

ORODJE

za osebno rast mladinskih delavcev



ORODJE ZA OSEBNO RAST MLADINSKIH DELAVCEV

December 2019

Naslov izvirnika: Orodje za osebno rast mladinskih delavcev; priročnik, izdalo
Društvo SMC Maribor

Prevod: Manual for Youth workers »Personal growth as a tool in youth work«
Oblikovanje: Nives Bratkovič

Slike in fotografije: splet, Gašper Otrin, Sanja Obaha Brodnjak, Agunia Dunaj-
ska, Nives Bratkovič,

Izdajatelj: Društvo Salezijanski mladinski center Maribor
Maribor 2019

Prva izdaja, prvi natis

Avtorske pravice za priročnik ima Društvo SMC Maribor

PREDGOVOR



V skladu z vizijo Pakta, ki ga omenja Androulla Vassiliolu, smo se v okviru našega projekta osredotočili prav na področje skrbi za duševno zdravje – najprej mladinskih voditeljev in delavcev, s tem pa posredno mladim, ki so tem mladinskim voditeljem zaupani. Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča izpolnjevanje in udeleževanje njegovih intelektualnih in čustvenih kapacitet ter mu omogoča izpolnjevanje svoje vloge v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Le duševno zdrav človek lahko učinkovito prispeva k skupnosti, zato duševno zdravje predstavlja tudi neke vrste družbeni kapital oziroma osnovo za ekonomsko blaginjo.

V Bruslju je 2008 Komisarka za zdravje Androulla Vassiliou na konferenci predstavila EU pakt za zdravje in dobro počutje, ki zajema tudi področje duševnega zdravja mladih in izobraževanja v tej smeri. Izpostavila je, da 50 % duševnih motenj nastane v najstniških letih, zato morajo biti organizacije, inštitucije in ustanove, ki se ukvarjajo z mladimi usposobljene prepoznavati simptome in se nanje hitro odzivati. V dokumentu MSS »Zdravje mladih« beremo, da duševno zdravje mladih postaja v razvitem svetu vedno večji problem. Raziskave kažejo, da se od 19-28 % mladih sooča s težavami v duševnem zdravju: pomanjkanje volje, depresivno razpoloženje, samopoškodovanje, misel na samomor ali poskus. Ugotovitve iz raziskav kažejo, da se je pri večini odraslih oseb z duševno motnjo duševna bolezen prvič pojavila že v otroštvu ali mladostništvu. Še več primerov pa je takih, da nepredelane otroške travme sprožajo duševna obolenja v obdobjih odraslega življenja. Zato je ključno spremljanje duševnega zdravja, preprečevanje nastanka duševnih motenj in krepitev pozitivnega duševnega zdravja že od ranega otroštva in mladostništva dalje.

Vsako leto približno 11 % Evropejcev zboli za katero od oblik duševne bolezni. Takšne duševne motnje lahko vodijo do samomora; v EU vsakih 9 minut en človek naredi samomor. Države, kjer delujejo partnerji projekta (Slovenija, Poljska, Belgija) so v samem vrhu po stopnji samomorilnosti.

Pri dolgoletnem delu v mlad. centru smo zaznali, da imamo mladinske delavce, ki so pri svojem delu zelo dobri, obvladajo številne veščine in so skozi procese neformalnega učenja pridobili mnogo kompetenc.

Kakor hitro smo odprli svetovalnico, so pričeli prihajati na pogovore, po nasvete, deliti svoje stiske, tudi iz naslova dela z mladimi. Spoznali smo, da jim manjka vidik osebne rasti, saj so bili opolnomočeni na ostalih področjih mladinskega dela. Pokazala se je potreba po znanjih in veščinah na področju notranje-psihične interakcije, ki se odraža tudi pri delu in zlasti v skupinski dinamiki. Pri psihosocialnih interaktivnih dinamikah igrata pomembno vlogo posameznik kot tudi skupina, ki ju dinamike dosežejo tako na ravni vidnega vedenja kot pri notranjih procesih, ki ob tem nezavedno potekajo. Tovrstno delo na sebi pomaga posamezniku, da ozavesti svoje odnose na intrapsihični ravni ter tako odkrije nov način razmišljanja in čutenja, ki sprosti in okrepi ter poglobi in intenzivira dinamiko pedagoških in svetovalnih procesov v skupini. Torej je zelo pomembno, kaj mladinski delavec prinese v skupino in da razume te interaktivne dinamike ter se zave, da lahko skupini da le to kar ima sam. Zlasti pa je pomembno, da ima prečiščen odnos do sebe ter pozna in sprejema svoje močne in šibke točke

Če mladinski delavec dela na svoji osebni rasti, to vpliva na rast celotne skupine in posameznika v njej. Ta projekt oz. orodje je naš ODGOVOR na EU pakt za zdravje in dobro počutje, predvsem na področje, ki zajema duševno zdravje mladih in izobraževanje vseh, ki delajo z mladimi.



