega, niti dodatnega zavarovanja. Ne upam si jim povedat, hkrati pa sploh ne vem, kje se naj lotim urejat vse te stvari.

V šoli mi gre sicer dobro, kljub temu pa sem zelo pod stresom. Pred vsakim testom se tresem. Za učenje mi gre zelo veliko časa, saj se vse učim na pamet, pa se mi še vedno zdi, da mi ne gre v glavo. Ko pa sem vprašan/a, kar zmrznem, čeprav poznam odgovore in dobim slabo oceno.

Imam redno službo, v službo pa se vozim z avtom. Moja plača ni visoka, imam minimalno plačo. Moj avto je pokvarjen. Popravilo bi stalo okoli v roku pol leta okoli 5.000€. Za ta denar pa že lahko dobim nov avto, zato mi je avtomehanik odsvetoval popravilo. Denarja nimam privarčevanega. Tudi registracija mi kmalu preteče.

Vsak dan kadim travo. Občutek je super, mi gre pa slabše v šoli in veliko več se prepiram s starši. Tudi na trening se mi več ne ljubi.

Moj oče je alkoholik. Ko pride domov, nerga, včasih tudi prisoli klofuto mami ali meni. Ko je trezen, je najbolj prijazen človek na svetu, ko pa spi je nekaj kozarcev preveč, je neprepoznaven. Postaja vedno večji bully in nasilnež. Mama se ga boji.

## 27. JAVNO NASTOPANJE (VZPOSTAVLJANJE STIKOV)

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilji: Udeleženci spoznajo pomembnost telesne govorice in kako jo uporabljati.

Navodila in potek: Udeleženci prosto hodijo po prostoru, najprej sproščeno in v tišini, brez posebnosti. Potem damo udeležencem navodila za različne vloge za nadaljnje »sprehode«. Naslednja nadgradnja je, da soudeležence pozdravijo kot običajno. Nadalje damo več različnih primerov, kako naj se sprehajajo in kako naj se vedejo: ramena dol in zamomljajo »Dober dan«, ramena gor, odprta prsa, prijazen nasmeh ... Lahko damo tudi več drugačnih primerov: jezen si, a veš, da moraš pozdraviti, srečanje direktorjev itn. Vajo replektiramo, predvsem to, ali počutje vpliva na telo in obratno.

## 28. SOCIALNI STATUSI

Trajanje: 30 min

Potrebščine: listki s številkami od 1–7

Cilj: Udeleženci se naučijo prepoznavati telesno govorico ter prepoznavajo stereotipne predstave o obnašanju.

Navodila in potek: Udeleženci prejmejo listke s številkami od 1 do 7. 7 je najnižji socialni status, 1 pa je najvišji socialni status. Udeleženci hodijo po prostoru, medtem ko jim z zmerno hitrostjo dajemo navodila: Zamislite si osebo, ki spada v ta socialni razred. Lahko je oseba, ki jo poznate, ali pa ki je ne poznate. Kako ta oseba hodi?

Kako drži roke? Ima kaj v rokah, na hrbtu, okoli vratu, na glavi? Potem naj se osebe med sabo začnejo pozdravljati. Na kakšen način se pozdravljajo? Koga pozdravijo? Koga ne pozdravijo? Potem se vsi udeleženci odpravijo na vlak. Nekateri gredo na vlak do letališča, drugi na vlak domov, tretji domov itd. Potem pa se znajdejo v katastrofi. / Lahko so tudi v nakupovalnem središču, restavraciji ... Katastrofa – požar, prometna, plaz ... Reflektiramo tako, da ugotovljamo, kdo je imel kateri status. Izpostavljamo odločitve in stereotipne predstave.

## 29. TEATER (PREPOZNAVANJE ČUSTEV)

Trajanje: 30 min

Potrebščine: kombinacija čustev, listi, flumastri

Cilj: Prepoznavanje dobrih lastnosti, veščin, na katere smo ponosni itn.

Navodila in potek: Delamo s petimi čustvi: strah, žalost, jeza, presenečenje, sreča. Tri stopnje emocij: 0, 5, 10. (Nič je najmanjša stopnja, medtem ko je deset najvišja.) Stopnja emocije pomeni intenzivnost čutenja in občutenja. Z udeleženci se sprehajamo po prostoru in ko fasilitator pove eno čustvo in stopnjo, se vsi ustavimo, zapremo oči in uporabimo telo ter obraz pri prikazovanju tega čustva.

Naslednja faza je kombinacija čustev. Uporabljamo celo telo in obraz, fasilitator, vodja pa kombinira po dve emociji hkrati. Stopnje izbira naključno, a je bolje, da se vsaj tri zaporedoma drži ene stopnje, saj lahko pride do zmede. Najbolje je uporabljati stopnji 5 in 10. Ni treba, da se izkoristi vse kombinacije emocij.

Zadnja faza pa je delo v skupinah, ko udeleženci sami poiščejo situacije na različne kombinacije čustev. Po vaji povzamemo bistvo tega, kar smo počeli. Reflektiramo z vprašanji: ali reagiramo s čustvi? Je pravilno, da vedno reagiramo s čustvi? Kako komuniciramo, ko doživljamo neko določeno čustvo? Kako bi bilo boljše reagirati?

### Kombinacije čustev

- Žalost + sreča
- Žalost + gnus
- Jeza + presenečenje
- Jeza + sreča
- Jeza + gnus
- Presenečenje + sreča
- Presenečenje + gnus
- Sreča + gnus
- Strah + žalost
- Strah + jeza
- Strah + presenečenje
- Strah + sreča
- Strah + gnus
- Žalost + jeza
- Žalost + presenečenje

### Kombinacije za delo v skupinah

- Žalost + strah + sreča
- Veselje + strah + presenečenje
- Strah + gnus + presenečenje
- Jeza + žalost + gnus
- Žalost + sreča + presenečenje
- Presenečenje + strah + jeza

### Primeri

- Fant me je zapustil (žalost), živela bom sama (sreča), osamljenost (strah).
- Imam rojstni dan (sreča), prijatelji so mi priredili presenečenje (strah in presenečenje).

### 30. OGLEDALO

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci se fokusirajo na drugo osebo, ji sledijo, prepoznavajo njihovo vedenje in čustva.

Navodila in potek: Udeleženci izvajajo t.i. »mirroring«, posnemanje druge osebe. Udeleženca si stojita nasproti drug drugemu, eden je tisti, ki stoji pred ogledalom, drugi je tisti, ki je ogledalo. Ogledalo posnema. Po izvedeni vaji vprašamo, zakaj smo to vajo izvedli in kaj se udeležencem zdi, da je njena poanta.

### 31. VREDNOTE (OSEBNOSTNA RAST)

Trajanje: 15 min

Potrebščine: tabla, flumaster/krede, delovni list Kdo in kako močno

Cilj: Mladi spoznajo, kaj so vrednote in katere so njihove vrednote ter kako lahko slednje vplivajo na njihovo življenje.

Navodila in potek: Najprej s skupinskim delom pridemo do tega, kaj so vrednote (vprašanja, kot so, kaj menijo, da so vrednote, ali so vrednote enako kot cilji, katere vrednote poznajo). Poskušamo jih naštetih čim več. Vprašanja: ali se vrednote s časom in v različnih življenjskih obdobjih spreminjajo? Ali lahko vrednote vplivajo na poklicno pot in izbiro partnerja/partnerice? Kakšen bi moral biti vaš fant/punca? Na kakšnem delovnem mestu se vidite? Če vam je pomembno ..., se vidite ... ? Razložimo še idealizirane vrednote in živete vrednote. Idealizirane so tiste, ki ji želimo živeti, pa zaradi okoliščin ne moremo.

#### Vrednote

poklic, hobiji, moč, svoboda, morala, udobje, osebna varnost, ugled, ustvarjanje nove izkušnje, družabno življenje, ljubezen do otrok, sožitje z naravo, znanje, dobrota in nesebičnost, delavnost, dolgo življenje, ugled v družbi, razumevanje s partnerjem, moralna načela, uspeh v poklicu, šport in rekreacija, izpopolnjevanje samega sebe, udobno življenje, spoštovanje zakonov, tovarištvo in solidarnost, lepota, spolnost, starši, uživanje, mir na svetu, ustvarjalni dosežki, polno in vznemirljivo življenje, vera v boga, prekašanje in preseganje drugih, mir in počitek, pravičnost, dobra hrana in pijača, prijateljstvo, modrost, enakost med ljudmi, ljubezen do domovine, slava in občudovanje, veselje in zabava, upanje v prihodnost, ljubezen, spoznavanje resnice red in disciplina, samopodoba, uživanje v umetnosti, politična uspešnost, varnost in neogroženost, smisel za kulturo, moč in vplivnost, denar in imetje, napredek človeštva, zvestoba, prosti čas, zdravje, osebna privlačnost, družinska sreča, partnerski odnosi, vera, počitek, odgovornost, dosežek, ambicioznost, vsečnost, biti najboljši, zaupanje, kontrola, pogum, kreativnost, učinkovitost, hierarhija, odpuščanje, prihodnost, ponižnost, zabava, samostojnost, dobiček, skupinsko delo, odprtost, vztrajnost ...

### 32. ORID EVALVACIJA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: grafična fasilitacija, flumastri/kreda, listi, pisala, timer

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji pridobijo povratne informacije.

Navodila in potek: V prostoru, najraje v kote, damo znake z ORID evalvacijo. V vsakem kotu, pri vsakem vprašanju, imajo 2 minuti časa za odgovore. Po 2 minutah grejo v naslednji kot, ponavljamo, dokler niso vsi udeleženci odgovorili na vsa 4 vprašanja. Potem udeleženci predstavijo zapisano.

#### ORID evalvacija z vprašanji

O – objective (objektivna stopnja) – kaj se je dogajalo?

R – reflective (reflektivna stopnja) – kako ste se počutili?

I – interpretative (interpretativna stopnja) – kaj ste se naučili?

D – decision (stopnja odločitev) – kako boste to uporabili?

### **33. KONČNA EVALVACIJA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno delijo svoje mnenje in dajo fasilitatorju povratne informacije.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.



## Človekove pravice so za vse!

### Primerno za:

- 8. in 9. razred osnovne šole
- vse letnike srednjih šol

**Trajanje:** 3 –5 pedagoških ur

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

### Opis

Delavnica o človekovih pravicah je namenjena mladostnikom in otrokom. Izvajamo jo po principih in metodah neformalnega učenja. Mladim želimo to temo čim bolj približati, saj želimo, da postanejo odgovorni člani in članice pravične, participativne, trajnostne družbe in jo tudi soustvarjajo. Mlade seznanjamo s Splošno deklaracijo o človekovih pravicah, Konvencijo o otrokovih pravicah ter drugimi relevantnimi ukrepi in institucijami. Z mladimi na interaktiven način spregovorimo o pravici do participacije, izobraževanja, do enakopravnosti, do čiste vode, zdravja, o pravicah staršev. Posebej se posvečamo tudi pravicam otrok, obenem pa poudarjamo odgovornost, ki jo vsak od nas nosi, da upoštevamo človekove pravice soljudi v vsakdanjem življenju. Pri vsaki izvedeni vaji tudi ozavestimo, o katerih človekovih pravicah govorimo.

### Cilji

- Mlade spodbujamo k aktivnemu državljanstvu in participaciji, da postanejo odgovorni člani družbe.
- Opolnomočimo mlade, da bodo cenili človekovo dostojanstvo in razvili samospoštovanje ter spoštovanje do drugih.
- Mladim nudimo podporo pri razvoju odnosa in vedenja, ki bo vodilo do spoštovanja človekovih pravic.
- Mlade opolnomočimo, da bodo prepoznali kršitve človekovih pravic in kako pravilno postopati.

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: post it listki, pisala

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic. Ozavestijo svoja pričakovanja.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek). Na tablo napišemo Pričakovanja. Udeležencem razdelimo post it listke, na katera napišejo, kaj od takšnih delavnic pričakujejo.

### 2. LAŽ IN RESNICA

Trajanje: 15 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Vsak udeleženec se predstavi ter o sebi pove dve resnici in eno laž. Ostali ugibajo, katera od teh trditev je laž.

### 3. VZPOSTAVITEV VARNEGA PROSTORA IN SKUPNI DOGOVORI

Trajanje: 5 min

Pripomočki: skupni dogovori

Cilj: Z udeleženci ustvarimo varen prostor za deljenje njihovih mnenj in izkušenj.

Navodila in potek: Sledi vzpostavitev varnega prostora (vprašanje, če se medsebojno zaupajo) in ali lahko sklenemo dogovor, da bodo vsebine in stvari, ki jih bodo delili, ostale med nami. Razvrstijo jih po pomembnosti. Skupne dogovore imamo pripravljene.

### **Dogovori**

Spoštujemo mnenje drug drugega.

Nismo nesramni, žaljivi ali zaničevalni.

Vsak ima pravico izraziti svoje mnenje.

Ne kritiziramo mnenja ali osebe.

Svoje mnenje izražamo mirno.

## **4. SPOZNAVANJE S ČLOVEKOVIMI IN OTROKOVIMI PRAVICAMI**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: splošna deklaracija o človekovih pravicah – skrajšana verzija za otroke, konvencija o otrokovih pravicah – skrajšana verzija za otroke

Cilj: Udeleženci se seznanijo z Deklaracijo o človekovih pravicah in Konvencijo o otrokovih pravicah.

Navodila in potek: Udeležencem na kratko predstavimo deklaracijo in konvencijo, razlago podkrepimo s tem, da udeležence povabimo, da sami preberejo nekaj členov (odebeljeni primeri v prilogi). Poseben poudarek je na odgovornosti, ki jo imamo do soljudi.

## **5. BESEDE, KI BOLIJO**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: post-it listki, pisala, kategorije, iztočnice, vprašanja namena

Cilj: Mladi spoznavajo vzroke in posledice spletnega nasilja in se opolnomočijo, kako se na to odzvati.

Navodila in potek: Udeležence vprašamo, če so kdaj na spletu zasledili žaljive vsebine ali vsebine, ki bi nekoga prizadele. Pojasni, da naj razmislijo o vseh mogočih vsebinah na internetu: podkasti, videi, komentarji, fotografije. Naj čim več primerov napišejo na post-it listke. Vsak primer naj bo napisan na svoj list papirja. Naj to naredijo v tišini. Ko napišejo vsaj pet primerov, naj svoje lističe prilepijo v razpredelnico in razporedijo (kategorije so: igrivo, malo žaljivo, zelo žaljivo, boleče, vznemirjajoče). Potem se pogovorimo, spodaj iztočnice. Ali bi glede na pogovor kaj spremenili, dali kakšen listek iz ene kategorije v drugo?

### **Iztočnice za pogovor**

Ali so se katere besede pojavile v več kategorijah?

Ali kdo meni, da nekatere besede sodijo v hujšo ali blažjo kategorijo?

Zakaj menite, da ljudje objavljajo, komentirajo, uporabljajo takšne izraze?

Ali bi rekli, da če nekemu prizadeješ bolečine v nefizični obliki, je to oblika nasilja? Zakaj ja in zakaj ne?

### **Vprašanja namena**

Katere besede na listkih sodijo videz? Katere duševno zdravje? Katere sposobnosti, seksualnost, družino, etnično ozadje?

Ali so katere besede namenjene izključno fantom/dekletom?

Ali so katere besede namenjene osebam iz drugačnih, drugih kultur?

Ali so katere besede uporabljene proti ljudem, ki imajo gibalne, vizualne ali kakšne druge ovire?

Ali kakšne besede, izjave ... uporabljate vi sami? V katero kategorijo sodijo? (Vprašanje zase)

Kako bi lahko takšen govor, vedenje preprečili na spletu ali v živo?

## 6. SLEPOTA

Trajanje: 30 min

Potrebščine: šali/preveze, pet drugih oblačil za 5 skupin

Cilj: Mladi razumejo specifične pravice in potrebe otrok z ovirami.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v 5 skupin. Vsaki skupini dodelimo nekaj oblačil ter šal/prevezo. Iz vsake skupine povabimo enega prostovoljca, na oči mu damo prevezo. Prostovoljce opozorimo na ta dejavnik; v kolikor se počutijo neprijetno, zamenjamo. Ko imajo prostovoljci na očeh prevezo, povabimo druge v skupini, naj jim podajo en kos oblačila. Prostovoljci s prevezo naj ga poskusijo obleči kos oblačila. Drugi v skupini naj čim manj govorijo, razen če prostovoljec potrebuje pomoč. Po štirih minutah – če so se uspeli obleči ali ne – naj prevezo dobi naslednji udeleženec, dokler vsi ne preizkusijo preveze. Potem odpremo razpravo.

### Vprašanja za debato

Ali vam je bilo med vajo težko? Kako ste se vmes počutili?

Ste od svoje skupine dobili ustrezna navodila? Kako bi vam lahko bolj pomagali?

Je bilo navodila težko dajati?

Poznate koga, ki je vizualno ali kako drugače oviran?

Kaj menite, kaj radi počnejo? A so te stvari, ki jih vi radi počnete in osebe, otroci, ki so ovirani drugačne?

Ali menite, da bi bile stvari drugačne, če bi bil vaš prijatelj vizualno ali kako drugače oviran? Ali je oviranost vedno vidna? Je pomembno vedeti, kakšne ovira ima oseba? Zakaj ja/ne?

Vsi imamo pravico do polnega življenja? Katere stvari potrebujemo? Kaj pa ljudje, ki so ovirani?

Kako bi prilagodili aktivnosti za slepe in slabovidne?

## 7. FANTJE NE JOČEJO

Trajanje: 20 min

Potrebščine: trditve

Cilj: Udeleženci spoznavajo stereotipe na področju spola in kako lahko slednji lahko vodijo do diskriminacije na področju enakopravnosti spolov.

Navodila in potek: Fasilitator udeležencem pove in jasno definira, kje v učilnici je katera opredelitev. Udeleženci se glede na to, kaj mislijo o trditvi postavijo k znaku. Po vsaki trditvi sledi izražanje mnenja udeležencev, glede na to, kam so se postavili. Vsako skupino (glede na to, kam so se postavili) vprašamo, da izrazijo mnenje.

### Trditve

Roza barva je za punčke in modra za fante.

Punce se morajo igrati z barbikami.

Fantje ne jočejo.  
Fantje ne oblačijo kril.  
Punca ne more biti šefica.  
Gaming je za fante in so v tem boljši kot punce.  
Nogomet je za fante.  
Punce so šibke in fantje so močni.  
Punce pomagajo mamam, fantje pa očetom.  
Boljše je biti punca kot fant.  
Ko gre nekaj narobe, so fantje vedno prvi krivi.  
Fantje lahko govorijo kletvice, punce pa ne.  
Punce so pametnejše od fantov.  
Punce zmagajo v prepirih, ker so lisice.  
Fantje so bolj leni od punc.  
Punce so boljše lažnivke od fantov.  
Puncam je videz pomembnejši kot fantom.  
Punce izgledajo boljše kot fantje.  
Fantje so boljši pri grajenju in fizičnih opravilih.  
S šolarji prepogosto ravnamo kot z roboti.  
Želim imeti

## **8. DRUŽABNA IGRA: MOKSHA-PATAMU**

Trajanje: 35 min

Potrebščine: igra, kartice, kocke, board game

Cilji: Mlade se seznanijo s pozitivnimi efekti človekovih pravic.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine do max. 6 udeležencev. Vsak meče kocko enkrat. Ko pristane na polju, na kateri se začneja lestev, spleza gor, do polja, na katerega kaže lestev. Ko pride na polje, na katerem je kačja glava, zdrsi po kači navzdol. Če naleti na obarvano polje, sosed na njegovi levi povleče kartico iz kupčka. Ko ta, ki je metal kocko, pove ali je to pravilno ali narobe, mu sosed pove, ali je odgovoril pravilno ali ne ter mu ter vsem ostalim soigralcem prebere razlago.

## **9. MODERNA PRAVLJICA**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: žogica, 9 kartic-sličic, zgodba o Siwi

Cilj: Udeleženci se informirajo o problematiki otroškega dela ter sodobnega suženjstva.

Navodila in potek: Udeležence posedemo v krog. Govori le tisti, ki ima v rokah žogico. Fasilitator udeležence razdeli v pare, trojice ter jim razdeli sličice. V dvojicah, skupinah naj se pogovorijo o tem, kaj menijo, da sličica predstavlja ter naredi o tej sličici zgodbo (10 min). Potem to predstavijo. Potem povabiš udeležence, da

preberejo zgodbo o Siwi. Predebatiramo, kaj se je zgodilo Siwi. Potem jim pokažemo video na temo European Court of Human Rights: <https://www.youtube.com/watch?v=MOcmUQTgjCw>. Reflektiramo vajo.

## 10. KAPLJICA VODE

Trajanje: 45 min

Potrebščine: tabla, kreda/flumaster, 120 kapljic, 24 kozarcev, 4 ovojnice

Cilj: Udeleženci se spoznajo z okoljsko problematiko ter pravico do čiste vode.

Potek in navodila: Najprej začnemo z odprtim vprašanjem: kje najdemo vodo na zemlji? Ocean, ledeniške kape, reke, jezera ... V debati povemo, da 97% vode najdemo v oceanih, 2% v ledeniških kapah in le 1% vode na svetu je sveža voda za pitje. Nadaljujemo s skupnim viharjenjem možganov. Vprašanje je, za kaj vse potrebujemo vodo (kuhanje, spuščanje vode, tuširanje, pomivanje perila in posode ...). Vprašaj jih, koliko mislijo, da je poraba vode na dan. Povedati jim je treba, da v Evropi oseba porabi povprečno 135l/dan, v severi Ameriki 420l/dan, v Afriki pa 20l/dan. Oseba potrebuje povprečno od 20–50l/dan. Sledi delo v skupinah, razdelimo jih v max. 4 skupine. Vsaka skupina dobi eno ovojnico. Notri je 30 kapljic. Vsaka kapljica predstavlja 4 litre vode. Glede na pogovor, kje in kako potrebujemo vodo, naj jo razdelijo glede na vsakdanje potrebe. Na voljo imajo 10 min. Potem skupine podelijo svoje ugotovitve. Vajo ponovimo, a odzamemo 15 kapljic. Zdaj morajo preostalo kapljice, torej manj vode, porazdeliti glede porabe vode. Za to imajo 10 min. Potem odpremo razpravo.

## 11. ZEMLJEVID PRAVIC

Trajanje: 45 min

Potrebščine: likovni material, papir, lepilo, škarje, CRC kartice

Cilj: Udeleženci ozavestijo konkretnost človekovih pravic v lokalnem okolju, kje in kako jih prakticiramo.

