

Priročnik

Za osebno rast mladinskih delavcev



PRIROČNIK ZA OSEBNO RAST MLADINSKIH DELAVCEV

Naslov: Priročnik za osebno rast mladinskih delavcev; priročnik izdalo
Društvo SMC Maribor.

Spremna beseda: Sanja Obaha Brodnjak.

Oblikovanje: Nives Bratkovič.

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

Izdajatelj: Društvo Salezijanski mladinski center Maribor.
Maribor 2020.

Prva izdaja.

Avtorske pravice za priročnik ima Društvo SMC Maribor.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=23483139](#)
ISBN 978-961-07-0042-5 (pdf)

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 prepoznati 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 ozavešči 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.

Sanja Obaha Brodnjak



KAZALO

PREDGOVOR.....	3
UVOD.....	6
GEŠTALT TERAPIJA IN GEŠTALT PEDAGOGIKA.....	8
KRATEV VSEBINSKI OPIS POSAMEZNIH MODULOV.....	10
1. INTEGRACIJA MOJE OSEBNOSTI.....	13
1.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA.....	15
2. MOJ NAHRBTNIK - SPOROČILA STARŠEV.....	17
2.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA.....	18
3. TO SEM JAZ.....	21
3.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA.....	22
4. TRAJNI IN ZAČASNI ODNOSI: SOCIOGRAM.....	24
4.1 MEDITACIJA IN POTEK DELA.....	26
5. VIZIJE, CILJI IN KOMUNIKACIJA.....	28
5.1 POTEK DELA.....	28
IZKUSTVENO UČENJE.....	30
DIMENZIJA OSEBNOSTNE RASTI.....	33
VPRAŠALNIK ZA MERJENJE OSEBNOSTNE RASTI.....	36





UVOD

Celostno-izkustvena pedagogika v službi osebne rasti

Ob mnogih znanstvenih odkritjih razviti svet ugotavlja, da 20. stoletje ni bilo le stoletje napredka, ampak vsebuje tudi desetletja moralnega razpada (Borba 2001, 46). Psihološki profili kriminalcev dramatično kažejo na dejstvo, da gre v veliki večini primerov za klasičen moralni deficit, za pomanjkanje moralnega čuta in odgovornosti. V tem smislu se prihodnost kljub vedno novim znanstvenim spoznanjem ne le ne more izogniti moralnim izzivom, ampak bodo le-ti dobivali v njej vedno večjo veljavo (Coles 1999, 188-189). Človek je namreč že sedaj kognitivno in sekularno preveč inteligenčen, da bi lahko preživel brez »srčne inteligentnosti«. V tem smislu mladi kličejo po redefiniciji vzgoje, pravzaprav po novi »filozofiji vzgoje«, kjer bomo smeli in si upali drug do drugega biti »takršni kot smo«, brez prikrivanja in sprenevedanja, hkrati pa bomo v medsebojni vzgoji sprejemali vsak svoj del odgovornosti. Mladi si od odraslih ne želijo napotkov za življenje, temveč hrepenijo po dobrih primerih našega, odraslega življenja (Adams 2013, 120).

Seveda »nova filozofija vzgoje« predpostavlja senzibilno in poglobljeno ter pozitivno in kreativno optimistično komunikacijo. Nevrobiologija ugotavlja, da se vsaka komunikacija pretvarja v signale v možganih (Firestone 2009, 78), ki vplivajo na ravnanje, kar zopet pogojuje našo komunikacijo (Bauer 2007, 15-16). To pomeni, da nas pozitivna komunikacija trenira za boljše odnose, negativna in agresivna komunikacija pa nas oropa še tistih senzibilnih komunikacijskih spretnosti, ki smo jih nekoč že imeli. Tako nas pozitivna in celostna komunikacija usposablja in krepi za konstruktivni pedagoški dialog, ki temelji na prepoznavanju in sprejemanju lastne biografije, kar nam omogoča, da na podlagi te izkušnje sprejmemo in razumemo tudi življenjske zgodbe in biografije drugih. Gre torej za izkustveno pedagogiko, ki vključuje kar najbolj pestro paleto komunikacijskih poti, vse pa so prepletene z dimenzijami biografskega učenja, ki na eksistencialni ravni povezujejo teorijo s prakso in obratno (Marentič Požarnik 2003, 123). V tem kontekstu je celoten pedagoški proces zastavljen tako, da spodbuja osebno rast (Reichel, Scala 2005, 10).

Tudi boleče biografije in izkušnje lahko postanejo koristna hrana za preoblikovanje pogledov na življenje ter s tem povezano osebno rast. Resda znajo dolgotrajne negativne izkušnje paralizirati človeka in zablokirati iskanje rešitev (Beard, Wilson 2013, 34), a ob podpori skupine ter ob podelitvi izkušenj, ki nosijo v sebi tudi razsežnosti reševanja kriznih situacij, lahko prav kriza predstavlja dodatno motivacijo za spremembe in osebno rast (Combe, Gebhard 2007, 12). Pri edukativnem delu in še zlasti pri vzgoji za osebno rast, kjer ključno vlogo igrajo odnosi, je pomembno vključevanje in aktiviranje obeh možganskih hemisfer. Kot vemo, služi leva možganska polovica bolj kognitivno-logičnim funkcijam, desna hemisfera pa je bolj holistična in kot taka razglablja o življenju bolj celostno, pri tem pa močno upošteva tudi emocionalne razsežnosti miselnih procesov. Vemo tudi, da glede na sodobne raziskave s čustvi povezane inteligentnosti prevzamejo nad 70% vplivnih moči pri vseh človekovih odločitvah.