KRATEK VSEBINSKI OPIS POSAMEZNIH MODULOV

1. Že ob srečanju s svojo podobo v obliki drevesa (Integracija moje osebnosti) bo udeleženec spoznal **moč** spoštovanja lastne življenjske zgodbe, ki je – podobno kot **drevo** – vpeta v nekatere naravne zakonitosti, kjer pridejo do izraza tako upoštevanje lastnih življenjskih moči kot tudi spoštljivo upoštevanje drugega ter sposobnosti integriranja osebnih in socialnih doživetij.
2. Ta spoznanja bo še poglobili v naslednjem modulu (Moj nahrbtnik), kjer bo integriral v lastno osebnost **sporočila**, ki jih je prejel od svojih **staršev**. V vsaki družini udeleženec prejema tako pozitivna kot tudi boleča in obremenjujoča sporočila. Pozitivna sporočila integrira tako, da jih s **hvaležnostjo** ovrednoti, boleča sporočila pa predela tako, da jih v procesu integracije transformira v **izkušnje**, ki ga lahko naredijo bolj krepkega in samostojnega, hkrati pa ga tak proces senzibilizira v tej smeri, da ne čuti več potreb po nasilnih reakcijah. Udeleženec namreč spozna, da je življenje, ki ga je prejel od svojih staršev, **edino**, ki ga ima na razpolago in le tega lahko sprejme ter ga naredi kar najbolj kvalitetnega in smiselnega. Hkrati bo tudi spoznal, da nasilje ne vodi do pozitivnih rezultatov njegovih prizadevanj, saj nasilje – celo takrat, ko se zdi na prvi pogled upravičeno – vedno pripelje do dodatnih konfliktov in težav.
3. V tretjem modulu (To sem jaz) se udeleženec sreča z lastnim **telesom**. Poleg sprejemanja in vrednotenja lastnih telesnih spretnosti in hib se v tem delu uči prositi za **pomoč**, kar ga usposablja tako za celostno sprejemanje sebe kot za čuteče oblikovanje telesne in socialne bližine. V polnosti svojih telesnih moči bo odkrival tudi zakonitosti minljivosti telesa ter tako izostril **čut** za socialno nenasilno ravnanje s sočlovekom ter drugimi živimi bitji.
4. Ta čut bo poglobljal v četrtem modulu (Trajni in začasni odnosi), kjer bo sestavljal mrežo svojih trajnih in manj trajnih odnosov. Na tej stopnji se bo učil **hvaležnosti** za življenjske vsebine, ki mu jih podarjajo **bližnji** preko svojih odnosov, ob tem pa tudi **odgovornosti**, ki obsega oblikovanje njegovih odnosov.
5. V petem modulu (Vizije, cilji in komunikacija) bo udeleženec na podlagi dotedanjih izkušenj in spoznanj oblikoval in vizualiziral lastne življenjske **cilje** in vizije, tako na ravni začasnih (delnih) kot trajnih in vseživljenjskih pogledov v prihodnost. Zlasti na tej stopnji se bo učil zastavljati in dosegati cilje tako, da bo izkoristil svoje **življenjske potenciale**, pri tem pa presegal vsakršne potrebe po vrstniškem in medgeneracijskem nasilju. Vsak, ki bo izkustveno prehodil **pot 5-ih modulov**, nosi potencial za prenos v sebi, iz te izkušnje pride drugačen, osebnostno **bogatejši, strpnejši, bolj umirjen**. Tak posameznik bo v svojem okolju širil to vibracijo ter s tem tudi znanje znotraj svoje organizacije prenašal na mlajše mladinske delavce in v širše lokalno, nacionalno okolje. Udeleženci se bodo naučili višjega samospoštovanja in spoštovanja soljudi ter bolj čuteče, nenasilne komunikacije, spoštovanja in sprejemanja različnosti, izkustveno pa tudi temeljnih zakonitosti sobivanja v različnosti.

V skladu s tematiko in ciljem sledijo navadno dokaj intenzivni individualni procesi, tako imenovano »delo na sebi«, kamor je seveda močno vpeta vsa skupina. Pri zadnjem dejanju posameznega modula t.i *branju slike* poteka po naslednjem vrstnem redu:

Avtor položi na sredino svojo sliko in molče sprejema sporočila vseh članov skupine. Avtor spregovori le v točki *razlaga slike-izpoved*.

Ko **postavi posameznik sliko** tematike »v sredino«, prepusti besedo skupini. Posamezni člani skupine se podajo na pot poglobljanja po naslednjih korakih:

1. »**Vidim...**« Začnejo s preprostim **opazovanjem**, kjer avtorju in drug drugemu verbalno posredujejo, kaj »vidijo«. Na tej stopnji je pomembno, da ne prihaja do interpretacij. Ubesedijo le tisto, kar vidijo njihove oči. Na tej stopnji se avtor aktivno ne vključuje, marveč opazanja skupine le spremlja – ničesar ne komentira.
2. Z začetnico »**Zanimivo, da...**« (namesto te lahko uporabimo tudi »**Nagovori me...**«) stopimo na naslednjo stopnjo poglobljanja, ki jo lahko imenujemo **optično fokusiranje**. Na tej stopnji izluščimo tiste detajle, ki najbolj nagovorijo naše oči in domnevamo, da morda nosijo v sebi kako pomembno sporočilo. Avtor proces spremlja, v njem pa aktivno ne sodeluje.
3. Začetnica »**Kot ta detajl** (del korenine, debla, krošnje ali kaka druga podrobnost slike) **se počutim...**« nas povabi v odpiranje občutkov, kjer zaznavamo **emocionalno fokusiranje**. Na tej stopnji namesto podobnosti seveda lahko pogledamo tudi celo drevo (»Kot to drevo se počutim...«) ali večji del drevesa (korenine, deblo, krošnjo). Avtor proces spremlja, v njem pa aktivno ne sodeluje.
4. Sledi stopnja **celostne interpretacije**, kjer – da se izognemo obsežnemu teoretiziranju, ki ni zaželeno – sliki damo različne **naslove**. Avtor proces spremlja, v njem pa aktivno ne sodeluje.