Potek in navodila: Udeležence povabimo k ustvarjanju svojega lokalnega zemljevida. (Po skupinah.) Naj narišejo, ustvarijo svoje lokalno okolje, to pa naj vključuje: njihov dom, javne stavbe, javne storitve, prostori, ki so pomembni za zdravje, prostori, ki so okoljsko pomembni, prostori in kraji, ki so jim pomembni (družina, prijatelji, skupnost). Ko so mape dokončane, naj mapo analizirajo iz vidika človekovih pravic, torej na katere človekove pravice jih asociirajo s kraji in prostori na tej lokalni mapi? Vsaki skupini dodeliš kartice CRC, ki jih dodajo na mapo. Potem sledi debata.

### Vprašanja za debato

Zakaj vas ti kraji asociirajo na te pravice?

So bile kakšne pravice kje zgoščene ali pa katerih ni bilo?

So kakšne pravice kje kršene?

## 12. EVALVACIJA S KOCKO

Trajanje: 15 min

Potrebščine: kocke, listi, pisala, tabla, kreda/flumastri

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v verbalni obliki in jih zapišejo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine ter jim damo kocke. Za vsako številko kocke mentor zapiše drugačno vprašanje. Vsak udeleženec meče enkrat, odgovore zapišejo na list. Fasilitator vprašanja zapiše na tablo. Potem skupine predstavijo svoje ocene.

### Številke–vprašanja

7) Kaj mi je bilo super?

- 8) Kaj sem se naučil/a?
- 9) Kaj mi ni bilo všeč?
- 10) Kaj bi rad/a ŠE izvedela?
- 11) Ocena mentorja/ice
- 12) Ocena celega dneva

### **13. KONČNA EVALVACIJA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v pisni obliki in anonimno.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo QR kodo, ki jo poskenirajo in izpolnijo evalvacijo.

## Samota in osamljenost

### Primerno za:

- 8. in 9. razred osnovne šole
- Vse letnike srednjih šol
- mlade do 29. leta

**Trajanje:** 45-60 min

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

**Delavnico je ustvarila Tjaša Horžen, študentka socialne pedagogike, ki je v Mladinskem centru Brežice opravljala integrirano praktično usposabljanje.**

### Opis

Delavnica Osamljenosti je namenjena mladostnikom in mladim odraslim, da spoznajo pojem osamljenosti. Delavnica se začne s predstavitvijo udeleženi, zaradi vzpostavitve varnega prostora. Nadaljuje se z igro prestopanja črte, kjer udeleženci počasi začnejo razmišljati o tematiki. V nadaljevanju sta predstavljena pojma osamljenost in samota, udeleženci pa tu lahko delijo svoja mnenja in izkušnje z osamljenostjo. V nadaljevanju skupaj z udeleženci iščemo strategije za zmanjševanje občutka osamljenosti. Na koncu pa sledi razvedrilna igra za boljše počutje- dve resnici ena laž, kjer udeleženci napišejo tri trditve od katerih ena ni resnična, ostali pa ugibajo katera izmed trditev je laž.

### Cilji:

- Razumevanje koncepta osamljenosti.
- Razlikovati med pojmom osamljenost in samota.
- Identifikacija vzrokov in posledic osamljenosti med mladostniki.
- Ponudba praktičnih strategij za premagovanje občutkov osamljenosti.

Spodbujanje vzajemne podpore in gradnje skupnosti med študenti.

#### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Cilji: udeleženci se med seboj spoznajo, vzpostavi se varen prostor.

Potek: Vsak se predstavi, pove nekaj o sebi. Povemo za kakšno delavnico gre.

#### 2. PRESTOPANJE ČRTE

Trajanje: 5 min

Cilji: Udeleženci začnejo razmišljati o temi osamljenosti, se še malo bolj spoznamo in ustvarimo dobro vzdušje.

Potek: Govorimo trditve, če trditev za koga drži, ta prestopi navidezno črto, če ne ostane na svojem mestu. Če je majhen prostor se udeleženci lahko vstanejo če trditev za njih drži.

Trditve:

- Danes se počutim dobro.
- Prvič sem na takšni delavnici.
- Tema osamljenosti mi je znana.

- Včasih imam občutek da me nihče ne razume.
- Težko sem mi je bilo vključiti v novo okolje (faks, služba).
- V družbi prijateljev se včasih počutim osamljeno.
- Med karanteno sem se počutil osamljeno.
- Po karanteni mi je bilo težko navezovati nove stike...

### 3. OSAMLJENOST IN SAMOTA

Trajanje: 15–20 min

Cilji: Pogovoriti se o osamljenosti in samoti, poiskati razlike med pojmom, delati v skupini in razmisliti o konkretnih primerih.

Potek: Udeležence vprašamo: Kaj je razlika med osamljenostjo in samoto? Sami povedo kaj mislijo, po potrebi dopolnimo. Razdelimo jih v manjše skupine ali pare, kjer se pogovorijo o vzrokih za osamljenost. Izhajajo iz sebe in svojih izkušenj, vabljeni, da delijo ugotovitve.

Gradivo: Osamljenost in samota sta oba izraza, povezana z občutkom izolacije ali ločenosti, vendar imata nekoliko različne pomene.

Osamljenost je občutek, ki ga doživlja oseba, ko se počuti izolirano, nepovezano ali oddaljeno od drugih ljudi. To je subjektiven občutek, ki se lahko pojavi, tudi če je oseba fizično obkrožena z drugimi ljudmi. Osamljenost je lahko posledica pomanjkanja bližine, razumevanja ali čustvene podpore v medosebnih odnosih. Lahko se pojavi pri vsakomur, ne glede na to, ali so dejansko sami ali ne.

Samota pa se nanaša na dejansko stanje izolacije ali ločenosti od drugih ljudi. To je bolj objektivno stanje, kjer je oseba dejansko fizično osamljena ali izolirana od drugih. Samota je lahko posledica družbenih okoliščin, kot so izguba ljubljenih oseb, ločitev, selitev v novo okolje ali prostorska oddaljenost od drugih ljudi.

Osamljenost je torej bolj notranje čustvo, medtem ko je samota bolj zunanje stanje, vendar pa sta oba povezana s pomanjkanjem čustvene povezanosti in interakcije z drugimi.

Vzroki:

- Spremembe v socialnem okolju: Preselitev ali začetek študija na novi lokaciji lahko pomeni ločitev od domačega okolja in prijateljev, kar lahko vodi v občutek izolacije.
- Težave pri prilagajanju: Prilagajanje na novo okolje, novo študijsko obremenitev in način življenja lahko povzroči stres in občutek izgubljenosti.
- Pomanjkanje družbenih veščin: Študentje, ki imajo težave pri navezovanju stikov ali vzpostavljanju novih prijateljskih odnosov, se lahko počutijo osamljene.
- Preobremenjenost s študijem: Intenzivna študijska obremenitev lahko vodi v osamljenost, saj študentje morda nimajo dovolj časa za socializacijo.
- Drugačna interesna področja: Če se študent znajde med ljudmi, ki nimajo podobnih interesov ali vrednot, lahko to vodi v občutek osamljenosti.
- Socialni pritiski in primerjanje: Primerjanje lastnega življenja s tistimi okoli sebe, zlasti prek družbenih omrežij, lahko poslabša občutek osamljenosti.
- Težave s čustvenim zdravjem: Anksioznost, depresija ali druge duševne težave lahko prispevajo k občutku izoliranosti in osamljenosti.

### 4. STRATEGIJE ZA PREMAGOVANJE OSAMLJENOSTI

Trajanje: 10–15 min



Cilji: Udeleženci razmislijo o tem, kaj bi bilo najbolj učinkovito za premagovanje osamljenosti, izvejo nove strategije, ki jih lahko uporabijo.

Potek: Udeleženci ostanejo v skupinah ali parih. Pogovorijo se o učinkovitih strategijah zmanjševanja občutka osamljenosti, lahko izhajajo iz svojega primera, delijo izkušnjo, kaj je njim pomagalo. Skupine poročajo svoje ideje, mi lahko še dopolnimo.

Strategije:

- Najdi skupnost: Pridruži se klubom, skupinam ali organizacijam, ki delijo tvoje interese. To omogoča srečanja z ljudmi, ki imajo podobne hobije ali cilje, kar olajša vzpostavljanje stikov.
- Sodeluj v družabnih dogodkih: Udeležuj se dogodkov, zabav, delavnic ali predavanj na tvojem kampusu ali v lokalni skupnosti. To je odlična priložnost za spoznavanje novih ljudi in širjenje socialne mreže.
- Pomagaj drugim: prostovoljno delo ali sodelovanje pri projektih, ki koristijo drugim, lahko izboljša tvoje občutke povezanosti in zadovoljstva.
- Ohrani stik s prijatelji: Redno komuniciraj s prijatelji in družino, bodisi prek sporočil, klicev ali video pogovorov. To ohranja občutek povezanosti, tudi če ste ločeni.
- Bodi proaktiven: Namesto da čakaš, da te povabijo k aktivnostim, sam prevzemi pobudo. Organiziraj druženja, povabi ljudi na kavo ali predlagaj skupne dejavnosti.
- Izobraževanje o osamljenosti: Razumevanje vzrokov in občutkov osamljenosti lahko pomaga pri obvladovanju teh občutkov. Iskanje informacij in pomoči je lahko prvi korak k reševanju težave.
- Ohranjaj zdrav način življenja: Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in dovolj spanja lahko pozitivno vplivajo na čustveno stanje in pomagajo pri soočanju s stresom in občutki osamljenosti.
- Poišči podporno skupino: Pogovarjanje s strokovnjaki ali pridružitve skupini za podporo lahko omogoči varno okolje za izražanje čustev in pridobivanje nasvetov od drugih, ki so morda doživljali podobne težave.
- 

## 5. DVE RESNICI ENA LAŽ

Trajanje: 10–15 min

Pripomočki: listki, pisala

Cilji: Zaključiti delavnico z dobrim počutjem, razbremenitev.

Potek: Vsak od udeležencev zapiše dve resnici in eno laž o sebi. Nato prebere na glas in skupina ugotavlja, katera izmed trditev je laž.

## 6. EVALVACIJA

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: listki, pisala

Cilji: Udeleženci izrazijo svoja mnenja, fasilitatorji pridobijo povratne informacije.

Potek: udeleženci na listek napišejo povratno informacijo; kaj jim je bilo všeč, kaj bi izboljšali, kaj so se naučili.

## Pravljična dežela na brežcu

### Primerno za:

- učence osnovnih šol,
- dijake srednjih šol.

**Trajanje:** do 90 min

**Število udeležencev:** po dogovoru, minimalno 10 oseb

### Brezplačno

**Delavnica je v originalu imenovana Change Your Glasses, nahaja se v Compassu, priročniku za izobraževanje o človekovih pravicah. Nadgradili smo jo v sodelovanju s Centrom za podjetništvo in turizem Brežice.**

### Opis

Mladostnike in otroke popeljemo skozi turistične in druge pomembne točke v mestu Brežice in na interaktiven način skupaj ugotavljamo, kje in kako se uresničujejo ali kršijo človekove pravice dandanes in v preteklosti – denimo dostopnost za gibalno ovirane osebe, kje uresničujemo pravico do čiste pitne vode, kje se kaže odgovornost do sočloveka, itn. Aktivnost izvajamo po priporočilih iz Compassa, priročnika za izobraževanje o človekovih pravicah. Aktivnost se izvaja zunaj.

### Cilji

- Mlade spodbujamo k aktivnemu državljanstvu in participaciji, da postanejo odgovorni člani družbe.
- Opolnomočimo mlade, da bodo cenili človekovo dostojanstvo in razvili samospoštovanje ter spoštovanje do drugih.
- Mladim nudimo podporo pri razvoju odnosa in vedenja, ki bo vodilo do spoštovanja človekovih pravic.
- Mlade opolnomočimo, da bodo prepoznali kršitve človekovih pravic in kako pravilno postopati.

### Materiali

#### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj, dilem). Predstavimo kontekst (projekt, organizacijo, potek).

#### 2. GIB IN IME

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik).

#### 3. ZAMENJAJ OČALA

Trajanje: 60 min

Pripomočki: stara očala iz second hand shopa ali boljšega trga, oz. samo okvirji, veliki listi papirja in pisala, trak za obešanje slik, digitalni fotoaparati ali mobilni telefon, ki lahko fotografira; idealno enega na osebo ali enega ali več za celotno skupino, računalnik in tiskalnik

Cilj: Mlade spodbuditi k ozaveščenju o neenakosti v družbi, razvijanju sposobnosti opazovanja in domišljije, solidarnost in motivacijo za delo za pravičnost.

Navodila in potek: S skupino razmislite, o ljudeh, ki so prikrajšani ali živijo na robu družbe, na primer invalid ali brezdomec. Najboljše je, da jim na lističih ponudiš že opcije (denimo, slep, invalid, ženska, ipd.) Prosite vsakega udeleženca, naj izbere eno osebo, ki ga zanima, in pojasnite, da bo šel ven in raziskal kraj oz. glavne turistične znamenitosti skozi oči te osebe. Poudarite, da bistvo ni odigrati vlogo, ampak da greste ven in si predstavljate, kako bi bilo, če bi bili druga oseba. Kako bi bilo biti na mestu te osebe? Na primer, ali bi lahko uživali v vseh ugodnostih? Kje bi kupili kruh (če si ga lahko privoščijo)? Kje bi živeli? Udeležencem povejte, da naj, ko gredo po turističnih in drugih točkah, fotografirajo z digitalnimi fotoaparati ali mobilnimi telefoni kot dokumentacijo. Dogovorite se za čas vrnitve vseh.

Točke, ki naj jih obišejo:

- Upravna enota,
- Občina Brežice,
- Posavski muzej Brežice,
- Vodovodni stolp.

Ob vrnitvi prosite vsakega udeleženca, naj prenese svoje slike na računalnik, nato naj izbere dve, tri ali štiri, ki jih natisne, namesti na velik kos papirja in prilepi na steno. Slike naj bodo brez naslova. Ko so prikazane vse slike, prosite vse, naj poskušajo uganiti, katere skupine so predstavljene; nato povabite vsakega udeleženca, naj predstavi svoje slike in pojasni, zakaj jih še posebej zanima določena skupina, ki so jo izbrali za »videti«.

Začnite z ogledom razstave in nato po vrsti vprašajte udeležence, kaj so doživeli in kaj so videli.

- Kaj se je zgodilo? Vam je bila aktivnost všeč? Zakaj? Zakaj ne?
- Kaj je bila najbolj presenetljiva stvar, ki ste jo odkrili?
- Zakaj ste izbrali primer, ki ste ga izbrali?
- Kakšne predsodke ali stereotipe ste imeli o osebi, ki ste jo izbrali? Kakšen vpliv je imelo to na to, kako ste izvajali dejavnost in kaj ste »izbrali videti«?
- Vam je vaja omogočila, da ste se kakor koli vživeli v osebo na robu? Zakaj? Zakaj ne?
- Kaj ste se naučili o sebi?
- Kje so bile pravice kršene?

Zdaj pa nadaljujte z razpravo o nekaterih širših vprašanjih:

- "Vem, da stvari ne vidim takšne, kot so, stvari vidim takšne, kot sem." Kakšen vpliv imajo naši stereotipi in prepričanja na to, kako vidimo svet okoli nas?
- Od kod črpamo informacije o prikrajšanih in marginaliziranih skupinah?
- Kako tvegano je sklepati o nekom na podlagi posplošitve o skupinah kot celoti?
- Kako tvegano je posploševanje o skupini ljudi na podlagi enega ali dveh primerov?
- Katere človekove pravice posebej ščitijo različne primere prikrajšanih ljudi ali tistih, ki živijo na robu, ki so jih identificirali udeleženci?
- Kako so tem ljudem najpogosteje kršene pravice?
- Kako enostavno je zanje zahtevati svoje pravice?
- Kdo bi moral biti odgovoren za to, da njihove pravice niso kršene – ali da jih lahko uveljavljajo?

#### 4. DIXIT EVALVACIJA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: Dixit kartice

Cilj: Udeleženci se izražajo skozi simbole, spodbujanje kreativnosti.

Navodila in potek: Po tleh razpostavimo Dixit kartice tako, da so čim bližje udeležencem. Vsak izbere eno, s katero bi opisali današnje delavnice. Potem vsi skupaj delimo v krogu.

## **5. EVALVACIJA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.

## Fake news' indikatorji

### Primerno za:

- dijake srednjih šol.

**Trajanje:** do 135 min

**Število udeležencev:** po dogovoru, minimalno 10 oseb

### Brezplačno

**Delavnico je razvila Mreža MaMa v sklopu projekta Fake news' indikatorji\_ke.**

### Opis

Namen delavnice je spodbujanje razvoja kritičnega razumevanja in presojanja informacij v medijih in na spletu, opolnomočenje državljanov\_k za prepoznavanje dezinformacij v medijih in na spletu ter za razumevanje sovražnega govora v teh.

### Cilji

- Mladi so opolnomočeni\_e za kritično analiziranje in presojanje informacij v medijih.
- Mladi so opolnomočeni\_e za pripravo ukrepov in predlogov za spodbujanje medijske pismenosti, kritičnega razmišljanja in občutljivosti na dezinformacije ter sovražni govor.
- Mladi so senzibilizirani za vzpostavitev konstruktivnega dialoga na temo kritičnega razumevanja in odgovorne presoje informacij, dostopnih v medijih in na spletu ter sovražnega govora v medijih in na spletu.

### Potreben material in tehnični pogoji:

- prostor z mobilnimi stoli in mizami, internetom, projektorjem, platnom/tablo, računalnikom,
- računalniki oziroma tablice za udeležence\_ke za delo v skupinah (število je odvisno od števila udeležencev\_k in razporeditve teh v skupine),
- članek za obravnavo v Wordu, na Drive-u; različica, ki jo prejme vsak\_e individualno (lahko preko povezave ali QR kode) in različice, ki omogočajo urejanje - za vsako skupino ločen dokument,
- Jamboard z delovnimi listi za delo v skupinah,
- spletni evalvacijski vprašalnik s QR kodo za dostop.

### Potek:

1. 15 min: trener\_ka pozdravi udeležence\_ke in jih medsebojno seznani z izbrano igro imen. Po lastni presoji lahko z njimi izvede aktivnost »Prodaj svojo laž«1, pri čemer se čas izvedbe delavnice podaljša za 20 minut.
2. 10 min: trener\_ka poda udeležencem\_kam povezavo do Wordovega dokumenta, v katerem je članek (Priloga 1), ki je bil objavljen na spletnem mediju, in poda navodilo, da ga vsak\_a zase prebere.
3. 15 min: trener\_ka udeležene razdeli v skupine po 3 osebe in poda navodilo, da naj nadaljnje delo v skupini poteka v duhu brezpogojnega, medsebojnega sprejemanja, konstruktivnega dialoga in spoštovanja stališč ter prepričanj posamezne osebe. Pojasni, da lahko kot družba napredujemo samo, če drug\_a drugega\_o aktivno poslušamo in nato v primeru nestrinjanja s stališči vzpostavimo prostor za konstruktivno izmenjavo mnenj in argumentov. Pri tem se ne obremenjujemo, če/da se bo stališče kogar/katere koli od vključenih spremenilo. Izmenjujemo mnenja in na podlagi slišane preizprašujemo svoja lastna. Pove še, da lahko skupina kadar koli zaprosi za mediacijo ali podporo s strani trenerja\_ke in tudi začasno npr. zaradi nivoja konfliktnosti v diskusiji prekine z delom, pri čemer o tem obvesti trenerja\_ko. Naloga vsake skupine je, da gredo skupaj še enkrat skozi članek in barvno

označijo besede, stavke, odstavke, besedne zveze, informacije, ki se jim v članku zdijo problematične iz kakršnega koli razloga. Pri vsaki barvni označbi, naj v pripombi zelo na kratko zapišejo, zakaj se jim zdi označeno problematično. Vsaka skupina dobi svoj računalnik oziroma tablico za lažji vnos in sledenje označb. Trener\_ka še poda navodilo, da cilj aktivnosti ni nujno, da pridejo do konca članka, kar zadeva označevanje in kratke pripombe.

4. 25 min: vsaka skupina deli svoj dokument, ki je že v osnovi na Google Drive-u, na projekciji, da ga lahko spremljajo vsi\_e udeleženci\_ke in predstavi identificirane problematične točke v članku (če jih je seveda zaznala). Predstavitve moderira trener\_ka, ki po potrebi ponovno pozove k ohranjanju sprejemajoče delovne in odnosne dinamike. Predstavljenih problematičnih točk načeloma ne komentira, razen če bi se skozi predstavitve pojavljali pozivi k sovraštvu, nasilju ali diskriminaciji, potem poskrbi, da se vzpostavi racionalno, spoštljivo, ozračje in čustva umirijo. Po koncu vseh predstavitev naredi smiselni zaključek oziroma povzetek glede na rezultate skupin. Po želji lahko predhodno sam\_a pripravi svojo analizo članka z barvnimi označbami in s komentarjem pokaže stopnjo obarvanosti tega udeležencem\_kam ob podajanju zaključka.
5. 25 min: po krajšem odmoru trener\_ka udeležence\_ke razdeli na dve skupini, ki ju v prostoru namesti tako, da sta obrnjeni druga proti drugi. Trener pove, da sledi igra vlog, v kateri ni nujno, da oseba, ki ima določeno vlogo, dejansko tako tudi sama misli oziroma deluje. Eni skupini da navodilo, da prevzame vlogo avtorice članka, ki so ga obravnavali\_e v predhodni aktivnosti, druga skupina pa prevzame vlogo 'fake news' indikatorjev\_k. Slednji postavljajo prvi skupini vprašanja v zvezi z verodostojnostjo zapisanega, pri čemer lahko upoštevajo, kar je bilo kot problematično izpostavljeno v predhodni aktivnosti. Prva skupina svoja stališča in s tem vse zapisano v prispevku trdno zagovarja. Po približno 10 minutah soočenja, aktivnost začasno ustavi in poda navodilo, da v naslednjih 10 minutah, ko bo aktivnost potekala dalje, člani\_ce posamezne skupine lahko zamenjajo skupino na kateri koli točki soočenja in s tem torej prevzamejo drugo vlogo. V kolikor se zgodi, da na katerem koli mestu tekom aktivnosti na eni strani ni nikogar, se v to vlogo postavi trener\_ka.
6. 25 min: po aktivnosti, trener\_ka ponovno prosi udeležence\_ke, da se posedejo v krog. Moderira refleksijo o izvedeni aktivnosti, lahko s pomočjo vprašanj:
  - Kako ste se počutili\_e med samo aktivnostjo?
  - Ali ste o sebi spoznali\_e kaj novega?
  - Do kakšne mere mislite, da ste večji v konstruktivni komunikaciji oziroma dialogu?
  - Kaj je po vašem mnenju pomembno, da o perečih temah lahko steče konstruktivni dialog oziroma komunikacija?
  - Od kod ste črpali\_e argumente za zagovarjanje svojega stališča?
  - Ali veste, kaj je sovražni govor in ali ste zaznali\_e kak primer tega tekom aktivnosti? (trener\_ka po potrebi pojasni, kaj je sovražni govor)
  - Ali veste, kaj je populizem in ali ste zaznali\_e kak primer tega tekom aktivnosti? (trener\_ka po potrebi pojasni, kaj je populizem)
7. 15 min: po krajšem odmoru trener\_ka udeležence\_ke razporedi v skupine po 4 osebe. Poda navodilo, da skupine diskutirajo in na Jamboard, vsaka na svoj list, zapišejo čim bolj konkretne in realistične predloge in ukrepe, kako dolgoročno in/ali kratkoročno, individualno in/ali skupinsko, spodbujati kritično, medijsko pismenost, občutljivost na dezinformacije v medijih in na spletu ter posledice, ki jih imajo te v družbi. Pri vsakem ukrepu oziroma predlogu naj določijo ciljno skupino, ki jo naslavlja.
8. 25 min: skupine poročajo kreirane ukrepe in/ali predloge, s pomočjo projekcije Jamboard lista na platno oziroma tablo, da jih lahko spremljajo vsi\_e udeleženci\_ke. Po predstavitvi vsake skupine trener\_ka omogoči prostor, da kdor/katera koli od ostalih udeležencev\_k glede na predloge poda svoje razmišljanje in/ali mnenje. Z vprašanji lahko tudi sam\_a spodbuja racionalizacijo posameznega predloga

oziroma ukrepa. Ob osmislitvi aktivnosti trener\_ka povabi udeležence\_ke, da ostanejo aktivni\_e na področju spodbujanja kritičnega razumevanja in odgovorne presoje informacij, dostopnih v medijih in na spletu ter na temo sovražnega govora v medijih. Lahko se lotijo npr. tudi izvajanja katerega od podanih predlogov ali ukrepov tekom delavnice, pri čemer jim ponudi svojo podporo in mentorstvo po potrebi.