Z namenom, da uspešneje aktiviramo obe možganski hemisferi ter med njima pridemo do ambivalentnega balansiranja, navadno na začetek celostnega izkustvenega edukativnega procesa uvrstimo prikladen skupinski ples. Harmonično poplesavanje v ritmič sproščujoče glasbe namreč nekoliko zniža frekvenco možganskih valovanj ter nas tako razbremeni kognitivnih miselnih naporov in odpira tokove med levo in desno hemisfero, kar omogoča celovitejši pogled na življenje in svet naših odnosov. S tem osebno rast preneha biti ujeta v »mašinerijo« kognitivnega logičnega sklepanja in postane vizija, ki je ne le »mislino«, marveč tudi »čutimo«. Kljub morebitni navidezni kontradiktornosti »čutenje« motivira močnejše kot »misel«; misel se namreč ustavi pri naših željah, čutenje pa se transformira v hrepenenje, ki ima dimenzijo neskončnosti. Določeno željo lahko izpolnim in je potem ne čutim več, hrepenenje pa nikoli ne ugasne. V tem kontekstu je osebno rast vezana na hrepenenje in ne na želje.

GEŠTALT TERAPIJA IN GEŠTALT PEDAGOGIKA

Geštalt terapija

Geštalt pedagogika se je razvila iz geštalt terapije⁴ katere osnovna premisa je, da klient pride do zmožnosti spremembe v svojem načinu delovanja, če ozavesti in integrira vse dele svoje osebnosti in se zato v konfliktu ne fokusira na pričakovanja okolice in na lastno pripravljenost za aganžma, temveč k zavestnemu doživljanju sebe tukaj in zdaj. V ozadju vsega je proces, ki poteka med posameznikom in okoljem. Mann (2010, 4) dobro opredeli paradigmo geštalt terapije, ki temelji na treh stebrih:

1. *Teorija polja in holizem*: Osebna izkušnja kot objekt raziskovanja je vedno v kontekstu celoten situacije oziroma celotnega polja.
2. *Fenomenologija*: Iskanje razumevanja s pomočjo tega, kar je očitno in razvidno, ne pa preko interpretacij opazovalca. Cilj je metodologija zavedanja.
3. *Dialog*: eksistencialistični pristop k dialogu, kjer se osredotočamo na odnos med osebo in okoljem in na to, kar nastaja 'vmes' v tem odnosu. V središču zanimanja geštalt terapije je izkušnja »tukaj in zdaj«, zavedanje, da je vse kar se dogaja trenutna izkušnja, ter *kaj in kako* klient sprejema prav zdaj (v ospredju ni vprašanje *zakaj*). Za terapijo je pomembno kaj izberemo in kako izberemo tukaj in zdaj (15).

Naslednji pomemben koncept geštalta je »self« oz. sebstvo. Gre za odnos, saj jaz ne more nastajati brez drugega, brez odnosa. S pojmom odnos mislimo navadno na osebe zato moramo gledati širše in v ta pojem zajeti tudi stvari, dejavnosti, interese in svoje spreminjajoča se stališča do teh področij (18). Geštalt terapija je holistično in telesno orientirana psihoterapija. Njena razlika od nekaterih drugih pristopov je v tem, da posameznika ne obravnava ločeno od celotne situacije, ga nekako ne izolira in zato ne izključuje nobene relevantne dimenzije, saj upošteva biološke, psihološke in socialne faktorje, gleda na posameznika kot na organizem v okolju, njegovo religioznost in duhovnost in drugo (23-24).

Geštalt pedagogika

Geštalt pedagogika temelji na geštalt filozofiji, geštalt psihologiji in geštalt terapiji (Hufnagel 2011, 7). Od tu izhajajo spoznanja, ki prehajajo v pedagoško prakso, kjer je načelo »tukaj in zdaj« najvišja zapoved. Gre za humanistično pedagogiko, ki teži k stiku in srečanju, zavedanju, prepoznavanju in zaznavanju sebe in prevzemanju odgovornosti.

V ozadju vsega je pomemben proces in odnos, učitelj ni središče temveč nekakšen »facilitator« in koordinator učnega procesa, katerega cilj je celostno upoštevanje osebe. Gre torej za pedagogiko, ki izhaja iz osebe in pri kateri je učna vsebina smiselna šele na ozadju udeležene osebe (Hufnagel 2011, 9).