5. Šele v naslednjem koraku stopi avtor v aktivni proces in sicer tako, da izbere naslov ali naslove, ki so ga najbolj nagovorili. Potem razloži svojo sliko, kjer posredno, včasih pa kar neposredno, predstavi svojo življenjsko zgodbo. Gre za neko obliko osebne **izpovedi**, ki pa naj bo toliko globoka, da se avtor počuti varno in brez strahov pred kakim zlorabljanjem ali izigravanjem. Avtor samostojno odloča, kaj podeli s skupino in česa ne želi deliti. Udeleženci ga smejo tudi kaj vprašati, avtor pa si pridrži pravico, da na kako vprašanja ne odgovori. Ker gre za precej globoko prepletanje odnosov, je pomembno, da pred začetkom oblikujemo dovolj varno okolje, ki omogoča iskreno in poglobljeno ter pristno in zaupno komunikacijo.
6. Nadvse pomembno je, da se vsak individualni proces zaključi pozitivno. Zato je v sklepnem delu na vrsti izražanje **želja** avtorju (lahko tudi sliki, ki seveda posredno predstavlja in nagovarja avtorja), ki je predstavil svojo sliko. Želje avtorju se podajajo stoje za hrbtom s polaganjem obeh rok na ramena avtorja (kot znak opore), le-ta gleda v sliko pred seboj. Avtor lahko na koncu povzame želje, ki so ga najbolj nagovorile, priporočljivo pa je, da tudi sam sebi še kaj zaželi.
7. Če tak individualni proces izvajamo v krogu, ga lahko zaključimo tudi tako, da **s podajo rok sklenemo krog** ter za nekaj trenutkov ostanemo v tišini. Postopek se ponovi pri vsakem članu skupine.

Kot vidimo, gre za **poglobljen** in **intenziven** proces dela na sebi, ki zahteva precej časa, zato ni dobro, če so skupine velike. Zelo lepo se dela v skupinicah od 3 do 5 udeležencev; če imamo na razpolago več vezanega časa, lahko skupino povečamo za 2 ali 3 udeležence. Če je manjše število udeležencev, se vaja lahko izvaja v paru. Ko smo vse individualne procese dokončali, je dobro, če se o vsem skupaj pogovorimo, si podelimo občutke ter tudi temeljna spoznanja, ki smo jih pridobili in jih želimo vzeti s seboj v življenje.



1. •

INTEGRACIJA MOJE OSEBNOSTI

Drevo kot prasimbol človeka samo po sebi vabi k integrativni refleksiji življenja. Z njim se človek hitro zbliža in identificira. Na ravni intuitivne simbolike v koreninah hitro začutimo lastne »korenine« (starše in druge prednike), iz katerih izhajamo in rastemo.

V deblu intuitivno prepoznamo občutke sedanosti in nekakšne napetosti med trdnostjo in stabilnostjo na eni ter negotovostjo in ranljivostjo na drugi strani. Od tu se nam avtomatično dvigne pogled v krošnjo, kjer zaznavamo cvetove in sadove, ki usmerjajo in osmišljajo naše življenje. Tako povezuje drevo na simbolni in emocionalni ravni našo preteklost (osebno zgodovino), sedanost in prihodnost.

Na podlagi eksistencialnih občutkov in zaznav lahko stopimo v dialog s seboj in z drugimi. Te dialoške kompetence si pridobivamo najprej na osebni ravni. Tu izkušamo, kaj pomeni vzeti zares sebe in sogovornika oz. sogovornico, pri tem pa so nam v veliko pomoč metode celostnega in zlasti biografskega učenja. Na podlagi biografsko oblikovanih učnih postopkov začutimo, kako pomembno je integriranje lastnih življenjskih zgodb za razumevanje sočloveka. Iskrena in pristna komunikacija pa nas opogumlja in uči, da strahovi in hibe niso ovira za dialog, marveč lahko postanejo »učno sredstvo«, ki vodi v vedno večjo medsebojno povezanost in dialoško pripadnost. Ko smo se na osebni ravni naučili pristne in empatične ter spoštljive in odgovorne komunikacije, smo usposobljeni za dialog na vseh ostalih ravneh življenja in delovanja.

Pri biografski vzgoji gre za učenje iz tujih biografij in za sposobnost reflektiranja lastne življenjske zgodbe, kjer odkrivam nove kakovosti odnosov, na podlagi katerih sem sposoben globlje empatije in boljše dialoške komunikacije, kar je za oblikovanje individualne in kolektivne identitete ključnega pomena.



Proces integracije osebnosti poteka na dveh ravneh: na ravni odkrivanja »kdo sem« v lastnih očeh, kako se vidim, doživljam in sprejemam sam, ter na ravni prepoznavanja, kako se vidim in doživljam v odnosu do drugih, kako me drugi prepoznavajo, doživljajo in sprejemajo. Predvsem na tej drugi ravni, kjer se prepoznavam v odnosu do drugih, ta proces ne poteka po korakih nekakšne asimilativne sociološke integracije posameznika v skupino, kjer se posameznik bolj ali manj spremeni v »količino« ter kot individuum bolj ali manj izgubi, marveč gre za proces, kjer posameznik – ob podpori skupine – krepi svojo individualnost, jo pa konsolidira tako, da z njo kar najbolj obogati skupino. S svojo integracijo ne poveča le skupine, marveč jo najprej in predvsem kvalitativno obogati.

Simbol drevesa omogoča in celo spodbuja integracijo na obeh navedenih ravneh. Po eni strani posameznik prihaja do integracijskega stika s seboj, hkrati pa v čuteči in podporni komunikaciji drugih udeležencev procesa vse bolj postaja tudi nenadomestljivi član skupine.

Da bi se izognili pritiskom kognicije in odprli kar največ komunikacijskih poti, se na začetku umirimo, najdemo stik s svojim telesom in harmonijo z njegovimi funkcijami, potem pa se prepustimo vodeni meditaciji.

Risanje je ena najelementarnejših oblik sporočanja in komuniciranja, vsekakor primarnejša in starejša od pisanja. Tako tudi v tem primeru drevo, ki se nam je pojavljalo v meditaciji, najprej narišemo.

Zelo dobro je, če po risanju omogočimo krajši premor, da udeleženci v meditaciji in med risanjem prebujene občutke malo umirijo in »prespijo«. V tem smislu je najbolje, če je možno, da je risanje kaka večerna dejavnost.



1.1. MEDITACIJA IN POTEK DELA

Priprava:

podloga za ležanje, A4 papir, instrumentalna glasba

Navodila:

- uležite se na hrbet na podlogo;
- glava je smeri središča;
- roke so ob telesu z dlanmi navzgor.