9. 10 min: Trener\_ka udeležence\_ke prosi, da se ponovno posedejo v krog in jih povabi, da podajo povratno informacijo o delavnici. Udeleženci\_ke pred odhodom rešijo anonimni spletni evalvacijski vprašalnik, kjer podajo povratno informacijo o delavnici in pridobljenem znanju.
10. 45 min: razširjena različica aktivnosti priprave predlogov oziroma ukrepov za spodbujanje medijske pismenosti - trener\_ka udeležene razdeli v skupine po 3 osebe. Vsaka skupina dobi dostop do Jamboard aplikacije, kamor bo na svoj list zapisovala ugotovitve skupinske diskusije. Trener\_ka skupinam poda navodilo, da diskutirajo in zapisujejo ugotovitve glede na naloge, vprašanja in časovnico.
11. 5 min: Z uporabo metode viharjenja možganov zapišite čim več ukrepov oziroma predlogov, ki bi pri ljudeh spodbujali kritično razumevanje in odgovorno presojo informacij v medijih in na spletu. Zapišite vse predloge, brez da jih kritično osmislite in analizirate.
12. 15 min: Preglejte vse generirane predloge oziroma ukrepe in kritično, analitično in realistično presodite dejansko učinkovitost posameznega. Rangirajte jih od po vašem mnenju najbolj do najmanj realističnega/učinkovitega. Pri prvih 3 najbolj učinkovitih/realističnih predlogih oziroma ukrepih, dopišite ciljne skupine, ki bi jih ukrepi oziroma predlogi naslavljali.
13. 25 min (čas je lahko daljši, če so več kot 3 skupine udeležencev\_k): vsaka skupina predstavi 3 predloge/ukrepe, ki so jih rangirali\_e kot najbolj učinkovite/realistične, ter opredeli ciljne skupine teh. Ostale skupine podajo na vsako predstavitev predlogov in ukrepov svoje mnenje. Vsi predstavljeni predlogi se nato sproti rangirajo glede na učinkovitost/realističnost v soglasju z vsemi udeleženi. Trener\_ka ob koncu predstavitev in podanih povratnih informacijah povzame zaključke aktivnosti glede na lestvico ukrepov in predlogov za spodbujanje kritičnega razumevanja in odgovornega presojanja informacij v medijih in na spletu.

## Moj planet, moj kraj, moja odgovornost

### Primerno za:

- učence osnovnih šol,
- dijake srednjih šol.

**Trajanje:** do 90 min

**Število udeležencev:** po dogovoru, minimalno 10 oseb

**Cena:** po dogovoru, odvisno od števila oseb ali skupin

**Delavnico je razvila mednarodna prostovoljka Evropske solidarnostne enote Thais Migne iz Francije v sodelovanju s Centrom za podjetništvo in turizem Brežice.**

### Opis

Delavnico začnemo s kratko predstavitvijo aktualnih ukrepov na področju varovanja okolja in ohranjanja trajnosti za prihodnje generacije v Občini Brežice. Sledi delavnica, skozi katero otroci in mladi prepoznajo točke, kjer se uspešnost ali neuspešnost in neupoštevanje teh ukrepov kaže v različnih lokalnih skupnostih. Delavnica se zaključuje z aktivnostjo, skozi katero prepoznajo, kako lahko sami varujejo okolju in spodbuja proaktivnost.

### Cilj

- Mlade in otroke ozavešamo o ukrepih varovanja okolja.
- Spodbujamo kritično mišljenje in aktivno participacijo otrok in mladih na področju trajnosti.
- Mlade in otroke spodbujamo h kritičnemu razmisleku o vplivu posameznika na trajnost.

### 1. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavijo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj).

### 2. SPOZNAVNA IGRA

Trajanje: 10 min

Pripomočki: žogica

Cilj: Udeležencem približamo temo in jih spoznamo.

Navodila in potek: V krogu podajate žogo med učenci. Ko imajo žogo, morajo povedati svoje ime in besedo, povezano z "okoljem".

### 3. KAKO ZELENO JE MOJE STOPALO?

Trajanje: 20–25 min

Pripomočki: predstavitev z vprašanji, računalnik, projektor, zelen, moder, rdeč papir

Cilj: Udeleženci reflektirajo, koliko prispevajo k varovanju okolja.

Navodila in potek: Na tablo so projicirane različne trditve, za vsako od njih pa so učenci morali izbrati zelen, moder ali rdeč papir, odvisno od tega, kako so odgovorili. Reflektiramo z naslednjimi vprašanji:



- Zakaj so bila ta vprašanja postavljena?
- Katera tema je povezana s temi?
- Ste imeli kaj dvomov?
- Je bilo težko izbrati barvo?
- Katero barvo ste največkrat izbrali?
- Kaj mislite, da zelena pomeni? In rdeče?

#### **4. UVOD V OGLJIČNI ODTIS**

Trajanje: 5–10 min

Pripomočki: predstavitev, računalnik, projektor

Cilj: Učencem približamo abstraktne pojme s konkretno vsebino.

Navodila in potek: Učence vprašajte, ali so že slišali za ogljični odtis. Sledi kratka predstavitev ogljičnega odtisa in našega vpliva na planet z nekaterimi ključnimi številkami, ki so projicirane na tablo. Potem pokažemo še, kakšen je naš vpliv, vpliv človeka, in predstavimo podatke.

Gradivo: Ljudje s svojim delovanjem oddajamo ogljikov dioksid. Oddaja ga že naše telo, s tem ko se segreva. Ko vdihnemo zrak, istočasno vdihnemo kisik. Ko izdihnemo, izdihnemo ogljikov dioksid. A naše telo odda tako malo ogljikovega dioksida, da to ne predstavlja bistvene težave. Težavo predstavljajo najrazličnejše človeške dejavnosti, pri katerih prihaja do večjih izpustov ogljikovega dioksida v ozračje. Količino izpustov ogljikovega dioksida ponazorimo z izrazom ogljični odtis.

#### **5. KAKO OZELENIM MOJ ODTIS?**

Trajanje: 10–15 min

Pripomočki: predstavitev, računalnik, projektor, kartice

Cilj: Učenci so spodbujani k proaktivnemu ravnanju na področju varovanja okolja.

Navodila in potek: Učence razdelimo v skupine. Učencem v pomoč položite na mizo nekaj kart z osnovnimi rešitvami, ki so jih morali povezati s pravo kategorijo. Kategorije v predstavitvi, in sicer: raba vode, hrana, raba energije, oblačila, prevozi in drugo. Ko razvrstijo vse karte, jih pregledamo in se o njih pogovorimo. Da končajo delavnice, naj učenci v krogu izberejo eno rešitev, ki bi jo lahko že danes vključili v svoje življenje, da zmanjšajo svoj odtis.

#### **6. POBIRANJE SMETI**

Trajanje: 25–30 min

Pripomočki: rokavice, vreče za smeti

Cilj: Učenci v praksi spoznavajo pravilno ločevanje odpadkov.

Navodila in potek: Učencem razdelimo vreče za smeti in rokavice, razdelimo jih v pare ter se v okolici odpravimo pobirat smeti, vmes že ločujemo – pravilno.

#### **7. DIXIT EVALVACIJA**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: Dixit kartice

Cilj: Udeleženci se izražajo skozi simbole, spodbujanje kreativnosti.

Navodila in potek: Po tleh razpostavimo Dixit kartice tako, da so čim bližje udeležencem. Vsak izbere eno, s katero bi opisali današnje delavnice. Potem vsi skupaj delimo v krogu.

## 8. EVALVACIJA

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.

## Predstavitve programov MC Brežice: Aktivno z MC Brežice

### Primerno za:

- 8. in 9. razred osnovne šole
- vse letnike srednjih šol

**Trajanje:** 1–2 pedagoški uri

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

### Opis

Delavnica je namenjena vsem mladim, tako tistim, ki ne poznajo oz. slabo poznajo Mladinski center Brežice, prav tako pa tudi tistim, ki ga dobro poznajo, saj so skozi metodo igre spomin strukturirano predstavljeni otroški, športni, kulturni program, poseben poudarek pa je na neformalnem učenju in izobraževanju, kar predstavimo skozi metode neformalnega učenja, ki lastno mladinskemu delu.

### Cilj

- Mlade informiramo o možnostih in programih, ki jih nudi Mladinski center Brežice (ZPTM Brežice), ter o možnostih vključitve v mednarodne programe in programe neformalnega učenja.

## 9. UVOD V DELAVNICO

Trajanje: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci spoznajo mladinske delavce ter vsebino delavnic.

Navodila in potek: Mladinski delavci se predstavimo. Predstavimo namen dogodka/delavnice (pogovor, podajanje informacij, ozaveščanje, izmenjava izkušenj, mnenj).

## 10. SPOZNAVNA IGRA

Trajanje: 10 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci in mladinski delavci se medsebojno spoznajo.

Navodila in potek: Nabor različnih spoznavnih iger, recimo ime in gib. Vsak udeleženec pove svoje ime in temu doda gib, ki ga vsak naslednji udeleženec ponovi. Gib lahko nadomestimo s pridevniki ali pa damo oboje skupaj (gib in pridevnik). Možne tudi druge spoznavne igre.

## 11. PRESEDI SE

Trajanja: 5 min

Pripomočki: /

Cilj: Udeleženci se medsebojno bolje spoznajo, namensko in tematsko jih dobro spoznajo tudi trenerke.

Navodila in potek: Udeležencem zastavimo nekaj trditvev: »Presede naj se tisti, ki ...« Tisti, za katerega to drži, se presede. Trditve so lahko osebne (ima brata/sestro) ali pa namenske glede na tip delavnice. (Poklicno – usmerjeno v poklice, šole).

## 12. RAZDELITEV V SKUPINE

Trajanje: 5 min

Pripomočki: piškoti, bomboni, skodelice, sadje

Cilj: Udeležence na inovativen način, ki predstavlja neformalne metode, razdeliti v skupine.

Navodila in potek: Na sredo prostora nastavimo piškote in bombone, ki si jih vzamejo. Predhodno jih je treba opozoriti, da jih ne pojejo. Ko izberejo svojo dobroto, jih povabimo, naj poiščejo osebe, ki imajo enako dobroto kot oni, tako so razdeljeni v skupine.

### 13. PROFESIONALNI PLONKI

Trajanje: 20 min

Pripomočki: plakati, flumastri, tabla, flumastri za tablo/krede, vprašanja

Cilj: Udeleženci ozavestijo, kaj, koga, na kakšen način in katere programe poznajo (ZPTM Brežice).

Navodila in potek: Na tablo predhodno napišemo vprašanja, ki udeleženca podprejo. Dobijo plakat in flumastre in odgovarjajo na vprašanja na tabli. Ampak ne smejo pisati, temveč morajo risati. Cilj ni, da kar se da lepo narišejo, temveč, da si z narisanim čim bolj pomagajo pri predstavitvi. Zapisano je lahko samo, če črke funkcionirajo kot kode (so skrite v risbi).

Vprašanja:

Katere asociacije dobite, ko slišite MC Brežice?

Katere asociacije dobite, ko slišite ZPTM Brežice?

Ste bili kdaj v Mladinskem centru Brežice in na katerih dogodkih?

Kdo dela v Mladinskem centru Brežice in kaj dela?

### 14. SPOMIN

Trajanje: 20 min

Pripomočki: spomin MC Brežice

Cilj: Udeleženci spoznajo raznovrstne programe MC Brežice.

Navodila in potek: Ko so razdeljeni v skupine, jim damo kartice. Povabimo jim naj najdejo pare. Kartice so vsebinsko vezane na Mladinski center Brežice.

### 15. PREDSTAVITEV MC BREŽICE IN ESE PROSTVOLJSTVA

Trajanje: 15 min

Pripomočki: računalnik, projektor, platno

Cilj: Udeleženci spoznavajo raznovrstne aktivnosti programov MC Brežice.

Navodila in potek: Predstavitve,

<https://www.canva.com/design/DAFO62zKj1c/SOWvXim8z3O1CjHS3qhEdw/edit>, v kolikor je zraven šem ESE prostovoljka, povabiš k predstavitvi še njo.

### 16. EVALVACIJA S KORAKI

Trajanje: 10 min

Postavitev prostora: krog (brez miz, te porinemo ob steno)

Pripomočki: pisalo, zvezek za mladinske delavce, evalvacijska vprašanja

Cilj: Reflektiramo učni učinek o MC Brežicah, udeležencem pa damo možnost, da aktivno prispevajo k programu MC Brežice.

Navodila in potek: Za vsako, ko je odgovor »da«, udeleženci stopijo en korak naprej. Za vsako, ko je odgovor »ne«, ostanejo na istem mestu. Po zadnjem vprašanju sledijo še konkretni predlogi udeležencev, ki si jih mladinski delavec zapiše.

#### **Evalvacijska vprašanja**

Ali vam je današnja delavnica spremenila pogled na Mladinski center Brežice?

Ali se želite aktivno vključiti v aktivnosti Mladinskega centra Brežice?

Ali veste, kako se vključiti, koga kontaktirati?

Bi želeli, da se Mladinski center Brežice bolj vključuje v šolo?

Katerih aktivnosti si želite v Mladinskem centru Brežice?

## Enodnevni teambuilding

### Primerno za:

- 8. in 9. razred osnovne šole,
- vse letnike srednjih šol.

**Trajanje:** od 9:00–19.00

**Cena:** 35,00€/osebo

### Opis

Teambuilding je namenjen posamičnim razredom osnovnih šol in letnikom srednjih šol, namenjen pa je krepitvi medosebnih odnosov in krepitvi dela v skupini. Ciljna skupina so 8. in 9. razred osnovnih šol ter vsi letniki srednjih šol. Prijave na teambuilding so mogoče za razred/letnik oz. za večino. Udeleženci pridejo v Mladinski center, kjer skozi različne neformalne metode in igre gradimo vezi v skupini. Učenci in dijaki se spoznava izven šolskega okolja. V šolskem okolju so pogosto del iste skupine čez vsa leta šolanja. Teambuilding jim omogoča, da boljše spoznajo svoje sošolce in navežejo še druge stike, poleg tistih, ki so jih že vajeni. Na dolgoročni ravni teambuilding prinese zmanjšanje morebitnih težav med učenci in dijaki v razredu, da se v razredu oz. letniku bolje počutijo ter dosegajo višje cilje ter uspehe. Predhodno vas bomo prosili za opis skupine udeležencev in morebitnih rizičnih dejavnikov, na katere moramo biti pozorni pri izvajanju delavnic.

### Cilji:

- Udeleženci krepijo medsebojne odnose in drug drugega spoznava na neformalen način v izvenšolskem okolju skozi neformalne metode in izven običajnih skupin sošolcev, v katere se vključujejo sami.
- Udeleženci vzpostavijo večje medsebojno zaupanje in si med sabo nudijo čustveno podporo, sprejetost, tako da lažje oblikujejo svojo identiteto.
- Udeleženci krepijo medsebojno komunikacijo, da bo ta pristnejša in sproščena, ozavestijo morebitne šume v komunikaciji in kako zmanjšati šume.
- Udeleženci prepoznajo in okrepijo svojo vlogo v skupini glede na posedovane kompetence.
- Udeleženci skozi teambuilding zgradijo (bolj) homogeno skupino.

### Druge pomembne informacije:

- Zbor je ob 8.45 pred Mladinskim centrom Krško, odhod je ob 19.15.
- Kosilo in okrepčila med odmori bodo zagotovljeni v hostlu MC Brežice.

### Urnik:

- 9.00–10.30: Prvo srečanje
- 10.30 –10.45: Odmor
- 10.45– 12:00: Drugo srečanje
- 12.00–13.30: Kosilo
- 13.30–15.00: Tretje srečanje
- 15.00 –15.15: Odmor
- 15.15 –16.30: Četrto srečanje
- 16.30–16.45: Odmor
- 16.45–18.00: Peto srečanje

## **PRVO SREČANJE (90 min)**

### **1. IME IN GIB**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Fasiliatorji spoznajo udeležence. Vaja je namenjena hitremu pomnjenju imen.

Navodila in potek: Z udeleženci stojimo v krogu. Povabimo jih, da vsak od njih pove svoje ime in pridevnik, ki se začne na isto črko njihovega imena, lahko za njih ta lastnost velja, lahko pa je popolno nasprotje od njih, vsak se odloči sam. Vsak udeleženec ponovi imena in pridevnike vseh prejšnjih udeležencev.

### **2. PRIČAKOVANJA IN STRHOVI**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: post it listki, plakat Pričakovanj in plakat Strahov, flumastri

Cilj: Fasiliatorji pridobijo informacije, kaj udeleženci pričakujejo, udeleženci pa imajo priložnost v anonimni obliki izraziti svoje potrebe, pričakovanja in strahove.

Navodila in potek: Udeležencem razdelimo post it listke, pisala in obesimo plakate. Udeležence povabimo, naj razmislijo, kaj pričakujejo od dneva in česa jih je mogoče strah, oz. menijo, da jih bi lahko potisnilo v frustracijo.

### **3. VAREN PROSTOR**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci oblikujejo skupne dogovore vedenja in komunikacije.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v štiri skupine. Vsaka skupina dobi plakat in flumastre. Potrebujemo tudi vprašanja za delo v skupinah. Na vprašanja odgovarjajo 5 min. Potem združimo po dve skupini in glede na primerjanje odgovorov udeleženci sestavijo dogovore vedenja in komunikacije. Za to imajo 10 min. Ko to naredijo, združimo vse štiri skupine. Fasiliator odide ven, oni pa sami pridejo do dogovora, katerih 10 pravil je najpomembnejših in kako jih želijo razporediti od 1 do 10 (1 najpomembnejše, 10 najmanj pomembno). Sledi kratka evalvacija (zakaj so skupni dogovori pomembni).

#### **Vprašanja za delo v skupinah**

Kaj potrebujem, da se počutim varno?

Kaj potrebujem, da se lahko učim?

Kaj potrebujem, da se počutim sprejetega/sprejeto?

Kaj potrebujem, da se počutim spoštovanega/spoštovano?

### **4. HITRI ZMENKI**

Trajanje: 15–30 min

Potrebščine: zvonec, peščena ura ali štoparica, list z vprašanji, stoli, skodelica

Cilj: Udeleženci se spoznajo na globlji ravni, poglobljajo zaupanje.

Potek in navodila: Dve vrsti stolov obrnjeni drug proti drugem (en stol na udeleženca), ki so blizu, da se bodo udeleženci lahko slišali. Prav tako poskrbimo, da naslednji par ni preblizu. Vprašanja lahko natisnemo in narežemo na trakove, jih zložimo posamično ter položimo v skodelico ali košarico. Udeležence prosimo, da se

sedejo. Ni važno, ali sedijo nasproti fanta ali deklice. Ena vrsta udeležencev bo ostala na svojih sedežih. Druga vrsta se bo ob vsakem zvonjenju premaknila za en sedež v desno. Vprašanja lahko mi kot vodje hitrega zmenka beremo po vsaki menjavi na glas ali pa imajo pri vsakem paru košarico z vprašanji in potegnejo eno ali dve, odvisno kako hitro odgovorijo na vprašanje. Časovnik lahko damo na 1 minuto ali dve. Po dogovorjenem času pozvonimo in prosimo, da se ustavijo in premaknejo na drug sedež. Prvega dela aktivnosti je konec, ko udeleženci naredijo en krog. Takrat lahko pomešamo udeležence tako, da se bodo lahko pogovarjali z udeleženci v isti vrsti.

### **Primeri vprašanj**

Kateri dopust je bil najboljši, ki ste ga kdaj imeli?

Koga bi izbral, če bi lahko jedel kosilo z eno znano osebo?

Kaj menite, da je vaša najmočnejša lastnost?

Kateri je bil vaš najbolj neprijeten trenutek? Najsrečnejši trenutek? Najstrašnejši trenutek?

Kakšne skrite talente imate?

Bi raje osvojili milijon eurov ali delali nekaj, kar vam je všeč?

Na kaj ste poleg svoje družine najbolj ponosni?

Kaj ste rekli, da boste po poklicu, ko ste bili majhni?

Če bi lahko v katerem koli obdobju svojega življenja ponovno živeli, kaj bi to bilo in zakaj?

Katero znano osebo bi povabila na zmenek?

Če bi lahko bili žival, katera bi to bila?

Imaš raje potovanja z nahrbtnikom in manj planiranja ali bi šel raje v zelo moderen hotel?

Greš raje v hribe ali na morje?

Če bi prišla oseba, ki sedi nasproti tebe, na kosilo, kaj bi ji skuhal?

Kaj si počel na svojem zadnjem rojstnem dnevu?

Če bi bil predmet, kaj bi bil?

Kje si bil prejšnji vikend?

Če bi lahko bil nekdo iz risanke, kdo bi bil? Oz. kje bi nastopal?

Kako si želiš, da se tvoj dan konča?

Kaj je tvoj najljubši trenutek v tem letu?

Kaj si se naučil v času šolanja doma?

Kaj bi izbral, boj z levom ali morskim psom?

Kdo je najbolj vplival na tebe?

Kaj narediš prvo, ko vstaneš zjutraj?

Katera je tvoja najljubša knjiga/film?

Bi spremenila svojo preteklost ali raje videla svojo prihodnost?

Kakšen bi bil naslov knjige, če bi opisovala tvoje življenje?



## 5. KVADRAT

Trajanje: 10 min

Potrebščine: vrv

Cilj: Udeleženci brez vizualnih in avditivnih znakov poskusijo priti do skupnega cilja.

Navodila in potek: Udeležencem damo zvezano vrv, dovolj dolgo. Postavimo jo v krog, udeleženci pa naj se postavijo okrog vrvi. Naročimo jim, da zaprejo oči in med seboj ne smejo komunicirati. Njihova naloga je narediti kvadrat.

## 6. MEŽIKAJOČI MORILEC

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: listki z napisi

Cilj: Udeleženci sodelujejo proti nasprotniku, krepijo neverbalno komunikacijo.

Navodila in potek: Udeležencem razdelimo listke, na katerih je napisano, katero vlogo igrajo. Le eden je morilec, ki ubija z mežikom. Kakšnim in kako očitnim, je njegova/njena odločitev. »Žrtve« poskusijo čim hitreje ugotoviti, kdo je morilec.

### DRUGO SREČANJE (75 min)

#### 1. MISIJA NEMOGOČE

Trajanje: 75 min

Potrebščine: projektor, računalnik, e-mail, Misija nemogoče (100 nalog), druge potrebščine na seznamu nalog za Misijo, vprašanja za evalvacijo in gradivo za razlago

Cilj: Mladim ozavestiti, da ima glede na kompetence vsak v skupini svojo vlogo in funkcijo, ki pripomore k uresničevanju cilja.

Navodila in potek: Mladim predamo liste z nalogami za Misijo nemogoče. Pustimo jim tri minute, da si naloge in navodila preberete. Imajo nekaj minut, da vprašajo, če so kakšne nejasnosti. Posamičnih nalog fasilitator ne razlaga. Ker fotografije pošiljajo na e-maile, vmes pripravimo projekcijo, da si vsi skupaj ogledamo poslano. Po ogledu evalviramo vajo (lahko tudi v krogu, po vrsti, kdo je kaj počel). Potem povzamemo bistvo, zakaj smo to počeli.

#### Evalvacijska vprašanja

Zakaj se je nekdo lotil določenih nalog?

Kdo je prevzel organizacijo, kdo, kaj, zakaj?

Kdo je delal individualno?

Kdo je delal s tehnologijo in kako se je ob tem počutil?

Kakšne vsebine je kdo delal?

Si je kdo želel delati kaj drugega?

Kaj vam ni bilo prijetno delati?

#### Gradivo za razlago

##### **Vloge v timu**

Snovalec – inovatorji, polni idej, najraje delajo zase, so bolj introvertirani. Pomembni so v začetni fazi tvorjenja predlogov. Če jih je preveč, lahko tudi znižujejo učinkovitost dela.

Iskalci sredstev – so družabni, komunicirajo z vsemi člani tima, so dobri pogajalci. Rabijo veliko spodbud za delo, pogosto so preveč optimistični.

Opazovalci, ocenjevalci – odločajo se počasi, stvari temeljito premislijo, učinkoviti so pri analiziranju problemov. Delujejo bolj resno, manjka jim navdiha, da bi spodbudili sodelavce ter jih motivirali.

Koordinatorji – predvsem so usmerjeni v ljudi, zlahka druge spodbudijo k delu, bolj se ujamejo s kolegi na istem ali podobnem položaju, kot pri usmerjanju podrejenih.

Izvajalci – dobro organizirani in disciplinirani, zvesti so svojemu timu, imajo občutek za praktičnost in so zelo zanesljivi.

Sodelavci ali timski delavci – zavzemajo se za druge, hitro se prilagajajo novim situacijam. Preprečujejo medsebojne spore v timu in omogočajo učinkovito sodelovanje med člani.

Dovrševalci – skrbni, vestni, imajo smisel za podrobnosti, ne potrebujejo veliko zunanje spodbude za delo.

Oblikovalci – izzivajo spore, iščejo nove ideje, v žeji po uspehu ne izbirajo sredstev. Dobro delujejo pod pritiskom.

Specialisti – posamezniki z visoko specializiranim in tehničnim znanjem, preučijo strokovno zanesljivost posameznih nalog.

#### **Faze v razvoju skupine:**

- oblikovanje in orientacija (forming),
- nezadovoljstvo (storming),
- razrešitev (norming),
- produkcija (performing),
- slovo (terminating).

#### **Oblikovanje in orientacija:**

- gre za spoznavanje med člani skupine,
- deluje skupinska predstava (skupinska podoba),
- orientacija,
- definira se zunanja meja skupine,
- tehnike predstavljanja,
- postavljanje pravil in postavitev ciljev,
- omogočimo razvoj diad (povezav), strouki,
- formalni v obliki ritualov (pomnjenje imen).

\*Izraz "stroke" v angleščini pomeni božati. Utemeljitelj transakcijske analize Eric Berne je s to besedo opisal zadovoljevanje osnovne človeške potrebe po pozornosti, kontaktu in potrditvi s strani drugega človeka. V slovenščini nimamo ustreznega prevoda za stroke, zato uporabljamo poslovenjen izraz "strouk", včasih pa tudi "potrditev". Strouki so enako pomembni za psihološko preživetje kot hrana in voda za fizično preživetje.

#### **Nezadovoljstvo:**

- ljudje začnejo izražati nezadovoljstvo (ni mi všeč to in to ...),
- najbolj pogosto so to pritiski na vodjo skupine,
- v tej fazi je običajno, da je napaden vodja,
- člani želijo, da "oče"/"mati" rešita problem,
- pomembno je, da se vodja v tej fazi ne umakne, da vzdrži pritisk in ne postane aroganten.

#### **Razrešitev:**

- del prejšnje faze; gre za definiranje pravil,
- pojavi se igranje psiholoških iger,
- ljudje se začnejo počutiti dovolj varno, da pokažejo globlje plasti osebnosti,
- začnejo se projekcije in konflikti na mali notranji meji.

Produkcija:

- ta faza traja najdlje,
- skupina je aktivna, usmerjena k cilju,
- vzpostavljajo se odnosi bližine.

Če vstopi nov član, skupina nazaduje.

Slovo/zaključevanje:

- skupina je skozi razvojne faze postala družina,
- sedaj družina razpada,
- člani skupine energijo, ki so jo investirali v druge, sedaj povlečejo vase,
- posamezniki na razhod reagirajo s strahom, žalostjo.

Tu jim vodja pomaga tako, da jih spodbuja k načrtovanju prihodnosti brez skupine (neodvisnost).

## Dvodnevni teambuilding

### Primerno za:

- 8. in 9 razred osnovne šole,
- dijake srednjih šol.

**Trajanje:** 2 dni med 9.00 in 19.00

**Število udeležencev:** do 30

**Cena:** 75,00€

### Opis

Učenci in dijaki se spoznavajo izven šolskega okolja, saj so v šolskem okolju pogosto del iste skupine čez vsa leta šolanja. Ker uporabljamo različne metode delitve v skupine, je malo verjetno, da se bodo znašli v isti skupini kot v šoli. V enem dnevu opravimo pet srečanj, dolgih med 75 in 90 min. Vsako srečanje je usmerjeno v nek element skupine (komunikacija, reševanje težav, zaupanje), kar spoznavamo in gradimo čez metode, kot so denimo Misija nemogoče, Marshmallow izziv, soba pobega. Da skupina ozavesti pridobljene kompetence, namenimo srečanje evalvaciji in refleksiji. Na dolgoročni ravni teambuilding prinese zmanjšanje morebitnih težav med učenci in dijaki v razredu, da se v razredu oz. letniku bolje počutijo ter dosegaajo višje cilje ter uspehe.

### Cilji

- Udeleženci okrepijo medsebojne odnose in gradijo zaupanje, nudijo drug drugemu emotivno podporo ter sprejetost.
- Udeleženci krepijo medsebojno komunikacijo, da bo ta pristnejša in sproščena, ozavestijo morebitne šume v komunikaciji in kako zmanjšati šume.
- Udeleženci prepoznajo in okrepijo svojo vlogo v skupini glede na posedovane kompetence ter ozavestijo, na kakšen način prispevajo k delovanju skupine.
- Udeleženci v skupini in skupina izboljšajo večšine reševanja težav.
- Udeleženci zgradijo bolj homogeno skupino.

### Druge pomembne informacije

- Zbor je prvi ob 8.45 pred Mladinskim centrom Krško. Odhod je naslednji ob 18.15.
- Pogoj za nočitev v MC Hostlu Brežice je, da z učenci oziroma z dijaki prenoči učitelj oz. profesor, za katerega je nočitev brezplačna.
- Kosilo, večerja in okrepčila med odmori bodo zagotovljeni v MC Hostlu Brežice.
- Predhodno vas bomo prosili za opis ciljne skupine in morebitnih težav, na katere moramo biti pozorni pri izvajanju delavnic.
- Udeležence prosimo, da prinesejo tri predmete, ki so jim ljubi ali jih opisujejo.

### Urnik za oba dneva:

- 9.00–10.30: Prvo srečanje
- 10.30 –10.45: Odmor
- 10.45– 12:00: Drugo srečanje
- 12.00–13.30: Kosilo
- 13.30–15.00: Tretje srečanje
- 15.00 –15.15: Odmor
- 15.15 –16.30: Četrto srečanje
- 16.30–16.45: Odmor
- 16.45–18.00: Peto srečanje
- 18.00–19.00: Večerja (samo prvi dan)
- 19.00–21.00: Neformalno druženje (samo prvi dan)

## Prvi dan

### **PRVO SREČANJE (90 min)**

#### **1. IME IN GIB**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Fasiliatorji spoznamo udeležence. Vaja je namenjena hitremu pomnjenju imen.

Navodila in potek: Z udeleženci stojimo v krogu. Povabimo jih, da vsak od njih pove svoje ime in pridevnik, ki se začne na isto črko njihovega imena, lahko za njih ta lastnost velja, lahko pa je popolno nasprotje od njih, vsak se odloči sam. Vsak udeleženec ponovi imena in pridevnike vseh prejšnjih udeležencev.

#### **2. KRIČAČ**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: slušalke, telefon, Bluetooth povezava

Cilji: Udeležencem dvignemo energijo.

Navodila in potek: Udeležence prosimo, naj se nekdo javi kot prostovoljec. Tisti, ki se javi, prejme slušalke, poslušča glasbo. Ostalim udeležencem povemo povemo besedo, ki jo neslišno izgovarjajo. Sprva lahko damo nekaj kratkih in lažjih besed, potem zapletemo (hamburger).

#### **3. DELJENJE SKOZI PREDMETE**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: predmeti

Cilj: Poglobiti zaupanje med udeleženci.

Navodila in potek: Udeleženci sedijo v krogu. Povabimo jih, naj prinesejo predmete, ki jih opisujejo. Za to vajo gredo lahko tudi ven, na voljo pa imajo 5 min. Razdelimo jih v manjše skupine (po 3 ali 4 osebe). Prosiš jih, naj med sabo delijo, zakaj so izbrali te predmete. Ko se vrnejo nazaj, jih vprašaš, če jih kateri predmet od soudeležencev ali pa razlogi, da so prinesli ta predmet, posebej pritegnil, oziroma kaj so novega izvedeli o udeležencih.

#### **4. PRIČAKOVANJA IN STRHOVI**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: post it listki, plakat Pričakovanj in plakat Strahov, flumastri

Cilj: Fasilitatorji pridobijo informacije, kaj udeleženci pričakujejo, udeleženci pa imajo priložnost v anonimni obliki izraziti svoje potrebe, pričakovanja in strahove.

Navodila in potek: Udeležencem razdelimo post it listke, pisala in obesimo plakate. Udeležence povabimo, naj razmislijo, kaj pričakujejo od dneva in česa jih je mogoče strah, oz. menijo, da jih bi lahko potisnilo v frustracijo.

#### **5. VAREN PROSTOR**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: plakati, flumastri

Cilj: Udeleženci oblikujejo skupne dogovore vedenja in komunikacije.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v štiri skupine. Vsaka skupina dobi plakat in flumastre. Potrebujemo tudi vprašanja za delo v skupinah. Na vprašanja odgovarjajo 5 min. Potem združimo po dve skupini in glede na primerjanje odgovorov udeleženci sestavijo dogovore vedenja in komunikacije. Za to imajo 10 min. Ko to naredijo, združimo vse štiri skupine. Fasilitator odide ven, oni pa sami pridejo do dogovora, katerih 10 pravil je najpomembnejših in kako jih želijo razporediti od 1 do 10 (1 najpomembnejše, 10 najmanj pomembno). Sledi kratka evalvacija (zakaj so skupni dogovori pomembni).

### **Vprašanja za delo v skupinah**

Kaj potrebujem, da se počutim varno?

Kaj potrebujem, da se lahko učim?

Kaj potrebujem, da se počutim sprejetega/sprejeto?

Kaj potrebujem, da se počutim spoštovanega/spoštovano?

## **6. HITRI ZMENKI**

Trajanje: 15–30 min

Potrebščine: zvonec, peščena ura ali štoparica, list z vprašanji, stoli, skodelica

Cilj: Udeleženci se spoznajo na globlji ravni, poglobljajo zaupanje.

Postavitev v prostoru: dve vrsti stolov obrnjeni drug proti drugem (en stol na udeleženca), ki so blizu, da se bodo udeleženci lahko slišali. Prav tako poskrbimo, da naslednji par ni preblizu. Vprašanja lahko natisnemo in narežemo na trakove, jih zložimo posamično ter položimo v skodelico ali košarico. Udeležence prosimo, da se sedejo. Ni važno, ali sedijo nasproti fanta ali deklince. Ena vrsta udeležencev bo ostala na svojih sedežih. Druga vrsta se bo ob vsakem zvonjenju premaknila za en sedež v desno. Vprašanja lahko mi kot vodje hitrega zmenka beremo po vsaki menjavi na glas ali pa imajo pri vsakem paru košarico z vprašanji in potegnejo eno ali dve, odvisno kako hitro odgovorijo na vprašanje. Časovnik lahko damo na 1 minuto ali dve. Po dogovorjenem času pozvonimo in prosimo, da se ustavijo in premaknejo na drug sedež. Prvega dela aktivnosti je konec, ko udeleženci naredijo en krog. Takrat lahko pomešamo udeležence tako, da se bodo lahko pogovarjali z udeleženci v isti vrsti.

### **Primeri vprašanj**

Kateri dopust je bil najboljši, ki ste ga kdaj imeli?

Koga bi izbral, če bi lahko jedel kosilo z eno znano osebo?

Kaj menite, da je vaša najmočnejša lastnost?

Kateri je bil vaš najbolj neprijeten trenutek? Najsrečnejši trenutek? Najstrašnejši trenutek?

Kakšne skrite talente imate?

Bi raje osvojili milijon eurov ali delali nekaj, kar vam je všeč?

Na kaj ste poleg svoje družine najbolj ponosni?

Kaj ste rekli, da boste po poklicu, ko ste bili majhni?

Če bi lahko v katerem koli obdobju svojega življenja ponovno živeli, kaj bi to bilo in zakaj?

Katero znano osebo bi povabila na zmenek?

Če bi lahko bili žival, katera bi to bila?

Imaš raje potovanja z nahrbtnikom in manj planiranja ali bi šel raje v zelo moderen hotel?

Greš raje v hribe ali na morje?

Če bi prišla oseba, ki sedi nasproti tebe, na kosilo, kaj bi ji skuhal?

Kaj si počel na svojem zadnjem rojstnem dnevu?

Če bi bil predmet, kaj bi bil?

Kje si bil prejšnji vikend?

Če bi lahko bil nekdo iz risanke, kdo bi bil? Oz. kje bi nastopal?

Kako si želiš, da se tvoj dan konča?

Kaj je tvoj najljubši trenutek v tem letu?

Kaj si se naučil v času šolanja doma?

Kaj bi izbral, boj z levom ali morskim psom?

Kdo je najbolj vplival na tebe?

Kaj narediš prvo, ko vstaneš zjutraj?

Katera je tvoja najljubša knjiga/film?

Bi spremenila svojo preteklost ali raje videla svojo prihodnost?

Kakšen bi bil naslov knjige, če bi opisovala tvoje življenje?

## **DRUGO SREČANJE (75 min)**

### **1. ŽIVLJENJSKA POT**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: pisala, flumastri, barvice, revije

Cilj: Udeleženci ozavestijo svojo dosedanjo življenjsko pot.

Navodila in potek: Udeleženci naj ustvarijo svojo življenjsko pot tako, da na papir narišejo ravno črto s točko, kjer je zapisana letnica in datum rojstva, desno pa točko z današnjim datumom. Začnite na levi strani in narišite dizajn svojega življenjskega načrta, ki predstavlja vaše posamezne življenjske poti, poimenujte različne poti in kraje, kot da je pred vami cestni zemljevid. Načrt mora slediti vaši življenjski poti z vsemi posledicami. Obstajajo lahko široke ceste, ozke ulice in celo slepe ulice. Označite pomembne trenutke v svojem življenju, tako pozitivne kot negativne, z ustvarjanjem različnih točk (vrhovi) nad ravno črto in točk pod črto (spusti). S ključnimi besedami opišite te pomembne trenutke. Na kratko razmislite o celotni sliki svojega življenja, kaj vam pove življenjska pot? Kakšne so vaše sanje in želje? V kolikor kdo želi, lahko svoje delo predstavi.

### **2. TO ALI TISTO**

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: črta

Cilj: Udeležence spodbudimo k razmišljanju o sebi in spoznavanju drugih.

Udeleženci se postavijo na črto. Vodja pove izjavo in določi kaj je na kateri strani črte. Udeleženci se postavijo na stran, ki jim najbolj ustreza ali trditev za njih velja. Na koncu dejavnosti vprašamo, kako jim je bilo, če so izvedeli kaj novega o drugih udeležencih.

### **Trditve**

Jutranja oseba ali nočna sova

Kad ali prha  
Spanje ali šport  
Idealne počitnice: mesto ali narava  
Komedija ali drama  
Pomlad ali jesen  
Plavanje ali kolesarjenje  
Časopis ali knjiga  
Čokolada ali čips  
Rock ali pop  
Zdravnik ali zobozdravnik  
Brokoli ali cvetača  
Biti brez TV ali hitre hrane (fast food)  
Vroče ali hladno  
Biti tri centimetre višji ali tri centimetre manjši

### 3. KVADRAT

Trajanje: 10 min

Potrebščine: vrv

Cilj: Udeleženci brez vizualnih in avditivnih znakov poskusijo priti do skupnega cilja.

Navodila in potek: Udeležencem damo zvezano vrv, dovolj dolgo. Postavimo jo v krog, udeleženci pa naj se postavijo okrog vrvi. Naročimo jim, da zaprejo oči in med seboj ne smejo komunicirati. Njihova naloga je narediti kvadrat.

### 4. MEŽIKAJOČI MORILEC

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: listki z napisi

Cilj: Udeleženci sodelujejo proti nasprotniku, krepijo neverbalno komunikacijo.

Navodila in potek: Udeležencem razdelimo listke, na katerih je napisano, katero vlogo igrajo. Le eden je morilec, ki ubija z mežikom. Kakšnim in kako očitnim, je njegova/njena odločitev. »Žrtve« poskusijo čim hitreje ugotoviti, kdo je morilec.

### 5. KREATOR

Trajanje: 10 min

Potrebščine: risalni papir, časovnik, markerji, barvice, barvni svinčniki ali barve

Cilj: Spodbuditi k razmišljanju o načrtovanju, sodelovanju, komunikaciji.

Navodila in potek: Vsakemu udeležencu damo kos papirja. Časovnik nastavimo na 1 minuto. Udeleženci začnejo risati (karkoli si želijo). Ko časovnik zazvoni, povemo udeležencem, naj svoje risbe posredujejo drugi osebi v svoji skupini. Risba potuje za 5 ali 10 mest naprej (odvisno od velikosti skupine). Aktivnosti ustavimo. Udeleženec



risbo, ki se je ustavila pri njem poskuša interpretirati. Osebo, ki je začela risbo ustvarjati lahko zaprosimo, da pove svoje prvotne načrte za risbo.

### **Evalvacija**

Kaj so se naučili? Risbe bi delovale bolje, če bi se lahko udeleženci med seboj pogovarjali. Če bi načrtovali skupaj že od začetka, bi začeli risati in bi risbe imele na koncu takšen pomen, kot so ga načrtovali.

## **6. ČLOVEŠKI KRIŽEC KROŽEC**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: stoli, listki s številkami

Cilj: V skupini vzpostavimo tekmovalnost kot motivacijo.

Potek in navodila: Križec krožec je igra s preprostim ciljem: dobiti tri X-e ali O-je zaporedoma na igralni plošči v naravni velikosti. V kolikor imamo možnost lahko na tleh naredimo polja ali uporabimo stole. Skupino razdelimo na dva dela, določimo katera bo X (z rokami pokažejo X) in katera bo O. Vsak posameznik dobi tudi število (enako n X kot tudi v O) in kadar zakričimo število, se ta lahko postavi na polje.

### **TRETJE SREČANJE (90 min)**

#### **1. SADJE, ZELENJAVA, POHIŠTVO**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: /

Cilji: Po odmoru pridobimo potrebno koncentracijo udeležencev, ki jo potrebujemo za nadaljnje izvajanje delavnic.

Navodila in potek: Z udeleženci se postavimo v krog. Vsaka oseba naj si pri sebi najde neko sadje (besedo), dobro je, da je čim bolj ekstravagantno. Začeli bomo s »krogom« sadja. Tisto sadje, ki smo si ga zamislili, zelo jasno, z gibom rok, pošljemo nekemu drugemu udeležencu (pravilo: ne tistim, ki so poleg nas). V kolikor se kakšno sadje ponovi, izberemo drugo sadje. Pomembno je, da si zapomnimo, komu smo poslali katero sadje in od koga smo neko sadje prejeli. Krog večkrat ponovimo, da si udeleženci bolje zapomnijo komu so kaj poslali. Potem enako ponovimo z zelenjavo. Ko udeleženci obvladajo oba kroga pošiljk, poskusimo kroga združiti. Tisti, ki je začel s pošiljko sadja začne prvi, tisti, ki je začel s pošiljko zelenjave začne kasneje – naj prešteje do 15. To nekajkrat ponovimo. V kolikor je uspešno, poskusimo še s pohištvom. Na koncu jih vprašamo, ali so bili frustrirani pri nalogi in povemo, da je ta vaja namenjena koncentraciji, obenem pa je izvrsten prikaz tega, kar doživljamo ob učenju (cona udobja, cona učenja, cona frustracije).

#### **2. STARKA**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: stoli

Cilj: Udeleženci krepijo medsebojno sodelovanje in razvijajo taktično mišljenje.