Potek meditacije:

Zaprte oči. Globoko vdihnite skozi nos, izdihnite skozi usta- 3x

Zavedajte se svojega dihanja, srčni utrip se upočasnjuje. Roke ležijo na tleh ob telesu.

Ležite in čutite, da je vaše telo sproščeno, zavedate se točk, kjer se vaše telo dotika tal. Čutite, da je vaše telo nošeno, varno ... Predstavljajte si, da se zdaj odpravite na čudovit travnik. Poslušajte zvoke, ki vas obkrožajo, zavedajte se barv in vonjav. Sedite in počasi odprete oči in se ozrete naokoli... Počasi vstanete in se ozrete okrog... Zavedajte se, kaj vidite, čutite, vonjate, slišite. Zdaj v daljavi zagledate drevo in naredite 5 korakov naprej proti drevesu in malo postojite ter iz te razdalje pogledate drevo. Narediš še 10 korakov in takoj si pred tem drevesom. Poglej to. Kaj vidiš. Bodite pozorni na barve, zvoke, vonje in svoja čustva. Kaj vidite, vonjate, slišite in čutite? Lahko se dotaknete drevesa, lahko objamete svoje drevo, lahko se pogovorite z drevesom. Zdaj greste okoli drevesa, lahko sedete ob drevesu ... delajte, kar se vam zdi prav. Nekaj trenutkov se družite z drevesom in odprite vse svoje čutila ... kar vidite, vonjate, čutite, slišite. Bodite pozorni tudi na barve.

Zdaj stojite pred drevesom in ga spet pogledate ... in se poslovite od svojega drevesa.

Zavedajte se svojih čustev. Ko se poslovite, se obrnite in naredite 10 korakov stran od drevesa v isto smer, iz katere ste prišli. Obrnite se in še enkrat poglejte svoje drevo.

Nato se obrnite in naredite zadnjih 5 korakov in sedite obrnjeni proti drevesu. Zadnjič poglejte drevo. Nato ležite na travo.

Vrnimo se v ta prostor, vaše oči so še vedno zaprte in 3-krat globoko vdihnite skozi nos in izdihnete skozi usta. Ko končate, raztegnete roke in noge in odprete oči. Ko ste pripravljeni, sedite.

Risanje:

V središču prostora so voščenke in listi papirja. Udeleženci narišejo drevo iz svoje meditacije.

Branje slike:

Udeleženci se razdelijo v trojke za *branje slike*. Avtor položi na sredino svojo sliko in molče sprejema sporočila drugih dveh v trojki. Avtor spregovori le v točki *razlaga slike*.

Branje slike poteka po naslednjih korakih:

- ◆ VIDIM
- ◆ ZANIMIVO DA...
- ◆ OBČUTKI-Kot ta detajl se počutim...
- ◆ NASLOV
- ◆ RAZLAGA SLIKE-IZPOVED
- ◆ ŽELJE AVTORJU
- ◆ SKLEPNI KROK

Interpretacija slike / želja avtorju:

Avtor svojo sliko postavi na sredino in tiho sprejema sporočila drugih dveh v svoji skupini. Avtor govori le v delu Interpretacija slike. Avtorju se želje izrečejo za hrbtom, obe roki položi na ramena (v znak podpore); avtor opazuje sliko pred seboj. Postopek se ponovi za vse tri udeležence v skupini. Če je udeležencev manj, se vaja lahko izvaja v parih.

PRI RISBI DREVO JE POMEMBNO VEDETI:

- korenine predstavljajo starše,
- deblo avtorja,
- krošnja predstavlja prihodnost



2

MOJ NAHRBTNIK - SPOROČILA STARŠEV

Sporočila staršev so hrana, ki prihaja iz mojih »korenin«. Kljub predpostavki, da nas imajo starši apriorno radi, smo (bili) z njihove strani najbrž deležni tudi bolečih sporočil. V povezavi s konkretnimi situacijami iz našega otroštva je to »nahrbtnik«, ki sestavlja velik del naše identitete in ga nosimo vse življenje. Ko v obdobju odraščanja in v odraslosti to vsebino predelamo, v njem ne vidimo le »bremen«, marveč vse bolj odkrivamo tudi vsebine, ki nas hranijo ter krepijo naše veselje do dela in življenja.

Pri tej vaji je pomembno, da si dovolimo začutiti tako spodbudna in osrečujoča kot tudi boleča in omejevalna sporočila obeh staršev. Navadno jih najgloblje začutimo, ko jih postavimo v kontekst in podoživimo konkretne situacije, ki smo jih doživeli. K temu nam pomaga najprej ustrezna meditacija, na ravni individualnih procesov pa skupinica udeležencev (3-5), ki z različnimi poudarki in glasovnimi odtenki ponavlja sporočila, da jih avtor lažje in globlje podoživi.

V medsebojni podelitvi sporočil in občutkov avtor zaznava, katera sporočila ga hranijo in spodbujajo, katera pa ga ovirajo in hromijo, hkrati pa skuša odkriti, če najde kaj »hranljivega« tudi v bolečih sporočilih. Če smo namreč sposobni brez zamer integrirati tudi kako boleče sporočilo, bomo prej ali slej odkrili, da se bolečina lahko transformira v »gnojilo«, ki skrbi za večjo rodovitnost v prihodnosti.

V sklepnem delu, ki poteka v obliki izražanja želja avtorju, ta hranljive vsebine ponotranji, od nehranljivih ter bolečih in morebiti grobih ali celo nasilnih vsebin pa se kar najbolj emocionalno distancira ali jih »odvrže«.



2.1. MEDITACIJA IN POTEK DELA

Priprava:

podloga za ležanje, A4 papir, instrumentalna glasba

Navodila:

- uležite se na hrbet na podlogo;
- glava je smeri središča;
- roke so ob telesu z dlanmi navzgor.