Navodila in potek: Po prostoru razpostavimo stole, mešano, v nobenem redu, po celem prostoru. Stolov naj bo več kot udeležencev. Fasilitator igra »starko«, ki se počasi premika proti prostemu stolu. Cilj udeležencev je, da se starki ne pustijo uvesti.

#### **3. PUZZLE**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: puzzle, ovojnica, 4 selotejpi

Cilj: Udeleženci kot skupina iščejo rešitve za nastalo težavo ter urijo komunikacijske in pogajalske spretnosti.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v 4 skupine. Vsaka skupina dobi puzzle (razrezan plakat), ki jih morajo sestaviti, vendar imajo puzzle vsiljenke – puzzle od vseh drugih skupin. Na voljo imajo 15 min, da puzzle zložijo. V tem času morajo zbarantati svoje koščke puzzle od drugih skupin. Smejo barantati za koščke puzzle ali pa za čas (minute).

#### **4. ALU PALICA**

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: aluminijasta palica

Cilj: Udeleženci med seboj uskladijo ravnanje in dejanje.

Navodila in potek: Udeležencem damo aluminijasto palico. Vsi udeleženci jo morajo prijeti od spodaj z notranjim delom kazalca. Najprej je palica spuščena na tla, cilj udeležencev je, da jo v enakomernem ritmu, ravno, dvignejo nad glavo najvišjega udeleženca. To ponavljajo, dokler jim ne uspe.

#### **5. 5 OTOKOV**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: 5 predmetov, s katerimi označimo otoke, vrv ali selotejp

Cilj: Udeleženci poskusijo rešiti nerešljivo težavo, krepijo sprejemanje frustrirajočih situacij.

Navodila in potek: Na tla postavimo 5 predmetov, ki označujejo 5 otokov. Teh pet otokov orišeš, zarišeš, jim daš ime, vsi so neskončno čudoviti. Udeleženci naj se zadržujejo v krogu pol metra okoli predmeta. Naj se čim prej postavijo k otoku, ki jim je najbolj privlačen. A otoki bodo potonili. Zgraditi je treba suspenz – otok potone. Vsi, ki so na tonečem otoku morajo pobegniti na druge otoke. Igra se nadaljuje, dokler niso vsi na enem otoku (pol metra okoli predmeta).

#### **6. SLEPO VODENJE**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: preveze, ovire

Cilj: Udeleženci poglobljajo zaupanje in se pustijo voditi.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v trojice. Povabimo par, da demonstrira proces ob razlagi. Enemu udeležencu damo prevezo, ta se postavi na en konec sobe. Drugi udeleženec gre na drug konec prostora, njegova naloga je, da udeležencu s prevezo daje navodila, kako naj pride do njega. Tretji udeleženec je ob udeležencu s prevezo in pazi nanj, a mu ne govori navodil in se ga ne dotika ali vodi. Potem se udeleženci zamenjajo, da se vsi preizkusijo v vseh treh vlogah. Druga variacija je, da so udeleženci v parih. Eden ima prevezo, drugi pa je zraven, ga drži za komolec in usmerja z navodili.

### **ČETRTO SREČANJE (75 min)**

#### **2. MISIJA NEMOGOČE**

Trajanje: 75 min

Potrebščine: projektor, računalnik, e-mail, Misija nemogoče (100 nalog), druge potrebščine na seznamu nalog za Misijo, vprašanja za evalvacijo in gradivo za razlago

Cilj: Mladim ozavestiti, da ima glede na kompetence vsak v skupini svojo vlogo in funkcijo, ki pripomore k uresničevanju cilja.

Navodila in potek: Mladim predamo liste z nalogami za Misijo nemogoče. Pustimo jim tri minute, da si naloge in navodila preberete. Imajo nekaj minut, da vprašajo, če so kakšne nejasnosti. Posamičnih nalog fasilitator ne razlaga. Ker fotografije pošiljajo na e-maile, vmes pripravimo projekcijo, da si vsi skupaj ogledamo poslano. Po ogledu evalviramo vajo (lahko tudi v krogu, po vrsti, kdo je kaj počel). Potem povzamemo bistvo, zakaj smo to počeli.

### **Evalvacijska vprašanja**

Zakaj se je nekdo lotil določenih nalog?

Kdo je prevzel organizacijo, kdo, kaj, zakaj?

Kdo je delal individualno?

Kdo je delal s tehnologijo in kako se je ob tem počutil?

Kakšne vsebine je kdo delal?

Si je kdo želel delati kaj drugega?

Kaj vam ni bilo prijetno delati?

### **Gradivo za razlago**

#### **Vloge v timu**

Snovalci – inovatorji, polni idej, najraje delajo zase, so bolj introvertirani. Pomembni so v začetni fazi tvorjenja predlogov. Če jih je preveč, lahko tudi znižujejo učinkovitost dela.

Iskalci sredstev – so družabni, komunicirajo z vsemi člani tima, so dobri pogajalci. Rabijo veliko spodbud za delo, pogosto so preveč optimistični.

Opazovalci, ocenjevalci – odločajo se počasi, stvari temeljito premislijo, učinkoviti so pri analiziranju problemov. Delujejo bolj resno, manjka jim navdiha, da bi spodbudili sodelavce ter jih motivirali.

Koordinatorji – predvsem so usmerjeni v ljudi, zlahka druge spodbudijo k delu, bolj se ujamejo s kolegi na istem ali podobnem položaju, kot pri usmerjanju podrejenih.

Izvajalci – dobro organizirani in disciplinirani, zvesti so svojemu timu imajo občutek za praktičnost in so zelo zanesljivi.

Sodelavci ali timski delavci – zavzemajo se za druge, hitro se prilagajajo novim situacijam. Preprečujejo medsebojne spore v timu in omogočajo učinkovito sodelovanje med člani.

Dovrševalci – skrbni, vestni, imajo smisel za podrobnosti, ne potrebujejo veliko zunanje spodbude za delo.

Oblikovalci – izzivajo spore, iščejo nove ideje, v žeji po uspehu ne izbirajo sredstev. Dobro delujejo pod pritiskom.

Specialisti – posamezniki z visoko specializiranim in tehničnim znanjem, preučijo strokovno zanesljivost posameznih nalog.

#### **Faze v razvoju skupine:**

- oblikovanje in orientacija (forming),
- nezadovoljstvo (storming),
- razrešitev (norming),
- produkcija (performing),
- slovo (terminating).

Oblikovanje in orientacija:

- gre za spoznavanje med člani skupine,
- deluje skupinska predstava (skupinska podoba),
- orientacija,
- definira se zunanja meja skupine,
- tehnike predstavljanja,
- postavljanje pravil in postavitev ciljev,
- omogočimo razvoj diad (povezav), strouki\*,
- formalni v obliki ritualov (pomnjenje imen).

\*Izraz "stroke" v angleščini pomeni božati. Utemeljitelj transakcijske analize Eric Berne je s to besedo opisal zadovoljevanje osnovne človeške potrebe po pozornosti, kontaktu in potrditvi s strani drugega človeka. V slovenščini nimamo ustreznega prevoda za stroke, zato uporabljamo poslovenjen izraz "strouk", včasih pa tudi "potrditev". Strouki so enako pomembni za psihološko preživetje kot hrana in voda za fizično preživetje.

Nezadovoljstvo:

- ljudje začnejo izražati nezadovoljstvo (ni mi všeč to in to ...),
- najbolj pogosto so to pritiski na vodjo skupine,
- v tej fazi je običajno, da je napaden vodja,
- člani želijo, da "oče"/"mati" rešita problem,
- pomembno je, da se vodja v tej fazi ne umakne, da vzdrži pritisk in ne postane aroganten.

Razrešitev:

- del prejšnje faze; gre za definiranje pravil,
- pojavi se igranje psiholoških iger,
- ljudje se začnejo počutiti dovolj varno, da pokažejo globlje plati osebnosti,
- začnejo se projekcije in konflikti na mali notranji meji.

Produkcija:

- ta faza traja najdlje,
- skupina je aktivna, usmerjena k cilju,
- vzpostavljajo se odnosi bližine.

Če vstopi nov član, skupina nazaduje.

Slovo/zaključevanje

- skupina je skozi razvojne faze postala družina
- sedaj družina razpada
- člani skupine energijo, ki so jo investirali v druge, sedaj povlečejo vase
- posamezniki na razhod reagirajo s strahom, žalostjo

Tu jim vodja pomaga tako, da jih spodbuja k načrtovanju prihodnosti brez skupine (neodvisnost).

## **PETO SREČANJE (75 min)**

### **1. ŠTETJE**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci se povežejo na intuitivni ravni ter zvišajo nivo koncentracije.

Navodila in potek: Udeleženci sedijo v krogu. Cilj je, da skupaj preštejejo do 100, a brez da drug drugega gledajo in se karkoli pogovarjajo. Smo v tišini, govorijo se le številke. Če dve osebi hkrati rečeta isto številko, potem začnemo znova. Če se fasilitatorju zdi, da je 100 prezahtevno, zniža številko.

## 2. AKTIVNO POSLUŠANJE

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Mlade ozavestiti o poslušanju, slišnosti kot o podlagi za boljšo komunikacijo, sporazumevanje in razumevanje oseb, ki prejete informacije slišijo.

Navodila in potek: Udeležencem naročimo, naj se spomnijo neke njihove zgodbe, ki jim je zelo pri srcu in jo radi delijo z drugimi. Potem udeležence razdelimo v pare. Na voljo imajo 3 minute, da zgodbo povejo, drugi pa naj nastavi časovno omejitev in čim bolj pozorno posluša. Ko soudeleženec neha s pripovedjo, tisti, ki posluša, ponovi slišano. Potem zamenjata in ponovita. Ocenita, kako dobro sta vajo izvedla. Po vaji povzamemo bistvo tega, kar smo počeli in zakaj smo to počeli. Aktivno poslušanje pomeni, da poslušamo z govornico telesa, pozornostjo, sprejemanjem, sočustvovanjem, spraševanjem z odprtimi vprašanji in vprašanji po dodatnih pojasnilih, povzemanjem.

## 3. ČESA NE POVEŠ

Trajanje: 15 min

Potrebščine: listki z neverbalnimi znaki, listi papirja, pisala

Cilj: Udeleženci spoznavajo govornico telesa in prepoznavajo sporočilo za gesto/mimiko/pozicijo telesa.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v manjše skupine (vsaj 3 udeleženci na skupino). Vsaka skupina prejme 5 neverbalnih znakov. Eden udeleženec prikazuje neverbalne znake, drugi pa si ta čas zapisujejo asociacije, kaj oseba prikazuje, katera situacije menijo, da to je. Ko uspešno prikažejo in si udeleženci vse napišejo, naj v skupinah podelijo glede vsakega primera domnevanja in odgovore. Potem vajo skupaj evalviramo.

### Govornica telesa – situacije

Prekrižane roke na prsih: oseba se tako največkrat počuti utesnjeno, vendar pa to ni pravilo. Lahko da jo zebe in se na tak način greje, lahko pa da s kančkom dvoma posluša sogovorca. Načeloma velja, da je oseba bolj zadržana.

Zakrivanje ust z roko: oseba morda laže in ji je neprijetno, lahko pa tudi da ji bojazen pred lastnim ustnim zadahom preprečuje prosto govorjenje ali smejanje.

Ugriz v spodnjo ustnico: če je ugriz na strani, pomeni erotično uzburjenje, če pa se oseba rahlo ugrizne sredino ustnice, pa se je prestrašila ob spoznanju, da je naredila napako.

Zaprta usta in malo stisnjene ustnice: oseba je bodisi jezna ali pa se ne strinja s tem, kar sliši pri sogovorniku.

Grizenje nohtov in obnohtne kožice: oseba ni sproščena, je najverjetneje pod hudim pritiskom. Če je to otrok, je verjetno doživel močno spremembo, s katero se ne zna spoprijeti.

Dvig zgornje ustnice na eni strani: jeza, prezir, stud.

Roki sta v trikotniku podani ob boke: oseba je samozavestna, na položaju in v pričakovanju. To je pogosta drža staršev ob učenju majhnih otrok.

Roka na bradi: ta položaj največkrat razkriva izjemno zanimanje poslušalca ali tistega, ki močno razmišlja o neki stvari. Predstavlja tudi zbranost in osredotočenost.

Odprta usta, široko razprte oči in dvignjene obrvi: oseba je videla nekaj, kar jo je presenetilo in prestrašilo obenem. V takšnih situacijah človek največkrat kar okameni in obnemi.

#### 4. POLARIZACIJA

Trajanje: 25 min

Potrebščine: trditve, znak (proti/se ne strinjam; za/se strinjam)

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje na glas, urijo večšine javnega nastopanja ter argumentiranja.

Navodila in potek: Opredeliš prostor ZA/SE STRINJAM in PROTI/SE NE STRINJAM. Vmesne možnosti ni. Ko fasilitator prebere trditve, se učenci postavijo na eno ali drugo stran. Obe strani povabiš k deljenju misli/mnenja.

##### Trditve

Dobro vem, kdaj še nisem preveč pijan in še lahko vozim.

Do doma imam čisto kratek kos poti, samo nekaj kilometrov, bom že zmožel voziti.

Spil sem nekaj piv, sploh ne veliko.

Ker sem dobro jedel, lahko spijem več alkohola in ne bom pijan.

Pot domov znam na pamet in bi lahko vozil z zaprtimi očmi, ne pa po nekaj popitih pivih.

Že velikokrat sem se peljal pod vplivom alkohola in je bilo vse okej.

Šel sem na zabavo in nisem mislil na to, kako bom prišel domov.

Računalniške igrice lahko vedno neham igrat. (Če je dovolj časa, pokažeš Penny, zasvojeno z video igro: <https://www.youtube.com/watch?v=oomZt4-pll8&t=35s>.)

Ko mi zmanjka denarja, pač enostavno lahko neham igrat igre na srečo.

Po energijskih pijačah sem bolj skoncentriran in se lažje učim.

Roza barva je za punčke in modra za fante.

Punce se morajo igrati z barbikami.

Fantje ne jočejo.

Fantje ne oblačijo kril.

Punca ne more biti šefica.

Gaming je za fante in so v tem boljši kot punce.

Nogomet je za fante.

Punce so šibke in fantje so močni.

Punce pomagajo mamam, fantje pa očetom.

Boljše je biti punca kot fant.

Ko gre nekaj narobe, so fantje vedno prvi krivi.

Fantje lahko govorijo kletvice, punce pa ne.

Punce so pametnejše od fantov.

Punce zmagajo v prepirih, ker so lisice.

Fantje so bolj leni od punc.

Punce so boljše lažnivke od fantov.

Puncam je videz pomembnejši kot fantom.

Punce izgledajo boljše kot fantje.

Fantje so boljši pri grajenju in fizičnih opravilih.

Prva naloga od delavca je, da postavi službo na prvo mesto.

Šef mora biti dostopen, komunikativen in biti delavcem na voljo.

Pri službi je najbolj pomemben denar.

## 5. EVALVACIJA DNEVA

Trajanje: 20 min

Potrebščine: papir, flumastri, 3 grafike

Cilj: Udeleženci evalvirajo teambuilding in ozavestijo njegove učinke.

Navodila in potek: Udeležencem predstavimo tri grafike (dlan, riba in vrtnica). Na list prerišejo oz. narišejo po svoje tisto, kar so si izbrali. Potem poiščejo udeležence, ki so si izbrali enako. Ko so razdeljeni v tri skupine. Udeleženci se skupaj pogovorijo o navedenih iztočnicah ter zapišejo ali dorišejo odgovore. Potem vsi skupaj to predstavijo.

### Drugi dan

#### PRVO SREČANJE (90 min)

##### 1. BARVE

Trajanje: 10 min

Potrebščine: flumastri

Cilj: Udeležencem dvignemo energijo.

Navodila in potek: Udeleženci stojijo v krogu. Fasilitator bo izbral neko barvo. Udeleženci morajo čim hitreje poiskati predmet v tej barvi in ga prinesiti do fasilitatorja. Tisti, ki prvi prinese predmet, zmaga. Lahko omejimo prostor (samo prostor, v katerem se nahajamo, ali pa cela hiša). Vse skupaj lahko tudi večkrat ponovimo.

##### 2. KAJ STE REKLI?

Trajanje: 20 min

Potrebščine: papir, pisala

Cilj: Udeleženci spoznajo teorijo komunikacije v praktičnem primeru, ozavestijo vloge v komunikacijskem modelu.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v tri skupine, jih kar oštevilčimo, 1, 2, 3. Skupina 1 pošilja sporočilo (ustno). Skupina 2 sprejema sporočilo. Skupina 3 pa poskrbi za oviro, distrakcije. Skupina 1 se postavi na levo, skupina 2 na desno, skupina 3 pa v sredino. Vsem skupinam damo na voljo 5 minut, da se dogovorijo, kako bodo svojo nalogo izvedli, skupina 1 naj si oblikuje še 3 daljše stavke, ki jih želijo prenesti. Po izvedeni vaji evalviramo po skupinah. Vsaka skupina zapiše odgovore.

#### Evalvacijska vprašanja

Ali vam je bila vaja težka ali lahka? Zakaj?

Kako ste se počutili med samo vajo?

Kdaj je prišlo do občutka frustracije?

Kaj je prišlo do občutka, da ste zadovoljni?

Ali ste uspešno komunicirali v svoji skupini, glede na rezultat?

### **3. ZGODBA O LILIAN**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: zgodba o Lilian

Cilj: Igra sproži pogovore o tem, kaj je prav in kaj ne, kar spodbuja udeležence k iskanju konsenza.

Potek in navodila: Udeleženci se razdelijo v skupine in dobijo list papirja z zgodbo o Lilian, ki govori o moralnemu problemu in o tem, kdo je odgovoren, kriv za nastali dogodek. Naloga udeležencev je, da preberejo zgodbo in se nato v skupini dogovorijo o tem, kdo je najbolj odgovoren, kriv in zakaj. Določiti morajo vrstni red krivcev, od najbolj do najmanj krivega. Nato se pogovor nadaljuje znotraj cele skupine. Pri izvedbi moramo paziti, da so vsa mnenja spoštovana in, četudi pride do stikov, konflikte razrešimo in nadaljujemo.

### **4. ZID VREDNOT**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: škatle/lističi, pisala

Cilj: Udeleženci ozavestijo vrednote in njihov pomen.

Potek in navodila: Z udeleženci se pogovorimo, kaj so vrednote. Udeleženec dobi tri škatle/lističe. Na vsako od škatel/lističev napiše eno vrednoto. Za to imajo 5 min. Fasilitator to pobere, dvojnike izloči. Udeleženci naj potem zgradijo zid vrednot. Najpomembnejše, kot temelj, so spodaj. Udeleženci se naj pogovorijo, katera je najpomembnejša, zakaj je temu tako. Fasilitator usmerja pogovor. Reflektiramo z vprašanji. Vrednote niso ves čas enake, temveč se skozi različne kontekste v življenju spreminjajo. Če se, na primer, rodi otrok se vrednote spremenijo. Kar je bilo prej pomembno, postane manj pomembno in obratno. Spreminjajo se tudi skozi različna obdobja v življenju. Za vzdrževanje vrednot porabljamo čas, energijo in denar.

#### **Vprašanja**

Ali se lahko vrednote spremenijo?

Zakaj se vrednote spremenijo?

Kaj porabljamo za vrednote?

### **5. OHRANI BALON V ZRAKU**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: baloni

Cilj: Udeleženci se povežejo skozi zabavo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine od 6–8 oseb. Vsaki skupini damo balon, ki se ne sme dotakniti tal, oni pa se držijo z rokami v krogu – ne smejo razkleniti rok. Če želimo stvar otežiti, lahko damo več balonov.

### **DRUGO SREČANJE (75 min)**

#### **1. JOE EGG**

Trajanje: 5–10 min



Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci gradijo zaupanje.

Navodila in potek: Udeleženci so postavljeni v krog. Vajo najprej razložimo. V kolikor ima kdo problem z dotikanjem, se lahko izloči. Tisti, ki želijo, ostanejo. Postavimo se v čim ožji krog in prosimo za prostovoljca, ki se postavi na sredino. Potem udeleženec zamiži in se nagne, kot da bi padel. Vsi, ki smo v krogu, mu to preprečujemo padec, a udeleženec ne sme ostati pri enem, temveč si ga moramo »podajati«. Kdor želi, lahko preizkusi.

## 2. SKUPINSKA ZGODBA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence spodbujamo h kreativnosti, skupaj gradijo zgodbo.

Navodila in potek: Smo v krogu in nekdo začne zgodbo. Najboljše je, da začne fasilitator in drugi nadaljujejo, vsak z eno besedo, dokler zmoremo. Igro nadgradimo tako, da vsak naslednji začne s črko zadnje besede ali pa vsi iščemo besedo na isto črko.

## 3. SUPERHEROJI VS. SUPERZLOBCI

Trajanje: 50 min

Potrebščine: flumastri, papir, revije, lepilo, kemični ...

Cilj: Udeležence spodbudimo h kreativnosti in grajenju pozitivne samopodobe.

Potek in navodila: Vsak udeleženec naj napiše šest lastnosti, tri, za katere misli, da so slabe, in tri, za katere misli, da so dobre. Za to imajo največ tri minute. Od teh treh lastnosti, za katere meni, da so dobre, izbere eno in iz nje ustvari (nariše in opiše) superjunaka ter ga poimenuje. Potem enako naredi z lastnostmi, za katere misli, da so slabe in ustvari superzlobca. Za to imajo 10 minut časa. Potem udeležence razdelimo v skupine. V skupinah morajo ustvariti iz teh superjunakov in superzlobcev »squad« oziroma vod superjunakov in vod superzlobcev, oboje tudi poimenujejo. Potem sestavijo zgodbo-strip, v katerem dobro premaga zlo. Za to imajo 20 min. Potem vse skupaj predstavijo, vsak svojega junaka, vsaka skupina pa prebere in predstavi zgodbo.

## 4. SLEDENJE

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci spremljajo drugo osebo, svoje razmišljanje prefokusirajo na soudeleženca.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v pare. Udeleženci naj nastavijo eno dlan tako, da sta zrcalni sliki, nekaj centimetrov narazen. Eden od udeležencev je vodja in drugi sledi. Kakor se premika roka vodje, tako se premika roka (in telo) drugega udeleženca. Potem se zamenjata. Enako ponovimo z ramo in nogo. Vajo evalviramo s skupnim pogovorom.

### TRETJE SREČANJE (90 min)

#### 1. SAMURAJ

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilji: Udeležencem dvignemo energijo.

Navodila in potek: Udeleženci stojijo v krogu, igramo na izpadanje. Ko z gibom in zvokom (HA) pokažemo na neko osebo, ta oseba dvigne roki in vzklikne (HI). Osebi levo in desno poleg nje to osebo, potem ko je vzkliknila HI, »presekata« na trupu in vzklikneta (HU). Ko je oseba »presekana«, pokaže z zvokom in gibom na naslednjo osebo (HA). Potem se ponovi enako. Izpade tisti, ki se zmoti, dokler ne ostanejo trije zmagovalci.