Potek meditacije:

Povabim vas na kratko popotovanje v preteklost, v otroštvo. Udobno se usedite, zaprite oči, roke naj počivajo na kolenih. Sprostite se. Globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta 3x. Vaše telo je sproščeno, vaše misli so umirjene, vaše dihanje postaja počasnejše, v sebi čutite mir. Začutite točke, na katerih se vaše telo dotika tal. Začutite, da ste nošeni, varni. Dihanje je vedno bolj počasno, srčni utrip se umirja.

Predstavljajte si, da ste na lepem, pomladanskem travniku in pred seboj vidite vrata, velika vrata, na katerih piše: MOJE OTROŠTVO.

Za trenutek postojte in se v spominu vrnite nazaj v otroštvo (v starost otrok/mladostnikov s katerimi delate – za mladinske delavce; v obdobje obveznega izobraževanja (do 14-15 leta starosti) za mladostnike). Na široko odprite vrata in vstopite (bodite pozorni na občutke, ali z veseljem vstopam v svoje otroštvo, ali težko naredim prvi korak). V mislih naredite 5 korakov naprej in pred seboj vidite vaš takratni dom... bodite pozorni na svoja občutja ob pogledu na dom iz otroštva...kaj se prebuja, morda kaj slišite, vonjate, čutite, kakšne so barve Primate za kljuko. Vstopite skozi domača vrata. Ozrite se naokoli. Probajte začutiti dom, probajte začutiti sebe v tistih letih. Sprehodite se po domu in se ozrite okoli sebe... kaj vidite... so doma družinske slike, spominki iz družinskih počitnic.

Sedaj postanite pozorni na vaše domače, a je še kdo od domačih ta trenutek z menoj... prikličite si v spomin družino, družinske člane, vaše vezi, medsebojne odnose, ... spomnite se na nedeljsko kosilo, sobotne popoldneve...kakšno je bilo vzdušje v domu. V spomin si prikličite trenutke, ko ste skupaj preživljali prosti čas. Bodite pozorni na vaša občutja, barve, vonje, zvoke.

Vstopite v svojo OTROŠKO SOBO; ozrite se naokrog - kaj vidite, kaj čutite. Spomnite se lepih trenutkov, ki ste jih doživeli v vaši otroški sobi, spomnite se ljudi, ki so bili z vami ob teh lepih trenutkih...bodite pozorni na vaša občutja, na slišane zvoke/besede, barve, vonj.

Poslovite se od teh ljudi, poslovite se od teh dogodkov/trenutkov.

V spomin si prikličite 1 težek trenutek, ki ste ga doživeli v otroški sobi. Si sama ali je kdo ob tebi, kaj vidiš, slišiš, čutiš, vonjaš. Poslovite se od teh ljudi, poslovite se od tega dogodka/trenutka. Stopite proti vratom sobe, se še zadnjič ozrite po njej in se poslovite od te sobe in za sabo zaprite njena vrata.

Na hodniku pred seboj zagledate veliko sliko, ki pa ni jasna. Stopite do nje in vidite naslov slike: moja družina. Slika se zbistri. Pred seboj vidite sliko svoje družine. Kaj ob tem čutite, slišite?

Pred seboj zagledate vhodna vrata in stopite do njih. Še zadnjič se obrnite in se ozrite po vašem domu iz otroštva. Kaj vidite zdaj, vas je kdo pospremil? Odprite vhodna vrata in jih prestopite. Vstopili ste v travnik vašega otroštva in naredite 5 korakov naprej. Še zadnjič se obrnite in se ozrite na vaš dom. Prišel je čas, da se poslovite od njega. Nato stopite do velikih vrat na vrtu in stopite skozi, jih zaprite za seboj.

3x globoko vdihnemo in izdihnemo in se vrnimo v ta prostor ... malo pretegnemo roke in noge in ko smo pripravljeni odpremo oči.



Risanje:

V središču prostora so voščenske in listi papirja.

Risanje dežnika: Na papir z voščenkami narišejo dežnik, pod njega posodo in kaj vse pada na ta dežnik: z ene strani so sporočila od očeta, z druge od mame. Kaj gre skozi dežnik in pade v posodo, kaj ostane v posodi, kaj pade mimo posode in kaj pade iz posode. Sporočila se lahko izrazijo v simbolih. Nato dopišejo najmočnejše besede, ki so jih slišali od svojih staršev, pozitivne in negativne.

Branje slike:

- a.) Avtor postavi na sredino svojo sliko. Na tej točki avtor le sprejema sporočila. Druga dva poiščeta **sporočilo**, ki ju nagovori. Avtor zapre oči, ostala dva v različnih kontekstih in odtenkih ponavljata izbrana sporočila.
- b.) Avtor si **izbere** najbolj zgovorna sporočila (vsaj 1 pozitivno in 1 boleče) in si izbere kontekst v katerih situacijah je ta sporočila slišal in to predstavi.
- c.) Druga dva nekajkrat ponovita izbrana pozitivna sporočila.
- d.) **Želje** avtorju.



3. TO SEM JAZ

Za trditvijo »To sem jaz« se pravzaprav skriva vprašanje »Kdo sem jaz?« Na to vprašanje skušamo odgovoriti na način, ki vključuje intuicijo in čim več s komunikacijo povezanih čutov, hkrati pa razbremenjuje in presega kognitivno logiko. Z namenom, da razbremenimo utečene in na zavestni ravni najbolj pogosto uporabljane kanale izražanja in sporočanja k oblikovanju odgovora na vprašanje »Kdo sem jaz?« pristopim le z rokami in »pramaterialom« (glino ali modelirna masa), ki ga je možno ročno oblikovati.

Vemo, da zaprte oči roke dodatno senzibilizirajo ter jim dajo dodatne razsežnosti in sposobnosti, ki jih na zavestni ravni ne potrebujejo in ne uporabljajo, jih pa nosijo v sebi. Zato oblikujemo glino ali modelirno maso z zaprtimi očmi, po možnosti tudi v zatemnjenem prostoru. A tudi v temnem prostoru roke transformirajo naša razpoloženja in jih v tem smislu lahko izkoristimo v polni meri šele pri zaprtih očeh. Ne gre namreč za to, da bodo naši izdelki lepi za oči, marveč je v središče postavljeno iskanje odgovora na vprašanje moje identitete, ki presega oči in je lahko lepa tudi takrat, ko za oči ni lepa.

Še zlasti z vidika zunanje lepote je pomembno, da se osvobodim pritiskov perfekcionizma in znam sprejeti tudi »hibe« na svoji skulpturi oz. na svojem izdelku. Prav hibe in pomanjkljivosti predstavljajo »igrišče«, kjer »igram« svoje življenje oz. prostor, kjer se uresničujem. Če odkrijem zgolj svojo popolnost in perfektnost, če je torej moja skulptura popolna, potem nimam kaj več delati na sebi in prej ali slej izgubim tako smisel življenja kot motivacijo za delo. Hibe in pomanjkljivosti so torej izzivi, ki motivirajo za delo (na sebi).

V stopenjskem poglobljanju komunikacije s skulpturo, ki navadno poteka v anonimni pisni obliki in obsega štiri stopnje (Vidim...; Zanimivo, da...; Kot ta skulptura se počutim...; Želim ti skulpturi/...), se pogosto pokažejo »skupne točke« skulpture, avtorja skulpture in »pisočega«, saj je človek navadno najbolj nagovorljiv tam, kjer prepozna bodisi svoje talente, bodisi svoje hibe. Tako vsaka želja, ki jo sicer naslovim neposredno skulpturi, posredno pa avtorju, velja tudi zame.



3.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA

Priprava:

podloga za ležanje, A3 papir, instrumentalna glasba, kos gline ali modelirno maso masa

Navodila:

- uležite se na hrbet na podlogo;
- glava je smeri središča;
- roke so ob telesu z dlanmi navzgor.

Priporočljivo je, da se meditacija izvaja v večernih urah, kot zadnja dejavnost tistega dne. Če to ni mogoče, se izvaja z prevezo za oči. Izdelava kipov poteka brez vida, z zavezanimi očmi ali v temi.

Potek meditacije:

Ležimo na hrbtu in čutimo podlago, kako nas nosi. Dlani počivajo ob telesu. Dlani počasi prinesemo nad prsni koš in jih drgnemo nežno in močneje, tako da jih ogrejemo.

Dlani prinesemo pred obraz in ga pobožamo, najprej desno lice (Delajo predvsem trije prsti: prstanec, sredinec in kazalec), potem levo lice, roki se srečata na bradi, nato obkrožita ustnice, za katere opazujemo, ali so v nasmehu ali kako drugače ... Nato nadaljujemo k nosnicama, preko konice nosu proti očem, najprej pobožamo desno obrv in oko, nato ponovimo tudi na levi. Nadaljujemo proti čelu in morda začutimo kakšno gubo, zmasiramo lasišče, nato vrat. Z levo roko se dotaknemo leve lopatice, z desno leve. Roki potujeta naprej: leva z desne rame preko nadlahti, komolca do zapestja, nato od mezinca do palca, tako da začutimo vsak členek, noht, konico prsta. Ponovimo na obeh rokah. Se vračamo po notranji strani roke do podpazduhe in nato preko prsi do grodnice. Potujemo proti trebuhu in začutimo popek. Nato po desni nogi: stegno, koleno, meča, gleženj, nart, vsak prst posebej in nato do pod kolena, ritnice in bokov. Ponovimo na levi nogi. Se nežno objamemo.

Se usedem, miže in udeležencem se dajo preveze čez oči.

V temi sedimo in počakamo ... pred nami se je pojavil kos gline ...

Glino, ki smo jo dobili, smo oblikovali miže in v temi: pod izdelkom piše – To sem jaz.

Kiparska razstava:

Izvajalec pripravi razstavo ob odsotnosti udeležencev. Kipe položi na mize, ob vsakem kipu pa 4 liste A4 papirja in pisalo.

Izvajalec pred zaprtimi vrati poda navodila udeležencem in jih nato povabi na razstavo.

Udeleženci se v tišini (ob instrumentalni glasbi) sprehajajo po razstavi kipov in se ustavijo pri kipu, ki ni njihov. Nazadnje gredo k svojemu kipu. Kip si dobro ogledajo in na list ob kipu (na vrhu zapišejo naslov koraka) zapišejo svoja opažanja in občutja po naslednjih korakih:

- ◆ VIDIM
- ◆ ZANIMIVO DA...
- ◆ KOT TA SKULPTURA SE POČUTIM
- ◆ ŽELJE SKULPTURI



Udeleženci zapisujejo svoja opažanja za vse kipe; po posameznih korakih. V prvem koraku za vse kipe zapišejo svoja opažanja (korak 1) in nato pričnejo s korakom 2, 3 in 4. Udeleženci ves čas krožijo med kipi. Delo poteka brez komunikacije. Sporočila ne smejo biti žaljiva.

Ko končajo z vsemi koraki, se postavijo k svojemu kipu, vzamejo sporočila in jih preberejo. Nato se razdelijo v trojke.

Branje:

Vsak označi 1-3 sporočila iz vsakega lista in jih pri svoji podelitvi deli z ostalima dvema. Avtor postavi svoj kip na sredino in podeli izbrana sporočila. Druga dva zavzameta držo kipa in iz te pozicije izrazita svoja počutja in občutke (bolečina in napetost v telesu, krč, itd) ter kaj zmoreta in kaj ne zmoreta v tej drži. Nato avtor zavzame držo svoje skulpture in v tem položaju povesta želje avtorju, ki ima pred seboj kip.

4 TRAJNI IN ZAČASNI ODNOSI-SOCIOGRAM

Tematika trajnih in začasnih odnosov je prepredena s simboli.