## 2. MARSHMALLOW IZZIV

Trajanje: 30 min

Potrebščine: špageti, marshmallow, lepilni trak, vrvica

Cilj: Udeleženci razvijajo kreativnosti, analitično mišljenje in rešujejo ovire na poti do cilja.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine po štiri osebe. V 18 minutah morajo zgraditi prostostoječo strukturo iz 20 kosov špagetov, malo manj kot enega metra lepilnega traku in sladkorne penice. Zmaga ekipa, ki je postavila najvišjo strukturo.

## 3. TURISTIČNA POTOVANJA

Trajanje: 30 min

Potrebščine: pisala, listi, flumastri, barvice

Cilj: Udeleženci krepijo veščine načrtovanja in organizacije.

Potek in navodila: Udeleženci, ki jih razdelimo v skupine, dobijo nalogo, da oblikujejo počitnice za 2 osebi. Na voljo imajo 1.500,00€. Skupina naj si določi lokacijo, kje bodo bivali, koliko bodo za to potrebovali, kaj si želijo ogledati, kako se bodo prevažali na lokaciji, koliko bo to stalo, če gredo na letališče, kako bodo prišli do tja ... Koliko časa bodo kje preživeli, ali v muzeju, ali na plaži ... Potovanje načrtujejo finančno in časovno. Potem evalviramo. Na koncu čestitamo za najbolj utrujajoč/sproščen/... načrt.

### Evalvacijska vprašanja

Kaj je bilo najbolj zabavno in zakaj? Kaj ni bilo in zakaj je temu tako?

Ali so vsi enako načrtovali?

So bile kakšne ideje zavrnjene? Zakaj, kako ste se zaradi tega počutili?

Katera je bila najtežja odločitev, ki ste jo kot skupina sprejeli?

Bi šli na ta izlet in ali bi še kakšnega splanirali s to skupino?

## 4. SKUPINSKI VIDEO

Trajanje: 30 min

Potrebščine: telefon, aplikacija za montažo, projektor, računalnik

Cilj: Udeleženci zgradijo podobo skupine, ozavestijo kompetence in vrline vsakega posameznika.

Navodila in potek: Udeležencem predstavimo, da bodo delali skupinski video in da naj se osredotočijo na njihove kvalifikacije, spretnosti, znanja, usposobljenost, hobiji, izkušnje, zaradi katerih so čisto svoja, unikatna skupina. (Mogoče lahko uporabijo za osnovo maturantskega filma ali filma ob zaključku OŠ.) Naj bo humorno, primarna naloga je, da se zabavajo. Snemajo naj s telefoni in zmontirajo.

### ČETRTO SREČANJE (75 min)

#### 1. SCAVENGER HUNT

Trajanje: 75 min

Potrebščine: navodila in pripomočki za lov na zaklad

Cilj: Udeleženci skupaj sodelujejo, premagujejo ovire, spodbujamo jih k razmisleku in reševanju težav.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine od 2–6. Razložimo navodila za lov na zaklad in jih vodimo čez proces.

**V primeru slabega vremena nadaljujemo z naslednjimi vajami.**

## **2. KAMEN, ŠKARJE, PAPIR**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležencem dvignemo energijo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v pare in tekmujejo. Tisti, ki trikrat zmaga prvi, je zmagovalec. Potem stopijo naprej zmagovalci, ki igrajo v dvojicah. Tisti, ki so bili prej poraženi, navijajo za tistega, ki jih je premagal. To se ponavlja, vsi poraženci navijajo za tistega, ki jih je premagal. Ponavljamo, dokler ne dobimo enega zmagovalca.

## **3. GORDIJSKI VOZEL**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeleženci krepijo večšine skupinskega reševanja težav.

Navodila in potek: Udeleženci se postavijo v krog, čim bolj tesno drug ob drugem in iztegnejo roke. Potem se morajo med sabo prijeti za roke: najprej leva. Ne smejo se prijeti za roke s svojim sosedom. Ponovimo z desno roko, tokrat se ne smejo prijeti za roke s sosedom in ne s tistim, ki ga že držijo za roko. Potem se poskušajo razvozlati.

## **4. SPIDERMAN**

Trajanje: 30 min

Potrebščine: vrv, selotejp

Cilj: Udeleženci krepijo večšine skupinskega reševanja težav in taktično razmišljanje.

Navodila in potek: Cilj igre je doseči točke tako, da se morajo vsi prebiti skozi pajkovo mrežo, ne da bi se je dotaknili. To je pomembno tudi pri ustvarjanju mreže, saj je treba narediti odprtine vseh velikost, da so luknje dovolj velike, da gredo vsi skozi. Problem prinaša reševanje vprašanj kakovosti, (kaj je spletni dotik?), etike (ali bomo spregovorili, ko se nekdo dotakne mreže) in strategije. Varnost – ne dovolite, da gre kdo najprej z glavo čez mrežo, takoj ustavimo. Ko in če bodo nekoga dvignili, je treba zaščititi vrat in ramena. Lahko uporabijo luknje med zemljo in vrvico, ter med steno in vrvico. Vsi člani vaše skupine morajo začeti z ene strani mreže. Mreže se ne smete spreminjati na noben način. Nihče ne sme iti čez ali okoli mreže, razen ob ponovitvi, to pa se zgodi v primeru, če vsaka oseba v skupini doseže točko, se vse luknje ponovno odprejo in se lahko ponovno uporabijo za dodeljevanje dodatnih točk (če čas dovoljuje). Če se kdor koli kadarkoli dotakne mreže, se morajo vsi vrniti na stran, kjer so začeli, rezultat se vrne na ničlo in vse luknje so odprte. Tako trener kot člani ekipe so odgovorni za spremljanje dotikov mreže. Točka se doseže vsakič, ko oseba v celoti uspešno pride skozi luknjo v mreži, ne da bi se je dotaknila. Ko gre oseba skozi določeno luknjo v mreži, je ta potem zaprta. Nihče drug ne more skozi to luknjo. Končni rezultat ekipe je število točk, ki jih imajo na koncu 25 minut.

## **5. DELJENE TEŽAVE**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: post-it listki, pisala, flumastri za flipchart, flipchart

Cilj: Udeleženci spoznajo, da se srečujejo z enakimi, podobnimi težavami ter jih poskusijo rešiti, razvijajo veščine samopomoči in pomoči drugemu ter solidarnost.

Navodila in potek: Udeleženci naj najprej na post it listke napišejo težave, s katerimi se soočajo. Ko imajo 2 ali 3 težave. Ko so konec, nalepijo na plakat/flipchart, naslovljen z Deljene težave. Slednje razdelimo po skupinah, prav tako tudi udeležence, ki poskusijo v skupinah rešiti oz. predlagati predloge za težave. Ko uspemo, glede na te post it listke, poiskati rešitve, vprašamo udeležence, ali je bilo na njihovo težavo odgovorjeno in ali se jim zdi ta rešitev smiselna.

### **PETO SREČANJE (75 min)**

#### **1. RAZLAGA EVALVACIJE IN REFLEKSIJE**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilji: Udeleženci ozavestijo, da sta evalvacija in praznovanje bistven del vsakega procesa ter da sta namenjeni napredku in izboljšanju.

Potek in navodila: Udeleženci sedijo v krogu. Na tablo/flipchart napišemo besedo »evalvacija« ter udeležence povprašamo o asociacijah. Izpostaviti moramo, da s (samo)evalvacijo udeleženci ukoreninijo spoznanja, ker jih izrečejo na glas in občutke zavestno odnesejo v prihodnost oziroma na delovno mesto, v učilnico, pa naj bodo to spoznanje o sebi, sodelavcu/sošolcu/soudeležencu ali o timu. Udeleženci slišijo druge, njihove občutke in doživljanje, kar poglobi odnose.

#### **2. KAJ BOM NESEL/LA S SABO?**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: grafična fasilitacija, flumastri, listi

Cilj: Udeleženci reflektirajo vpliv teambuildinga nanje na neverbalen način, fasilikatorji dobijo povratno informacijo.

Potek in navodila: Vsak od udeležencev naj nariše svoj kovček. Iztočnica je vprašanje, kaj bodo odnesli s sabo iz teambuildinga. Lahko je karkoli: dobra volja, spoznanje o neki osebi ali o sebi, motivacijo, kako rešiti težavo, kaj si želijo izboljšati v skupini ... Udeleženci narišejo svoj idealen kovček, notri pa stvari, ki jih bodo odnesli s sabo. Naj ne pišejo, temveč uporabljajo simbole.

#### **3. SNEŽENA KEPA**

Trajanje: 15 min

Potrebščine: listi A5, pisala

Cilj: Udeleženci imajo odprt prostor za izražanje svojega mnenja, fasilikatorji dobijo povratno informacijo.

Potek in navodila: Udeleženci se postavijo v krog, razdelimo jim liste papirja in jim damo navodila, da vsak zapiše nekaj pozitivnega in negativnega o dnevih, ki so ga doživeli, in o enem od soudeležencu. Ko so konec, list zmečkajo in ga vržejo na sredino sobe. Tisti, ki ti je bližje, ga pobereš. Udeleženci preberejo tiste liste, ki so jih pobrali. Če se udeleženci dobro poznajo, je smiselno, da liste čim bolj razmečemo.

#### **4. EVALVACIJA S KOCKO**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: kocke, listi, pisala, tabla, kreda/flumastri

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v strukturirani metodi in jih zapišejo, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine ter jim damo kocke. Za vsako številko kocke mentor zapiše drugačno vprašanje. Vsak udeleženec meče trikrat, odgovore zapišejo na list. Fasilitator vprašanja zapiše na tablo. Potem skupine predstavijo svoje ocene.

#### **Številke–vprašanja**

- 13) Kaj mi je bilo super?
- 14) Kaj sem se naučil/a?
- 15) Kaj mi ni bilo všeč?
- 16) Kaj bi rad/a ŠE izvedela?
- 17) Ocena mentorja/ice
- 18) Ocena celega dneva

#### **5. QR KODA**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v pisni obliki in anonimno.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo QR kodo, ki jo poskenirajo in izpolnijo evalvacijo.

#### **6. PRAZNOVANJE**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: baloni, priznanja, pesem Celebration

Cilj: Zaključiti proces s pozitivno noto in zavestno ceniti vse, kar smo dosegli in kaj smo se naučili (drug od drugega).

Navodila in potek: Teambuilding zaključimo s praznovanjem procesa tako, da fasilitator podeli priznanja v obliki manjše, interne prireditve. Za vsakega udeleženca naj pove nekaj, kar lahko pove le za njega, naj bo specifično in unikatno. Udeležence spodbujamo k ploskanju.

## Ledolomilčki, ogrevalčki, poživilčki in skupinske dejavnosti

**Primerno za:** učitelje in profesorje

**Trajanje:** 2 pedagoški uri

**Število udeležencev:** do 15

**Cena:** 34,00€

### Opis

*Ledolomilčki, ogrevalčki, poživilčki in skupinske dejavnosti* je usposabljanje za učitelje in profesorje, cilj pa je, da pedagoške delavce opolnomočimo z raznovrstnimi orodji, ki razredu pripomorejo k dvigu energije, večji koncentraciji ter skupinski povezanosti. Orodja, ki jih pedagoški delavci na usposabljanju pridobijo, lahko uporabljajo med poukom. Udeleženci prejmejo gradivo, ki jim bo v pomoč pri uporabi.

### Cilj

- Udeleženci spoznajo več različnih metod (ledolomilce, ogrevalce, poživilce in dejavnosti za grajenje skupine) in kdaj jih uporabljati.

### **LEDOLOMILČKI IN OGREVALČKI**

LEDOLOMILČKI (ledolomci/ledolomilci, ang. Icebreakers) so dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju in običajno vključujejo izmenjavo imen in drugih osnovnih informacij. Tako kot k LEDOLOMILCEM tudi k OGREVALČKOM (ang. warm-ups) spadajo krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti. S svojo lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek. Udeleženci se sprostijo, živijo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

#### **1. KROG IMEN**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, živijo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Navodila in potek: Ustvarjalni gib – vsak pove svoje ime in zraven nekaj pokaže. Celoten krog glasno ponovi in nato je na vrsti naslednji. Na koncu poskusimo ponoviti od vseh gib in ime. V kolikor se skupina med sabo ne pozna, igro podaljšamo. Npr. da gremo en krog samo z gibom, potem gib in ime ter na koncu le imena. Krog lahko tudi pretrgamo in se udeleženci sprehajajo po prostoru in ko nekoga srečajo ga pozdravijo s svojim gibom. Pridevnik – vsak pove en pridevnik na prvo črko svojega imena in ime. Npr. LJUBEZNIVA/LJUBKA Loriana. Navodilo je lahko takšno, da je pridevnik povezan z realnostjo in to velja za nas ali pa je popolno nasprotje (npr. lahkomiselna Loriana). To se odloči udeleženec sam. Aktivnost lahko izvajamo tudi pri uri tujega jezika.

#### **2. ATOMČKI**

Trajanje: med 5–15 min

Potrebščine: /

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, živijo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Navodila in potek: Udeleženci se sprehajajo po prostoru, poskusijo hoditi v različne smeri, enakomerno in brez zaletavanja. Aktivnost lahko prilagajamo učni vsebini ali temi. Npr. pri kemiji so učenci atomi. Predstavimo jim lestvico gibanja. Kadar smo na 0 se normalno gibamo po prostoru, bolj ko gremo s števkami navzgor, hitreje hodimo in bolj ko se spuščamo v minus, bolj se atomi (udeleženci) upočasnijo. Atomi se na 0 Kelvina (absolutna ničla) ustavijo oziroma  $-273.15\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Na začetku aktivnosti se sami odločimo, kakšen znak bomo dali, da se atomi vrnejo v prvotno gibanje, npr. plosk, zvonček, »abrakadabra«, »nič« ... in to tudi povemo udeležencem ter uporabimo že na začetku pri hoji ob ukazih lestvice. Aktivnost je odlična za sproščanje napetosti in fizičnih ovir, vključevanje vseh ter spodbuja sodelovanje. Učna vsebina, ki jo lahko uporabimo je lahko matematika (povemo račun in se morajo postaviti skupaj; reštev = število oseb), oponašanje živali, prepoznavanje barv v tujem jeziku (med hojo, ko povemo barvo jo morajo najti nekje v prostoru in se tam postaviti) itd.

### Nadaljevanje aktivnosti

- Udeležence prosimo, da ko nekoga srečajo, ga pozdravijo npr. z »zdravo«.
- Udeležence prosimo, da ko nekoga srečajo, mu povejo nekaj lepega (npr. danes imaš lepo frizuro, več mi je tvoj nasmeh, zabaven si itd.).
- Udeležence prosimo, da ko nekoga srečajo, ga nežno primejo za ramo in nadaljujejo pot.
- Udeležence prosimo, da ko nekoga srečajo, se mu priklonijo.
- Udeležence prosimo, da si zberejo eno osebo in ji sledijo.
- Udeležence prosimo, da se morajo čim prej (z udeleženci, ki so jim najbližje) razporediti v molekulo z 4/5/6 atomi.
- Udeleženci so lahko živali in morajo med gibanjem oponašati določene živali (uvod v učno vsebino).
- KARKOLI se še spomnite.

### 3. FORMULA IN PUJS

Trajanje: 5 min

Potrebščine:

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, uživajo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Navodila in potek: Udeleženci so v krogu in si v smeri urinega kazalca navidezno podajajo pujsa. Ko ga predajo sosedu, ga pogledajo v oči in zvočno oponašajo pujsa. Tako naredimo dva kroga. Nato pujsa damo »počivat« na sredino kroga in si podajamo formulo. Prav tako ob predaji formule sosedu spustimo zvok »viuuu«. Po enem ali dveh krogih, se nam znova pridruži pujs. Vodja je tisti, ki začne s predajo pujsa in po nekje 4/5 udeležencih spustimo formulo. Pujs mora ubežati formuli. Aktivnosti je konec, kadar pujs dohiti formulo ali formula povesi pujsa.

### 4. HITRI ZMENEK

Trajanje: odvisno od udeležencev (15–30 min)

Potrebščine: zvonec, pečena ura ali štoparica, list z vprašanji, stoli, skodelica

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, uživajo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Potek in navodila: Dve vrsti stolov obrnjeni drug proti drugemu (en stol na udeleženca), ki so blizu, da se bodo udeleženci lahko slišali. Prav tako poskrbimo, da naslednji par ni preblizu. Vprašanja lahko natisnemo in narežemo na trakove, jih zložimo posamično ter položimo v skodelico ali košarico. Udeležence prosimo, da se

sedejo. Ni važno, ali sedijo nasproti fanta ali deklice. Ena vrsta udeležencev bo ostala na svojih sedežih. Druga vrsta se bo ob vsakem zvonjenju premaknila za en sedež v desno. Vprašanja lahko mi kot vodje hitrega zmenka beremo po vsaki menjavi na glas ali pa imajo pri vsakem paru košarico z vprašanji in potegnejo eno ali dve, odvisno kako hitro odgovorijo na vprašanje. Časovnik lahko damo na 1 minuto ali dve. Po dogovorjenem času pozvonimo in prosimo, da se ustavijo in premaknejo na drug sedež. Prvega dela aktivnosti je konec, ko udeleženci naredijo en krog. Takrat lahko pomešamo udeležence tako, da se bodo lahko pogovarjali z udeleženci v isti vrsti. Učna vsebina: vprašanja o snovi, npr. priprava na test oziroma na preverjanje in en drugega sprašujejo, obnova knjige, vprašanja o literarnem delu in osebah iz literarnega dela, pogovor v tujem jeziku.

### Primeri vprašanj

- Kateri dopust je bil najboljši, ki ste ga kdaj imeli?
  - Koga bi izbral, če bi lahko jedel kosilo z eno znano osebo?
  - Kaj menite, da je vaša najmočnejša lastnost?
  - Kateri je bil vaš najbolj neprijeten trenutek? Najsrečnejši trenutek? Najstrašnejši trenutek?
  - Kakšne skrite talente imate?
  - Bi raje osvojili milijon evrov ali delali nekaj, kar vam je všeč?
  - Na kaj ste poleg svoje družine najbolj ponosni?
  - Kaj ste rekli, da boste po poklicu, ko ste bili majhni?
  - Če bi lahko v katerem koli obdobju svojega življenja ponovno živeli, kaj bi to bilo in zakaj?
  - Katero znano osebo bi povabila na zmenek?
  - Če bi lahko bili žival, katera bi to bila?
  - Imaš raje potovanja z nahrbtnikom in manj planiranja ali bi šel raje v zelo moderen hotel?
  - Greš raje v hribe ali na morje?
  - Če bi prišla oseba, ki sedi nasproti tebe, na kosilo, kaj bi ji skuhal?
  - Kaj si počel na svojem zadnjem rojstnem dnevu?
  - Če bi bil predmet, kaj bi bil?
  - Kje si bil prejšnji vikend?
  - Če bi lahko bil nekdo iz risanke, kdo bi bil? Oz. kje bi nastopal?
  - Kako si želiš, da se tvoj dan konča?
  - Kaj je tvoj najljubši trenutek v tem letu?
  - Kaj si se naučil v času šolanja doma?
  - Kaj bi izbral, boj z levom ali morskim psom?
  - Kdo je najbolj vplival na tvojo odraslost?
  - Kaj narediš prvo, ko vstaneš zjutraj?
  - Katera je tvoja najljubša knjiga/film?
  - Bi spremenila svojo preteklost ali raje videla svojo prihodnost?
  - Kakšen bi bil naslov knjige, če bi opisovala tvoje življenje?
5. VRV

Trajanje: 4–10 min

Potrebščine: vrv ali debel lepilni trak oziroma črta

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, vživijo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Navodila in potek: Igra ima več možnosti izvedbe, ki jih prilagodimo željam, potrebam in sami temi uvoda v naše nadaljnje delo. Na tla položimo vrv, ki naj bo kar dolga (približno tako, da kadar se bodo udeleženci postavili eden zraven drugega, se ne tiščijo med sabo). Udeležence prosimo, da se brez pogovarjanja postavijo po imenih, torej po abecedi. Predhodno določimo na kateri strani je A in na kateri Ž. Aktivnost lahko



popestrimo s tem, da udeležence prosimo, naj se postavijo po velikosti, starosti, mesecu rojstva itd. Med tem ne smejo govoriti, lahko pa uporabljajo pantomimo ali se kako drugače znajdejo. Da bo igra še boljša, lahko za vsak nov ukaz skrajšamo vrv, tako bomo dosegli, da se bodo morali premikati zelo blizu drug drugega in bodo postopoma spuščali svoje fizične ovire. Prav tako dodatno popestrimo, če v navodilo dodamo, da ne smejo stopiti z vrvi.

## 6. ČLOVEŠKI BINGO

Trajanje: 15 min

Potrebščine: kopije listov s trditvami (ki imajo lahko odgovor da ali ne) za vsakega udeleženca; pisalo za vsakega udeleženca

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, uživajo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Namen igre je, da se vsak pogovori s čim več drugimi udeleženci, da o vsakem izve kaj drugega in da v vsak kvadratake zapiše drugo ime. Vsi udeleženci hodijo po prostoru in se srečujejo med seboj ter med sabo poizvedujejo, kdo ima katero od lastnosti, zapisano na listu (npr. Bil sem na Triglavu; Rada gledam romantične filme...). Če določeno lastnost imaš, se soigralcu podpišeš na list (vendar se lahko vsakemu igralcu na list podpišeš le pod eno od lastnost, četudi jih imaš več). Zmaga tisti, ki v najkrajšem času napolni vse kvadratke s podpisi.

## 7. DVE RESNICI, ENA LAŽ

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Učitelji in profesorji spoznajo interaktivne dejavnosti, namenjene ljudem pri medsebojnem spoznavanju ter krajše, zabavne in kreativne dejavnosti oziroma aktivnosti, ki z lahkotnostjo poskrbijo za prijetno vzdušje in atraktiven uvod v dogodek, da se se sprostijo, uživajo in pripravijo možgane na nove vsebine, ki jih čakajo med dogodkom, sestankom, seminarjem ali med poukom.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine po 5 ali 6 članov. Član skupine se predstavi z navedbo dveh resnic in ene laži o sebi. Izjave ne smejo biti intimne, življenjsko pomembne stvari – le preprosti hobiji, zanimanja ali pretekle izkušnje, zaradi katerih je vsak človek edinstven. Laž je lahko nezaslišana in čudaška ali pa se sliši kot resnica, da bi drugim udeležencem otežila. Oseba pove vse tri trditve naenkrat. Skupina mora uganiti, katere trditve so resnične in katera je laž. Lahko dosežemo rezultat, da vidimo, kdo pravilno ugane največ laži, ali pa se preprosto zabavamo, da se spoznamo – to je odvisno od skupine.