S prvim korakom, ko si podajamo klopčič volne in se ob tem simbolno (preko živali, rastlin, sadežev...) predstavljamo ter s tem že izrazimo nekaj osebnostnih in značajskih dimenzij, začutimo moč mrežne soodvisnosti odnosov. V tej soodvisnosti nam je bil z življenjem darovan tudi življenjski prostor, ki pa ga lahko v veliki meri sam oblikujem in izpopolnjujem. Prej ko slej pa se na našem življenjskem popotovanju pojavijo okoliščine, ko v »moj« življenjski prostor vstopajo drugi, ga po svoje nadgrajujejo, da bi nas življenje pripeljalo tudi do spoznanja, da nad svojim življenjskim prostorom nisem več povsem sam gospodar in se mu moram na koncu celo odpovedati. Zelo dober občutek se v meni rodi, če lahko to storim s hvaležnostjo ter v spoznanju, da sem ga dobro in smiselno (so)oblikoval.

Obogaten z občutki mrežne soodvisnosti medsebojnih odnosov v naslednjem koraku s pomočjo kovancev ali drugih ustreznih simbolno močnih predmetov oblikujem sociogram odnosov iz otroštva. Po eni strani so za odraslega človeka ti odnosi že preživeti, hkrati pa se zavedamo, da v veliki meri še kako odzvanjajo v našem življenju. Tako ta sociogram kljub »minljivosti« ponazarja trajne odnose, ki jih nosimo v sebi vse življenje. Pri postavljanju sociograma upoštevam velikost, težo, vrednost, obliko, zgodovinsko sporočilo itd. kovancev, predvsem pa kovance postavljam tako, da ponazarjajo celoten sistem in dinamiko (oddaljenost, bližino ipd.) medsebojnih odnosov. Ta korak zaključimo v majhnih skupinah (3 do 5 članov) in sicer tako, da kot avtor najprej razložim ostalim udeležencem sistem, dinamiko in značilnosti mojih primarnih (otroških) odnosov, nato pa se od vsake osebe, ki se skriva za posameznim kovancem, poslovim, kovanec pa predam svojemu »angelu«, ki ga prej izberem za spremljevalca. Ob tem kovancu oz. osebi izrečem zahvalo za vse, kar mi je ta oseba v življenju dala ali podarila, dodam pa tudi sporočilo, ki (lahko) vsebuje kaj bolečega. Zaključim enako tudi s svojim kovancem.

Nato sestavimo še sociogram trajnih odnosov sedanosti, ki ga v malih skupinah eflksiramo podobno, kot »otroškega« - s tem, da »zahvali« in »sporočilu« dodamo še »željo«. Tako smo v trajne odnose že vključili tudi dimenzijo prihodnosti.

Primerljivo, kot smo sestavili sociogram sedanosti, lahko oblikujemo tudi sociogram delovnih skupin ali kolektivov, ki seveda predstavljajo začasne odnose, saj vanje nismo vključeni pod vidikom trajnosti. Zato se od njih tudi poslavljamo nekoliko drugače. Tehnično sicer poslavljanje vsebuje enake korake kot sociogram naših trajnih odnosov sedanosti, dodamo pa pri poslavljanju dimenzijo »zadnjega srečanja«. To pomeni, da tri navedene korake izpeljemo v sicer namišljenem čustvenem kontekstu, kot da je to naš zadnji dialog s tem ali onim sodelavcem.



4.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA

Priprava:

klopčič volne, podlaga (barvna (eno ali več) krpa blaga, barvni papir/karton, ipd),

1. Volna – s katero sestavljamo mrežo odnosov

Voditelj začne z aktivnostjo, v rokah drži klopčič volne in prične z izvedbo. Le-ta vsebuje:

osebno predstavitev in počutje, ki se ga lahko izrazi skozi simbol: žival, rastlina, sadež.

Ko konča z predstavitvijo poda z metom klopčič nekomu iz skupine, kar pomeni povabilo k osebni predstavitvi.

Postopek se ponavlja, dokler niso vsi udeleženci prejeli/ujeli volno in se predstavili. Tako razvijamo volno in si podarimo življenjski prostor.

Pred nami je vidna mreža odnosov. Ko končamo z razvijanjem, damo svoj del volne pod nogo stola, da nam ostane mreža.

2. Življenjski prostor

Vsak si izbere 3-5 simbolov in jih položi v svoj življenjski prostor (podlaga: krpa blaga, barvni papir/karton, ipd). Po enostavni in kratki razlagi simbolov s hvaležnostjo pospravim ta življenjski prostor in zavijem klopčič nazaj do tistega, ki mi ga je prej dal.

Življenjski prostor mi je darovan, dan-oblikujem pa ga sam. Vanj vnašam vsebine s simboli.

3. Oblikovanje družinskega sociograma-trajni odnosi

Oblikujem ga s predmetom (kovanci, gumbi, kamenčki, figurice, ipd) in ponazarjamo oddaljenost, povezanost, bližina, velikost, teža, vrednost, obliko, s posameznimi osebami.

Udeleženci izberejo predmet (kovanci, gumbi, kamenčki, figurice, ipd) za vsakega družinskega člana in le-te razporedijo glede na njihove odnose, vezi.

Nato sledi delo v trojkah ali parih. Navodila so enaka za obe opciji.



Branje sociograma:

Pri tem modulu *branje* poteka po naslednjem vrstem redu:

- po postavitvi sociograma sedanjosti avtor razloži svoj sociogram
- nato si izmed udeležencev izbere angela/spremljevalca
- avtor se poslavlja od oseb, ki se skrivajo za kovanci (predmeti) v treh korakih:

◆ZAHVALA OSEBI,

◆SPOROČILO OSEBI (sporočilo se nanaša na nekaj, kaj me je morda prizadelo/zbolelo – kar se nanaša na senčno plat te osebe),

◆ŽELJA OSEBI-želim ti;

- kovanec, kamenček, gumb izroči izbranemu angelu/spremljevalcu, da ga pospravi,
- nazadnje se na enak način posloviti tudi od svojega kovanca.

4. Sociogram začasnih odnosov

Za postavitev sociograma prihodnosti, pa se poslavlja zgoraj s korakom ŽELIM TI. Ta sociogram vključuje tudi osebe, ki jih še ni.

Oblikujemo lahko:

- Sociogram mojega otroštva,
- Sociogram mojih trajnih odnosov danes
- Sociogram mojih trajnih odnosov v prihodnosti.

Na enak način se lahko naredi tudi sociogram delovnega kolektiva, razreda, različnih skupin katerim pripadam.

Proces je enak kot pri sociogramu sedanjosti, vendar se od predmeta posloviti v kontekstu zadnjega srečanja. Vsebuje te tri korake: za kaj sem mu hvaležen, kaj mu sporočam in kaj mu želim.

5

VIZIJE, CILJI IN KOMUNIKACIJA

5.1 POTEK DELA

Priprava:

A4 papir, pisala

Izvedba po naslednjih korakih:

1. Na list papirja udeleženec napiše 3-5 možnih ciljev (verbalno-lingvistična inteligentnost).
2. Med navedenimi cilji izbere enega, ki je po njegovem/njenem mnenju zanj/o najbolj primeren (matematično-logična inteligentnost).
3. Izbrani cilj napiše na sredino novega lista. Okrog njega po celem listu čim bolj »razmetano« napiše kar največ asociacij oz. najrazličnejših pojmov in izrazov, ki se jih v tistem trenutku spomni (verbalno-lingvistična inteligentnost).
4. Napisane pojme/asociacije razdeli v štiri skupine tako, da jih pobarva s štirimi različnimi barvami. Logiko oz. pravila razločevanja in izbire si udeleženec določa sam/a (matematično-logična in prostorsko-vizualna inteligentnost).
5. Vse pojme posameznih skupin med seboj s črtami poveže. Pri tem išče poti tako, da se črte čim manjkrat križajo. Pri tej vaji intuitivno že išče poti do uresničitve svojega življenjskega cilja (ali rešitve konflikta). Ob tem se uvaja v obvladovanje logike prostora in se uči izogibati nepotrebnim konfliktom (prostorsko-vizualna inteligentnost).
6. Pojme istih barv prepíše v skupine na naslednji list. Skupine prebarva z istimi barvami in nato z mostovi po dve med seboj poveže. Tudi v tem primeru si razloge za medsebojno povezavo sam/a izbira (vizualno- prostorska inteligentnost).
7. Na nov list papirja nato svoj pogled na izbrani cilj predstavi v obliki barv oz. risbe. Na voljo ima le šest barv, uporabiti mora iste štiri barve iz prejšnjega koraka, dve barvi si lahko sam poljubno izbere. Pri tem ne uporablja črk in števil. Slika naj bo čim bolj abstraktna, list naj bo z barvami kar najbolj zapolnjen. Svojemu cilju naj doda tudi barvno ozadje, naj bo na listu čim manj belih lis. Tako bo slika bolj celovita in popolna (prostorsko-vizualna inteligentnost).
8. Izbrani cilj postavi v stavek in naj zanj poišče svoj ritem, v katerem ga nato nekaj časa tiho ali polglasno ponavlja (glasbeno-ritmična inteligentnost).
9. Upoštevajoč ritem, v katerem je ponavljal/a svoj stavek, nato dopolni z melodijo. Lahko uporabi tudi melodijo kake znane pesmi. Nato ponovno svoj stavek nekajkrat tiho ali polglasno »zapoje«. (glasbeno-ritmična inteligentnost).
10. Cilj, ki si ga je izbral/a, izrazi s telesno držo, v kateri ostane vsaj nekaj sekund. Bolje je, če izkusi več različnih drž in se nato odloči za najboljšo varianto (telesno-kinestetična in matematično-logična inteligentnost).

11. Izbrano držo nato počasi spreminja v gibe in nekaj časa svoj cilj »pleše« (telesno-kinestetična inteligentnost).
12. Udeleženci se razdelijo v pare ter se o svojem cilju in dosedanjem procesu pogovorijo (interpersonalna inteligentnost).
13. Udeleženci se umirijo, zavzamejo čim bolj udoben telesni položaj (če sedijo, naj se naslonijo na naslonjalo, zaprejo oči in položijo svoje roke na kolena) in jih popeljemo v svet domišljije.

S pripovedovanjem jih popeljemo na železniško postajo, kjer čakajo na vlak, ki pelje v prihodnost. Ko pripelje vlak, vstopijo in z njim potujejo (more biti voditelj ali je lahko brez) v prihodnost, npr. za 10, 20, 50, 100, 200, 400, 600, ... let. Na eni izmed postaj izstopijo ter se ozrejo nazaj v sedanost. Daleč v sedanosti opazijo nekega njim podobnega človeka, ki se ukvarja z vprašanji, kakšen je smisel njegovega življenja, kakšen je njegov življenjski cilj in kaj bi želel v življenju početi. Na podlagi vodenja se opazujejo in sprašujejo, kako vidijo tega človeka, kakšna sredstva ima na razpolago za dosego cilja, kdo ga pri tem podpira in spodbuja, kaj bi temu človeku svetovali, če ga v življenju kdaj srečajo ipd. Odgovore na ta vprašanje naj si skušajo vtisniti v spomin. Ko so našli »nasvete«, jih podobno kot prej, popeljemo nazaj v sedanost. Na postaji se srečajo sami s seboj in vsak svoje nasvete zapiše poleg svojega cilja. Če se komu prvotna izbira cilja po celotnem učnem procesu ne zdi najbolj primerna, svojo izbiro lahko tudi korigira ali dopolni (intrapersonalna inteligentnost).

Branje slike:

Udeleženci se razdelijo v manjše skupine, kjer se posvetijo vsaki sliki po spodaj navedenih korakih:

- ◆VIDIM
- ◆ZANIMIVO DA...
- ◆OBČUTKI-Kot ta detajl se počutim...
- ◆NASLOV
- ◆RAZLAGA SLIKE-IZPOVED
- ◆ŽELJE AVTORJU
- ◆SKLEPNI KROG