POŽIVILČKI

ENERGIZERJI oz. POŽIVILČKI so hitre in zabavne dejavnosti za oživitev skupine. Še posebej so uporabni po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadata. Za aktivnost potrebujemo max. 15 minut. Udeleženci zbistrijo misli, se morda pretegnejo, preusmerijo pozornost in si zopet dvignejo motivacijo za nadaljnje delo. Naj se udeleženci nasmejijo in zabavajo.

## 8. JE TO LETALO ALI SUPERMAN?

Trajanje: 15–20 min

Potrebščine: risalni papir, časovnik, markerji, barvice, barvni svinčniki ali barve

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Vsakemu udeležencu damo kos papirja. Časovnik nastavimo na 1 minuto. Udeleženci začnejo risati (karkoli si želijo). Ko časovnik zazvoni, povemo udeležencem, naj svoje risbe posredujejo drugi osebi v svoji skupini. Risba potuje za 5 ali 10 mest naprej (odvisno od velikosti skupine). Aktivnosti ustavimo. Udeleženec risbo, ki se je ustavila pri njem poskuša interpretirati. Osebo, ki je začela risbo ustvarjati lahko zaprosimo, da pove svoje prvotne načrte za risbo. Povzetek: Kaj so se naučili? Risbe bi delovale bolje, če bi se lahko udeleženci med seboj pogovarjali. Če bi načrtovali skupaj že od začetka, bi začeli risati in bi risbe imele na koncu takšen pomen, kot so ga načrtovali.

## 9. TO ALI TISTO

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: črta

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Udeleženci se postavijo na črto. Vodja pove izjavo in določi kaj je na kateri strani črte. Udeleženci se postavijo na stran, ki jim najbolj ustreza ali trditev za njih velja. Na koncu dejavnosti vprašamo, kako jim je bilo, če so izvedeli kaj novega o drugih udeležencih. Aktivnost lahko izvajamo tudi kot refleksijo oziroma evalvacijo na koncu kakšnih delavnic, blok ur, športnih ali tehniški dni ...

### Primeri

- Jutranja oseba ali nočna sova
- Kad ali prha
- Spanje ali šport
- Idealne počitnice: mesto ali narava
- Komedija ali drama
- Pomlad ali jesen
- Plavanje ali kolesarjenje
- Časopis ali knjiga
- Čokolada ali čips
- Rock ali pop
- Zdravnik ali zobozdravnik
- Brokoli ali cvetača
- Biti brez TV ali hitre hrane (fast food)
- Vroče ali hladno
- Biti tri centimetre višji ali tri centimetre manjši

## 10. POVEJ ZGODBO

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Udeleženci se postavijo v krog. Namen aktivnosti je sestava zgodbe z vključevanjem vsakega posameznika, ki pove eno poved. Aktivnost se nadaljuje dokler nekdo ne zaključi zgodbe ali niso vsi motivirani za delo naprej. V kolikor želimo, da se zgodba navezuje na učno vsebino, postavimo že v naprej določene postavke, besede ali osebe, ki jih morajo uporabiti v svoji zgodbi.

### Primer

1#: »Danes sem šel v šolo peš.«

- 2#: »Do mene je prišel pes.«  
3#: »Rekel sem mu dobro jutro!«  
4#: »Pes me je vprašali, ali bi se igral z njim.«

### 11. NEVIHTA MOŽGANOV

Trajanje: max. 15 min

Potrebščine: listi, flumastri

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Udeležence damo v manjše skupine (najbolje po 5). Prosimo jih, da na določeno temo, brez pogovarjanja pišejo na en skupen list.

### 12. BOOM

Trajanje: max. 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Potek in navodila: Vsi udeleženci morajo sedeti v krogu. Naročeno jim je, da glasno štejejo okoli v smeri urinega kazalca. Na večkratnik št. 3 (3-6-9-12 itd.) ali števila, ki se konča s 3 (13-23-33 itd.), mora udeleženec namesto številke reči BOOM! Naslednja oseba nadaljuje normalno zaporedje števil. Primer: Prva oseba začne z 1, naslednja pravi 2 in oseba, ki bi morala reči 3, reče »BOOM!«, naslednja oseba reče 4. Kdor ne reče BOOM ali kdor naredi napako je diskvalificiran oziroma določimo da mora nekaj narediti (stoji na eni nogi). Številke je treba hitro povedati (največ 5 sekund); če udeleženec predolgo čaka je diskvalificirana. Opomba: Udeleženci lahko enkrat "plosknejo", namesto da bi rekli Boom. Če želimo narediti ta energizer bolj zanimiv, morajo udeleženci doseči določeno število (npr. 30) in potem štejejo nazaj proti ničli.

### 13. STRESI SE

Trajanje: 10 min

Potrebščine: gibi

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Potek in navodila: Udeležence prosimo, da vstanejo in sledijo navodilom. Cilj je, da se vsi premikajo in štejejo hkrati.

**Gibi**

- 8 tresljajev z desno roko
- 8 tresljajev z levo roko
- Za osem korakov se nekam premaknejo
- 8 tresljajev z desno nogo
- 8 tresljajev z levo nogo
- 8 počepov
- 8 tresljajev s prsmi in rameni
- 8 tresljajev z boki
- 8 poskokov
- 8 vzklikov

#### 14. PISARNIŠKI PILATES

Trajanje: 10 min

Potrebščine: Bluetooth zvočnik, telefon, glasba, poteze

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Pilates lahko resnično pomaga pri naši drži in zmanjša stres in togost telesa. Udeležence lahko prosimo, naj naredijo nekaj kratkih potez v povezanem nizu. Zraven lahko damo tudi glasbo, <https://www.youtube.com/watch?v=-m3YhxJ8U0>.

##### Poteze

Nagibi brade. Udeleženci sedijo ali stojijo, pri tem naredijo več prostora med ušesi in rameni. Nato rahlo pomikajo brado navzdol proti prsnemu košu, kot da želijo tam držati pomarančo. Udeleženci naj čutijo raztezanje po vratu in hrbtenici.

Kroženje z rameni. Udeleženci sedijo ali stojijo v visokem pokončnem položaju. Z rameni krožijo naprej, navzgor, navzdol in nazaj za 5 ponovitev, nato kroge obrnejo v drugo smer za še 5 ponovitev. Počasnejše je gibanje, več napetosti se sprosti. Lahko jih opozorimo tudi na dihanje (kadar gredo ramena navzgor je vdih in s pomikanjem navzdol je izdih).

Raztezanje vratu. Udeleženci sedijo ali stojijo in gledajo naravnost. Desno uho rahlo nagnejo proti desni rami, pri čemer levo ramo ne dvignejo. Ko se čim bolj raztegnejo v desno, lahko postavijo desno roko tik nad levo uho in nekoliko pritisnejo, kot bi potegnili desno uho še bližje desni rami. Nato prosimo udeležence, da to ponovijo še na drugi strani.

#### 15. OGLEDALO

Trajanje: 15 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Primer 1: Udeleženci se dajo v pare. Eden v paru vodi in en sledi. Tisti ki vodi, svojo roko da pred partnerja, ki pa roki sledi. Levo, desno, gor in dol. Poskusijo se tudi sprehajati po prostoru. Udeleženci si morajo zaupati, sodelujejo in se pri tem sprostijo. Primer 2: V parih sledijo en drugemu. Tisti, ki kaže, mora pokazati, kako si umivajo zobe, kako se urejajo za v službo, kako se jezijo, kako so žalostni itd.

#### 16. ŠTEVILO IN GIB

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Skupina se razvrsti v dve vrsti, tako da se gledata. Vsak posameznik naj ima en par, da lahko delajo gibe tudi v dvojicah. Za število 1 pokažemo gib, ki ga morajo narediti. Potem za št. 2 tudi en gib. Nadaljujemo do št 4 ali 5. Najprej govorimo števila po vrsti in udeleženci naredijo pokazan gib. Potem začnemo menjati števila in jih izrekamo mešano.

##### Primeri gibov

1. Poskok
2. Obrat
3. Plosk s partnerjem
4. Počep
5. Dotik kolen
6. Petka
7. Plosk s partnerji

### 17. TOČKOVNA ANKETA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: tabla/plakat, flumastri, kreda, krogci-papir

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Na tablo ali plakat napišemo vprašanje in naredimo grafično fasilitacijo – porazdelimo odgovore v kategorije (všeč mi je bilo/ni mi bilo všeč/ipd.). Udeležencem razdelimo ali različne flomastre ali nalepke različnih barv. Kadar damo znak, gredo po prostoru in prilepijo nalepke ali narišejo krogec na eno od kategorij. Ko je konec, odgovore analiziramo. Aktivnost lahko oblikujemo tudi v obliki spoznavanja ali evalvacije.

### 18. SPROSTITVENA DEJAVNOST

Trajanje: 5 min

Potrebščine: /

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Udeležence prosimo, naj oblikujejo krog in se obrnejo na desno ter položijo roke na ramena osebe pred njimi. Prosimo jih, naj masirajo ramena te osebe in damo znak, ko se obrnejo in masirajo nekoga drugega. Po ustavitvi jih prosimo, naj si stisnejo roke in se vrnejo na svoje sedeže. Opomba: ker je nekaterim pri tej vrsti dejavnosti neprijetno, dovolimo, da aktivnost le opazujejo.

### SKUPINSKE DEJAVNOSTI

SKUPINSKE DEJAVNOSTI so zasnovane tako, da skupinam pomagajo oblikovati vezi in graditi na timskem delu. Team building dejavnosti se od ledolomov razlikujejo po tem, da so se člani skupine že spoznali. Dejavnosti so tu osredotočene na to, da skupina postane bolj kohezivna. Pogosto pa se z eno aktivnostjo prekrivajo tako ledolomec, kot tudi skupinska dejavnost in energizer. Na primer med aktivnostjo v kateri se od udeležencev zahteva, da se po abecednem vrstnem redu razvrstijo po imenu, se bodo udeleženci naučili imena drug drugega (značilno za ledolomilca), skupaj bodo sodelovali kot ekipa, saj se bodo morali postaviti po ravni črti (teambuilding) in s premikanjem po prostoru, dosežemo dvig energije ter »prebujanje« (energizer).

Skupinske dejavnosti naj se zaključijo z (samo)evalvacijo udeležencev. Ta je pomembna pri ozaveščanju aktivnosti in kaj je posameznik ob njih spoznal, kako se je počutil,... Z (samo)evalvacijo udeleženci ukoreninijo spoznanja, ker jih izrečejo na glas in občutke zavestno odnesejo v prihodnost oziroma na delovno mesto, v učilnico, pa naj bodo to spoznanje o sebi, sodelavcu/sošolcu/soudeležencu ali o timu. Udeleženci slišijo druge, njihove občutke in doživljanje, kar poglobi odnose. Krepi se: poslušanje, sodelovanje, spomin, razmišljanje, ozaveščanje, sledenje cilju.

#### **Delitev v skupine**

- Štetje
- Farma (vsak dobi eno žival na listku in se morajo najti po oglašanju)

- Barvni bonboni
- Različni piškoti
- Listi z oznakami

## 19. UJAMI KOZAREC

Trajanje: 30 min

Potrebščine: 30 cm vrvic (4 krat), 1 gumijast trak, 6 skodelic

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Izziv je, da skupina zgradi piramido iz papirnatih kozarčkov (3 na dnu, 2 na sredini, 1 na vrhu – lahko jih prilagodimo za več kozarčkov). Člani skupine se ne smejo dotikati skodelic z rokami ali katerim koli drugim delom telesa, tudi če skodelica pade čez ali na tla. Vsaka oseba se drži za eno od vrvic, ki so pritrjene na gumijasti trak in s to napravo pobere skodelice ter jih postavi eno na drugo (tako, da gumijast trak potegnejo narazen in ga nato spet združijo čez skodelice). Tukaj je primer: <https://www.youtube.com/watch?v=RkoRNWozdus&t=164s> Skupine naj po koncu igre odgovorijo na nekatera od naštetih vprašanj.

### Vprašanja

1. Kakšen je bil vaš načrt za rešitev tega problema? Pojasnite, kako ste razmišljali, kako rešili težavo?
2. Ali je skupina izbrala vašo idejo za rešitev tega problema?
3. Je bil kdo med aktivnostjo sploh razočaran? Če da, kako je bilo to obravnavano?
4. Kaj ste izvedeli o sebi ali drugih?
5. Zakaj je bilo timsko delo tako pomembno za to dejavnost?
6. Kaj je tako težko pri timskem delu?
7. Kaj ste danes storili, da ste prispevali k timskem delu v svoji ekipi?
8. Katere veščine so potrebne za dobro timsko delo?
9. Ste kdaj v situaciji, ko morate uporabljati timsko delo? Vam je to vedno lahko? Zakaj ali zakaj ne?
10. Kako lahko to, kar smo se naučili s to izkušnjo, uporabimo v situacijah zunaj igre?
11. Koliko časa je trajalo zlaganje 6 skodelic? Ste dejavnosti končali?

## 20. GORDIJSKI VOZEL

Trajanje: 10 min

Potrebščine: /

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Udeleženci se postavijo v krog. Vsak najprej stegne desno roko in prime roko nekoga, ki ne stoji zraven njega. Potem vsak dvigne levo roko in prime roko nekoga, ki ni njegov sosed, hkrati pa še ne drži tudi njegove desne roke. Udeleženci morajo ponovno tvoriti krog, vendar se ne smejo spustiti. Tako ponavadi nastane pravi vozec iz ljudi, kar tudi botruje imenu igre. Pri že bolj vajenih igralcih lahko postavimo dodatne omejitve, kot je npr. omejen čas. Če je udeležencev zelo veliko, lahko naredimo več skupin, ki tekmujejo, katera bo hitreje odvozljala vozec. Če igramo z otroki oziroma najstniki, ki se ne želijo prijete za roke s točno določeno osebo, naj zaprejo oči in z zaprtimi očmi poiščejo pravo roko. Potem šele odprejo oči in nadaljujejo z igro.

<https://www.youtube.com/watch?v=1EIEP0w64s4>

## 21. HELIJEVA PALICA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: Hulahup obroč/alu palica

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Vsak član ekipe ima oba kazalca v stalnem stiku s palico. Če en član ekipe izgubi stik, mora ekipa znova začeti v višini prsi. V kolikor je palica krajša in je več učencev, lahko poskusimo s palcem ene roke. Palica lahko počiva samo na kazalcih, tako člani ekipe ne morejo zaviti s prstom po vrhu palice ali potisniti nohtov po palici itd. - ne morejo potiskati palice navzdol. Vsak član ekipe mora stati. Izhodišče je višina prsi najvišje osebe. To pravilo morate postaviti na začetku, sicer bodo vsi padli na kolena in takoj poskušali goljufati. Cilj je spustiti palico na približno eno nogo od tal. Uporabimo lahko tudi lepilni trak ali hula hup krog: <https://www.youtube.com/watch?v=cw-Y9X6r61M>, <https://www.youtube.com/watch?v=e86rOTRkL08>, [https://www.youtube.com/watch?v=C4Q\\_s0\\_txrQ](https://www.youtube.com/watch?v=C4Q_s0_txrQ).

## 22. ČLOVEŠKI KRIŽEC KROŽEC

Trajanje: 5–10 min

Potrebščine: stoli

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Križec krožec je igra s preprostim ciljem: dobiti tri X-e ali O-je zaporedoma na igralni plošči v naravni velikosti. V kolikor imamo možnost lahko na tleh naredimo polja ali uporabimo stole. Skupino razdelimo na dva dela, določimo katera bo X (z rokami pokažejo X) in katera bo O. Vsak posameznik dobi tudi število (enako v X kot tudi v O) in kadar zakričimo število, se ta lahko postavi na polje. Igro lahko spremenimo v štafeto.

## 23. ŠTAFETA S KROŽNIKI MED KOLENI

Trajanje: 4–10 min

Potrebščine: papirnati krožniki

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Igra je v obliki štafete. Udeleženci se porazdelijo med štartno in ciljno črto, ki jo določi vodja. Posameznik drži krožnik med kolena in priskače do soigralca ter mu krožnik preda. Pri tem mu krožnik ne sme pasti, drugače teče na svoje prvotno mesto in ponovi poskoke. Igre je konec, ko zadnji udeleženec preskoči ciljno črto.

## 24. PAPIRNATI STOLP

Trajanje: 10–20 min

Potrebščine: papir, ravnilo, škarje, svinčnik

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Vsaka skupina dobi kupček belih ali barvnih papirjev. Naloga skupine je, da v določenem času (npr. v 10 min) zgradi najvišji stolp. Ne smejo uporabljati lepila ali lepilnega traka. Kako bodo uporabili vse ostale predmete, ki jih dobijo, se morajo domisliti sami. Ko ura zazvoni konec, se oceni višina stolpov. Med samo aktivnostjo hodimo okoli in opazujemo. Lahko tudi določimo posameznike, ki jih postavimo kot opazovalce skupin, kar se dogovorimo na samem začetku in skupinam ne povemo, kakšna je vloga opazovalca. Ta pa mora gledati, kdo v skupini vzame pobudo za delo, kdo je motivator, kdo ne pride do besede ali ni slišan, oziroma na kakšen način deluje skupina. Primer: <https://www.youtube.com/watch?v=eeN-L1-Ck2c>.

### Evalvacijska vprašanja

- Kako jim je bilo?
- Kdo je prevzel vodilno vlogo?
- So bili vsi slišani?
- Kako so prišli do rešitve?

- So potrebovali veliko poskusov, preden so našli ustrezen način gradnje?
- So si naredili načrt?

## 25. PIRAMIDA KART

Trajanje: 10–20 min

Potrebščine: trši papir narezan na nekoliko večje karte in flomastri, ura

Cilj: Skupina oblikuje vezi in gradi na timskem delu, skupina postane bolj kohezivna.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine. Glede na temo, ki jo želimo obravnavati ali samo spoznavanje udeležencev, podamo navodila: udeleženci naj napišejo na listke skupne interese, več jih bodo imeli, višjo piramido bodo lahko naredili. Predhodno določimo čas, kdaj bo aktivnosti konec in takrat se ocenijo stoječe piramide iz kart. Kot omenjeno lahko aktivnost oblikujemo tako, da namesto skupnih interesov zapisujejo določene stvari iz obravnavane učne vsebine. Lahko se uporabi tudi kot ponavljanje naučenega ali možganska nevihta. Udeležence se z aktivnostjo spodbuja, da razmišljajo izven okvirjev in ravno zaradi rahle tekmovalnosti in želje po najvišji piramidi, razmišljajo širše in bolj sodelujejo.



## Usposabljanje za izvajalce programa neformalnega izobraževanja

### Primerno za:

- prostovoljce,
- izvajalce delavnic

**Trajanje:** 3–5 pedagoških ur

**Število udeležencev:** po dogovoru

### Brezplačno

### Opis

Usposabljanje poteka tako, da udeležence seznanimo z metodami delavnic in s pomočjo priročnika. Zadnji del je namenjen metodam evalvacije, ki so običajno manj znane.

### Cilji:

- Udeleženci se seznanijo s programom neformalnega izobraževanja.
- Udeleženci se preizkusijo v zahtevnejših aktivnostih.
- Udeleženci se seznanijo z raznolikimi metodami evalvacije in njenim pomenom.

#### 1. VAREN PROSTOR

Trajanje: 5 min

Potrebščine: plakati, revije, druge stvari za ustvarjanje

Cilj: Z udeleženci zgradimo varen prostor, v katerem se počutijo spoštovane in sprejete.

Navodila in potek: Vsak udeleženec razmisli pri sebi, kaj je tisto, zaradi česar se počuti varno.

#### 1. PREDSTAVITEV VSEH DELAVNIC PO KATALOGU

Trajanje: 10 min

Potrebščine:

Cilj: Udeleženci se seznanijo z namenom in cilji delavnice ter na kakšen način bo potekala.

Navodila in potek:

Vaj ne bomo izvajali čisto do konca, saj so te odvisne od vsake skupine posebej.

- Ledolomilčki, ogrevalčki, poživilčki in skupinske dejavnosti (usposabljanje za učitelje)
- Žuram s prijatelji, ne z drogo
- Poklicna orientacija
- Seks, splet in samopodoba
- Jaz zmagam, ti zmagaš (delavnica socialnih veščin)
- Človekove pravice so za vse!
- Predstavitev programov MC Brežice: Aktivno z MC Brežice
- Enodnevni teambuilding
- Dvodnevni teambuilding

### VSEBINSKE VAJE

#### 1. MISIJA NEMOGOČE

**IZ TEAMBUILDINGOV IN DELAVNICE JAZ ZMOREM, TI ZMOREŠ: To vajo pri obeh aktivnostih izvajamo kot eno od osrednjih vaj. Udeleženci namreč sodelujejo na več nivojih, od makroskupine do mikroskupin ter individualnega dela. Posebej pomembno je, da se z udeleženci pogovorimo o samem poteku vaje: koliko ljudi je delalo na eni nalogi, kdo je določeno nalogo izvajal in zakaj, kdo je prevzel pobudo za dokumentiranje, kdo za porazdelitev nalog, kako hitro so to izv**

### **edli ipd.**

Trajanje: 75 min

Potrebščine: projektor, računalnik, e-mail, Misija nemogoče (100 nalog), druge potrebščine na seznamu nalog za Misijo, vprašanja za evalvacijo in gradivo za razlago

Cilj: Mladim ozavestiti, da ima glede na kompetence vsak v skupini svojo vlogo in funkcijo, ki pripomore k uresničevanju cilja.

Navodila in potek: Mladim predamo liste z nalogami za Misijo nemogoče. Pustimo jim tri minute, da si naloge in navodila preberete. Imajo nekaj minut, da vprašajo, če so kakšne nejasnosti. Posamičnih nalog fasilitator ne razlaga. Ker fotografije pošiljajo na e-maile, vmes pripravimo projekcijo, da si vsi skupaj ogledamo poslano. Po ogledu evalviramo vajo (lahko tudi v krogu, po vrsti, kdo je kaj počel). Potem povzamemo bistvo, zakaj smo počeli.

### **Evalvacijska vprašanja**

Zakaj se je nekdo lotil določenih nalog?

Kdo je prevzel organizacijo, kdo, kaj, zakaj?

Kdo je delal individualno?

Kdo je delal s tehnologijo in kako se je ob tem počutil?

Kakšne vsebine je kdo delal?

Si je kdo želel delati kaj drugega?

Kaj vam ni bilo prijetno delati?

### **Gradivo za razlago**

#### **Vloge v timu**

Snovalec – inovatorji, polni idej, najraje delajo zase, so bolj introvertirani. Pomembni so v začetni fazi tvorjenja predlogov. Če jih je preveč, lahko tudi znižujejo učinkovitost dela.

Iskalci sredstev – so družabni, komunicirajo z vsemi člani tima, so dobri pogajalci. Rabijo veliko spodbud za delo, pogosto so preveč optimistični.

Opazovalci, ocenjevalci – odločajo se počasi, stvari temeljito premislijo, učinkoviti so pri analiziranju problemov. Delujejo bolj resno, manjka jim navdiha, da bi spodbudili sodelavce ter jih motivirali.

Koordinatorji – predvsem so usmerjeni v ljudi, zlahka druge spodbudijo k delu, bolj se ujamejo s kolegi na istem ali podobnem položaju, kot pri usmerjanju podrejenih.

Izvajalci – dobro organizirani in disciplinirani, zvesti so svojemu timu, imajo občutek za praktičnost in so zelo zanesljivi.

Sodelavci ali timski delavci – zavzemajo se za druge, hitro se prilagajajo novim situacijam. Preprečujejo medsebojne spore v timu in omogočajo učinkovito sodelovanje med člani.

Dovrševalci – skrbni, vestni, imajo smisel za podrobnosti, ne potrebujejo veliko zunanje spodbude za delo.

Oblikovalci – izzivajo spore, iščejo nove ideje, v žej po uspehu ne izbirajo sredstev. Dobro delujejo pod pritiskom.

Specialisti – posamezniki z visoko specializiranim in tehničnim znanjem, preučijo strokovno zanesljivost posameznih nalog.

Faze v razvoju skupine:

- oblikovanje in orientacija (forming),
- nezadovoljstvo (storming),
- razrešitev (norming),
- produkcija (performing),
- slovo (terminating).

Oblikovanje in orientacija:

- gre za spoznavanje med člani skupine,
- deluje skupinska predstava (skupinska podoba),
- orientacija,
- definira se zunanja meja skupine,
- tehnike predstavljanja,
- postavljanje pravil in postavitve ciljev,
- omogočimo razvoj diad (povezav), strouki,
- formalni v obliki ritualov (pomnjenje imen).

\*Izraz "stroke" v angleščini pomeni božati. Utemeljitelj transakcijske analize Eric Berne je s to besedo opisal zadovoljevanje osnovne človeške potrebe po pozornosti, kontaktu in potrditvi s strani drugega človeka. V slovenščini nimamo ustreznega prevoda za stroke, zato uporabljamo poslovenjen izraz "strouk", včasih pa tudi "potrditev". Strouki so enako pomembni za psihološko preživetje kot hrana in voda za fizično preživetje.

Nezadovoljstvo:

- ljudje začnejo izražati nezadovoljstvo (ni mi všeč to in to ...),
- najbolj pogosto so to pritiski na vodjo skupine,
- v tej fazi je običajno, da je napaden vodja,
- člani želijo, da "oče"/"mati" rešita problem,
- pomembno je, da se vodja v tej fazi ne umakne, da vzdrži pritisk in ne postane aroganten.

Razrešitev:

- del prejšnje faze; gre za definiranje pravil,
- pojavi se igranje psiholoških iger,
- ljudje se začnejo počutiti dovolj varno, da pokažejo globlje plati osebnosti,
- začnejo se projekcije in konflikti na mali notranji meji.

Produkcija:

- ta faza traja najdlje,
- skupina je aktivna, usmerjena k cilju,
- vzpostavljajo se odnosi bližine.

Če vstopi nov član, skupina nazaduje.

Slovo/zaključevanje:

- skupina je skozi razvojne faze postala družina,
- sedaj družina razpada,
- člani skupine energijo, ki so jo investirali v druge, sedaj povlečejo vase,
- posamezniki na razhod reagirajo s strahom, žalostjo.

Tu jim vodja pomaga tako, da jih spodbuja k načrtovanju prihodnosti brez skupine (neodvisnost).

## 2. POSTAVLJANJE CILJEV (NAČRTOVANJE)

### IZ DELAVNICE POKLICNA ORIENTACIJA

Trajanje: 20 min

Potrebščine: tabla, flumastri, list papirja, pisala, primeri ciljev, grafično fasilitiranje

Cilj: Mladi si postavijo cilj po metodi SMART.

Potek in navodila: Najprej razložimo metodo postavljanja ciljev SMART (pametno, SMART: specifično, merljivo, dosegljivo, realistično, časovno omejeno). Potem pa z udeleženci poskusimo podati nekaj praktičnih primerov ciljev, ki temu ustrezajo, ter nekaj ciljev, ki ne. Potem udeležencem razdelimo delovne liste, da sami poskusijo postaviti cilj, ki ga želijo uresničiti v roku do 1 leta.

#### **Primeri ciljev SMART**

Kupila si bom avte. (Ni specifično, ni merljivo, je dosegljivo, je realistično, ni časovno omejeno.)

V roku enega leta si bom kupila avte. (Ni specifično, ni merljivo, ni dosegljivo, je realistično, je časovno omejeno.)

V roku enega leta bom kupila enega Porscheja. (Je specifično, je merljivo, ni dosegljivo, je realistično, je časovno omejeno.)

V roku dveh let bom pridobila zaposlitev za eno osebo v nevladni organizaciji, ki jo vodim.

V roku petih let bom maturiral na splošni gimnaziji z odliko.

## 3. POLARIZACIJA

**IZ DELAVNIC SEKS, SPLET IN SAMOPODOBA, ČLOVEKOVE PRAVICE SO ZA VSE! TER ŽURAM S PRIJATELJI NE, Z DROGO: Metoda je učinkovita pri teh delavnicah, saj lahko udeleženci izrazijo svoje mnenje, obenem pa jih tudi infimiramo. Opozorimo jih tudi na argumentacijo, oziroma, da povedano argumentiramo ter podkrepimo z znanjem, ne s posploševanjem. Udeleženci si lahko na tak način gradijo bolj celostno podobo situacij, osebe in posledično tudi sveta.**

Trajanje: 20 min

Potrebščine: trditve, projektor, platno

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje na glas, urijo večšine javnega nastopanja ter argumentiranja.

Navodila in potek: Opredeliš prostor ZA/SE STRINJAM in PROTI/SE NE STRINJAM. Vmesne možnosti ni. Ko fasilitator prebere trditve, se učenci postavijo na eno ali drugo stran. Obe strani povabiš k deljenju misli/mnenja.

#### **Trditve**

##### **Dobri ljudje ne postanejo odvisniki.**

Več desetletij trajajoča raziskava je pokazala, da je odvisnost zapletena možganska bolezen, ki lahko prizadene kogarkoli in kadarkoli, ne glede na njegovo barvo kože, spol, veroizpoved, socialno-ekonomski status ali karkoli drugega. Po podatkih nacionalnega inštituta za zlorabo drog ...

- ima okoli polovica odvisnikov dedno predispozicijo za odvisnost,
- med druge dejavnike pa spadajo tudi starost, pri kateri posameznik začne uživati alkohol ali droge (prej ko začnete, več je možnosti, da se bo to razvilo v odvisnost),
- ter domače okolje, saj zloraba, zanemarjanje in travme prav tako prispevajo k temu.

Da, posameznik se vedno sam odloči, ali bo poskusil droge ali alkohol, a je ta posameznik pogosto precej tipičen najstnik, ki rad tvega. Drži tudi, da odvisniki lažejo, kradejo, in zavajajo ljudi, da bi prišli do naslednje doze droge oziroma pijače.

### **Odvisniki so šibki.**

Tudi vi pogosto pomislite: »Zakaj preprosto ne neha? Saj potrebujemo samo malce volje, da opustimo določene stvari.« Odgovor je preprost: odvisnost ni karakterni težava, temveč bolezen! Še huje, bolezen možganov. Droge povzročijo močno porast dopamina, nevroprenašalca, ki vzbuja občutek ugodja. Zato se odvisniki na začetku zelo dolgo počutijo dobro. Problem pa nastane, ker redna zloraba drog zmanjšuje odziv dopamina na vsakodnevne dražljaje, in to tako močno, da ne gre več za to, da bi si možgani zgolj želeli drog ali pijače – te substance nujno potrebujejo. Odvisniki svojih potreb oziroma dejanj ne morejo preprosto premagati s pomočjo volje. Potrebujejo zdravljenje, ker si v nasprotnem primeru ne bojo nikoli opomogli.

### **Odvisnost je zgolj stvar volje.**

Nihče, ki začne uporabljati droge, ne načrtuje, da bo postal odvisen. Uporaba se sicer začne z izbiro posameznika, odvisnosti pa nihče ne izbere. Ko se razvije odvisnost, se zgodijo tudi nekatere spremembe v možganih, ki postavijo željo po uporabi drog pred moč volje. Mehanizem nagrajevanja je v naših možganih v osnovi zadolžen za naše preživetje (užitek občutimo ob aktivnostih, ki nam omogočajo preživetje, npr. pri prehranjevanju in spolnih odnosih). Ta mehanizem se pri uporabi drog aktivira celo v večji meri kot pri seksu, kar pomeni, da je potreba po uporabi drog tako močna. Ko se odvisnost razvije, pri uporabniku ne gre več za potrebo po užitku, temveč za potrebo po lajšanju močne želje po drogi (potreba po drogi postane v naših možganih podobna drugim osnovnim potrebam). Poleg tega postanejo možgani bolj občutljivi za stres – ljudje se težje spopadajo s pritiski in težavami, ki jih je pri odvisnosti običajno vedno več, zato še naprej uporabljajo droge, saj jim te vsaj začasno blažijo negativne občutke. Premagati odvisnost torej ne pomeni samo, da se za to odločiš, temveč gre za kompleksnejši pojav, ki ima osnove v naših možganih.

### **Tabletke so 100% zanesljiva kontracepcija.**

Ne. Pri teoretični, idealni rabi je zanesljivost kontracepcijskih tablet 99,7-odstotna (v enem letu zanosi le 0,3% uporabnic), realno pa je zaradi različnih vplivov (npr. neredno jemanje, vpliv presnove ...) nekoliko nižja (okoli 93–97%).

### **Kontracepcijske tablete ščitijo tudi pred spolno prenosljivimi okužbami.**

Edina učinkovita zaščita pred spolno prenosljivimi okužbami je kondom.

### **Če seksaš z devicami/devičniki, ne moreš imeti spolno prenosljivih bolezni.**

Nedolžnost je širok pojem, saj se nekdo na primer lahko smatra za devičnika, četudi je v preteklosti že prakticiral analni ali oralni seks. Moramo pa si zapomniti tudi to, da je prenašanje spolno prenosljivih bolezni pogojeno tudi z mnogimi dejavniki in za prenos včasih sploh ni potreben bližnji spolni stik.

### **Ženske ne uživajo v pornografiji.**

To preprosto ne drži. Raziskava revije Marie Claire je na primeru 3000 žensk ugotovila, da skoraj tretjina žensk gleda pornografske vsebine enkrat na teden, druga tretjina pa nekajkrat na mesec. Od teh jih je 66 odstotkov to počelo zaradi sebe, ne da bi zadovoljilo partnerja. Drži pa, da je skoraj polovica zaskrbljenih zaradi odnosa do žensk v pornografski industriji, saj spodbuja negativne stereotipe. K sreči obstaja tudi ženskam prijazna pornografija, ki z ženskami ravna spoštljivo in se osredotoča tudi na njihov užitek.

### **V resnici si je ženska želela spolnega odnosa. Kadar ženska reče »NE«, v resnici misli »da«.**

NE pomeni NE! Vedno in povsod! Vsaka vrsta spolnega stika z osebo, ki ne pristane na dejanje ali ne more dati pristanka, je spolno nasilje, poseg v telo, osebno integriteto in dostojanstvo druge osebe kot tudi kaznivo dejanje.

### **Ženske izzivajo moške z besedami, dejanji in oblačili.**

Načini vedenja in oblačila žensk ne vplivajo na izvršitev nasilja niti ne opravičujejo ravnanja nasilnežev. Krivda je vedno samo na strani storilca, ki ima vedno možnost izbire med nasiljem in nenasiljem!

#### 4. ZGODBA O LILIAN

Trajanje: 30 min

Potrebščine: zgodba o Lilian

Cilj: Igra sproži pogovore o tem, kaj je prav in kaj ne, kar spodbuja udeležence k iskanju konsenza.

Potek in navodila: Udeleženci se razdelijo v skupine in dobijo list papirja z zgodbo o Lilian, ki govori o moralnemu problemu in o tem, kdo je odgovoren, kriv za nastali dogodek. Naloga udeležencev je, da preberejo zgodbo in se nato v skupini dogovorijo o tem, kdo je najbolj odgovoren, kriv in zakaj. Določiti morajo vrstni red krivcev, od najbolj do najmanj krivega. Nato se pogovor nadaljuje znotraj cele skupine. Pri izvedbi moramo paziti, da so vsa mnenja spoštovana in, četudi pride do stikov, konflikte razrešimo in nadaljujemo.

#### 5. SLEPOTA

Trajanje: 30 min

Potrebščine: šali/preveze, pet drugih oblačil za 5 skupin

Cilj: Mladi razumejo specifične pravice in potrebe otrok z ovirami.

Potek in navodila: Udeležence razdelimo v 5 skupin. Vsaki skupini dodelimo nekaj oblačil ter šal/prevezo. Iz vsake skupine povabimo enega prostovoljca, na oči mu damo prevezo. Prostovoljce opozorimo na ta dejavnik; v kolikor se počutijo neprijetno, zamenjamo. Ko imajo prostovoljci na očeh prevezo, povabimo druge v skupini, naj jim podajo en kos oblačila. Prostovoljci s prevezo naj ga poskusijo obleči kos oblačila. Drugi v skupini naj čim manj govorijo, razen če prostovoljec potrebuje pomoč. Po štirih minutah – če so se uspeli obleči ali ne – naj prevezo dobi naslednji udeleženec, dokler vsi ne preizkusijo preveze. Potem odpremo razpravo.

#### Vprašanja za debato

Ali vam je bilo med vajo težko? Kako ste se vmes počutili?

Ste od svoje skupine dobili ustrezna navodila? Kako bi vam lahko bolj pomagali?

Je bilo navodila težko dajati?

Poznate koga, ki je vizualno ali kako drugače oviran?

Kaj menite, kaj radi počnejo? A so te stvari, ki jih vi radi počnete in osebe, otroci, ki so ovirani drugačne?

Ali menite, da bi bile stvari drugačne, če bi bil vaš prijatelj vizualno ali kako drugače oviran? Ali je oviranost vedno vidna? Je pomembno vedeti, kakšne ovira ima oseba? Zakaj ja/ne?

Vsi imamo pravico do polnega življenja? Katere stvari potrebujemo? Kaj pa ljudje, ki so ovirani?

Kako bi prilagodili aktivnosti za slepe in slabovidne?

#### EVALVACIJA

... je namenjena: zagotavljanje povratnih informacij izvajalski organizaciji o uspešnosti in kakovosti ugotavljanja potreb za usposabljanje posameznih ciljnih skupin, o oblikovanju programov, kakovosti njihove izpeljave itn.; ugotavljanje primernosti programa za posamezne ciljne skupine udeležencev; zagotavljanje povratnih informacij izvajalski organizaciji o uspešnosti podajanja znanja in uporabljenih učnih metodah, možnosti sprotne izboljšave med izpeljavo izobraževalnega programa ali ob naslednji ponovitvi; spremljanje in evalviranje učnega napredka udeleženca (kot del njegove notranje motivacije in del njegovega učnega procesa); ugotavljanje, koliko so bili doseženi posameznikovi učni cilji (ali bo potrebno nadaljnje

usposabljanje) (Miglič, 2005, str. 367). S (samo)evalvacijo udeleženci ukoreninijo spoznanja, ker jih izrečejo na glas in občutke zavestno odnesejo v prihodnost oziroma na delovno mesto, v učilnico, pa naj bodo to spoznanje o sebi, sodelavcu/sošolcu/soudeležencu ali o timu

### 1. DIXIT EVALVACIJA

Trajanje: 15 min

Potrebščine: Dixit kartice

Cilj: Udeleženci se izražajo skozi simbole, spodbujanje kreativnosti.

Navodila in potek: Po tleh razpostavimo Dixit kartice tako, da so čim bližje udeležencem. Vsak izbere eno, s katero bi opisali današnje delavnice. Potem vsi skupaj delimo v krogu.

### 2. ABECEDNA EVALVACIJA

Trajanje: 10 min

Pripomočki: abeceda

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje o delavnici in ozavešajo njene učinke.

Navodila in potek: Vsaka črka je sprintana na svojem listu papirja (polovici). Črke postavimo po prostoru, mešano – ne po abecednem redu. Udeležence pozovemo, naj si na vsako vprašanje, ki ga zastavimo, odgovorijo z eno besedo in potem poiščejo črko, s katero se začne ta beseda, in se postavijo k njej. Variacije so tudi zadnja črka, predzadnja itn. Poudarimo, da je učinke dobro ozaveščati, da gradimo pozitivno samopodobo.

Vprašanja

Opiši z eno besedo, kaj si se danes naučil/a – tvoj WOW moment.

Opiši z eno besedo, kakšen se ti je zdel dan.

Kaj ti je bilo najbolj všeč?

Kaj ti ni bilo všeč?

Na koga se boš obrnil/a za poklicno svetovanje?

### 3. ORID EVALVACIJA

Trajanje: 10 min

Potrebščine: grafična fasilitacija, flumastri/kreda, listi, pisala, timer

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji pridobijo povratne informacije.

Navodila in potek: V prostoru, najraje v kote, damo znake z ORID evalvacijo. V vsakem kotu, pri vsakem vprašanju, imajo 2 minuti časa za odgovore. Po 2 minutah grejo v naslednji kot, ponavljamo, dokler niso vsi udeleženci odgovorili na vsa 4 vprašanja. Potem udeleženci predstavijo zapisano.

ORID evalvacija z vprašanji

O – objective (objektivna stopnja) – kaj se je dogajalo?

R – reflective (reflektivna stopnja) – kako ste se počutili?

I – interpretative (interpretativna stopnja) – kaj ste se naučili?

D – decision (stopnja odločitev) – kako boste to uporabili?

### 4. FOTOGOVIČICA

Trajanje: 15 min

Potrebščine: fotogovorica

Cilj: Udeleženci se izražajo skozi vizualno gradivo.

Navodila in potek: Po tleh razpostavimo fotogovorico tako, da so čim bližje udeležencem. Vsak izbere eno fotografijo, s katero bi opisali današnje delavnice. Potem vsi skupaj delimo v krogu.

### 5. KAJ BOM NESEL/LA S SABO?

Trajanje: 10 min

Potrebščine: list, flumastri

Cilji: Udeleženci ozavestijo elemente teambuildinga, kaj so pridobili in kako jih lahko uporabijo za naprej.

Navodila in potek: Udeležence prosimo, naj narišejo nahrbtnik ter vanj narišejo, kaj bodo odnesli s seboj. Naj ne pišejo, temveč rišejo, črke so dovoljene le, v kolikor so skrite v risbe. Potem podelimo.

### 6. SNEŽENA KEPA

Trajanje: 15 min

Potrebščine: listi A5, pisala

Cilj: Udeleženci pisno evalvirajo teambuilding.

Potek in navodila: Udeleženci se postavijo v krog, razdelimo jim liste papirja in jim damo navodila, da vsak zapiše nekaj lepega o dnevu, ki so ga doživeli, in o enem soudeležencu. Ko so konec, list zmečkajo in ga vržejo na sredino sobe. Tisti, ki ti je bližje, ga pobereš. Udeleženci preberejo tiste liste, ki so jih pobrali. Če se udeleženci dobro poznajo, je smiselno, da liste čim bolj razmečemo.

### 7. EVALVACIJA S KOCKO

Trajanje: 20 min

Potrebščine: kocke, listi, pisala, tabla, kreda/flumastri

Cilj: Udeleženci izrazijo svoje mnenje v strukturirani metodi in jih zapišejo, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Udeležence razdelimo v skupine ter jim damo kocke. Za vsako številko kocke mentor zapiše drugačno vprašanje. Vsak udeleženec meče trikrat, odgovore zapišejo na list. Fasilitator vprašanja zapiše na tablo. Potem skupine predstavijo svoje ocene.

#### Številke-vprašanja

- 1) Kaj mi je bilo super?
- 2) Kaj sem se naučil/a?
- 3) Kaj mi ni bilo všeč?
- 4) Kaj bi rad/a ŠE izvedela?
- 5) Ocena mentorja/ice
- 6) Ocena celega dneva

### 8. EVALVACIJA S KORAKI

Trajanje: 10 min

Postavitev prostora: krog (brez miz, te porinemo ob steno)



Pripomočki: pisalo, zvezek za mladinske delavce, evalvacijska vprašanja

Cilj: Reflektiramo učni učinek o MC Brežicah, udeležencem pa damo možnost, da aktivno prispevajo k programu MC Brežice.

Navodila in potek: Za vsako, ko je odgovor »da«, udeleženci stopijo en korak naprej. Za vsako, ko je odgovor »ne«, ostanejo na istem mestu. Po zadnjem vprašanju sledijo še konkretni predlogi udeležencev, ki si jih mladinski delavec zapiše.

## **9. GRAFIČNE EVALVACIJE**

### **26. TOČKOVNA ANKETA**

Trajanje: 10 min

Potrebščine: tabla/plakat, flumastri, kreda, krogci-papir

Cilj: Udeležence seznanimo s hitrimi in zabavnimi dejavnostmi za oživitev skupine, še posebej uporabnimi po obroku, ko skupina postane počasna ter energija, koncentracija in motivacija upadejo.

Navodila in potek: Na tablo ali plakat napišemo vprašanje in naredimo grafično fasilitacijo – porazdelimo odgovore v kategorije (všeč mi je bilo/ni mi bilo všeč/ipd.). Udeležencem razdelimo ali različne flomastre ali nalepke različnih barv. Kadar damo znak, gredo po prostoru in prilepijo nalepke ali narišejo krogec na eno od kategorij. Ko je konec, odgovore analiziramo. Aktivnost lahko oblikujemo tudi v obliki spoznavanja ali evalvacije.

### **10. RAZLAGA EVALVACIJE IN REFLEKSIJE**

Trajanje: 5 min

Potrebščine: /

Cilji: Udeleženci ozavestijo, da sta evalvacija in praznovanje bistven del vsakega procesa ter da sta namenjeni napredku in izboljšanju.

Potek in navodila: Udeleženci sedijo v krogu. Z (samo)evalvacijo udeleženci ukoreninijo spoznanja, ker jih izrečejo na glas in občutke zavestno odnesejo v prihodnost oziroma na delovno mesto, v učilnico, pa naj bodo to spoznanje o sebi, sodelavcu/sošolcu/soudeležencu ali o timu. Udeleženci slišijo druge, njihove občutke in doživljanje, kar poglobi odnose.

### **11. EVALVACIJA: VPRAŠALNIK**

Trajanje: 5 min

Pripomočki: QR koda

Cilj: Udeleženci anonimno izrazijo svoje mnenje, fasilitatorji dobijo povratno informacijo.

Navodila in potek: Na sredino prostora damo listo z QR kodo, na katerem je dostopna evalvacija delavnice.