Osrednji cilj geštalt pedagogike je izobraževanje in celosten razvoj raznovrstnih potencialov osebnosti. Med ostalimi cilji Hufnagl (10-11) opredeli še:

- zaznavanje in spodbujanje občutka za osebne potrebe, interese in možnosti;
- spodbujanje potencialov in veščin za samostojno učenje in prevzemanje odgovornosti;
- prepoznavanje in premagovanje notranjih in zunanjih blokad v procesu učenja in osebnostnega razvoja;
- empatično zaznavanje razpoloženja drugih, kar je nujno za dober in produktiven dialog;
- razvoj potencialov za kritično, a zdravo komunikacijo in konstruktivno sodelovanje;
- razvoj občutka v razumevanju razmerja med svobodo in odgovornostjo, spodbujanje osebne angažiranosti: na področju družbe, kulture, ekologije.



OPOMBA⁴:

⁴ Geštalt terapija je ena izmed treh psihiatričnih šol, rojenih iz fenomenologije in eksistencializma; drugi dve sta Franklova logoterapija in Binswangerjeva Dasein Analyse. Za geštalt terapijo je v veliki meri zaslužen F.S. Perls (Narano 1983, 15).

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. Ubeseđijo 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, krošnje). 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 OSEBENOSTI

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 sedanjosti 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 individuuum 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,



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.



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... priključite 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 priključite 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 njih, 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 sedanosti 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 poslavljajo zgolj 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.

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

Proces je enak kot pri sociogramu sedanosti, 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.

VIZIJA, 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. Upoštevač 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

IZKUSTVENO UČENJE

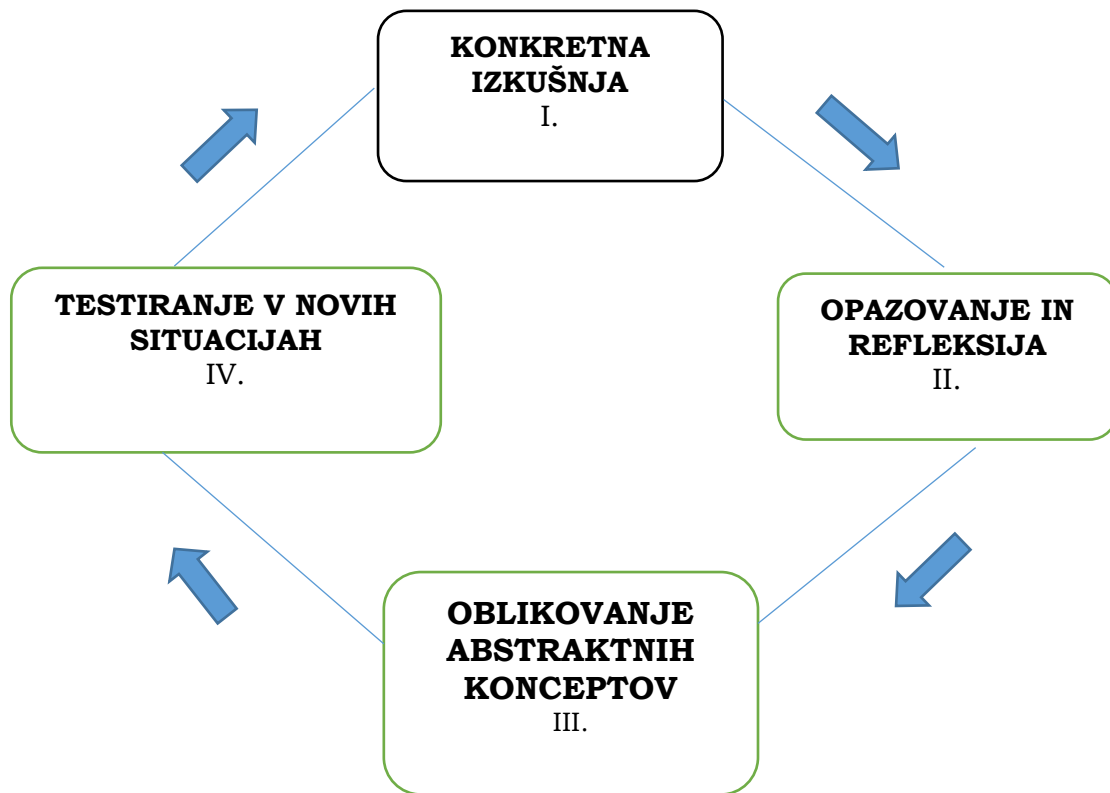
Ob številnih življenjskih zgodbah in eksistencialnih dilemah zaznamo problematiko in neustreznost tradicionalno kognitivnega v odnosu do izkustvenega učenja. Življenjske zgodbe sporočajo, da se ni mogoče učiti zgolj iz teorij. Sporočajo, da človek tudi ni zmožen v polnosti izraziti, ubesediti in posredovati izkušnje, ki jo je sam doživel, zato vabijo: »Pridi in poglej.«

Tradicionalno šolsko učenje, ki prisega na verbalno-simbolično in spoznavno raven, je že dalj časa deležno številnih kritik. Ta se nanaša predvsem na neučinkovitost učenja, slabo motivacijo, kratkotrajne učinke ... Nastale so številne pobude, kako narediti učenje (v šoli ali izven) bolj prijetno in bolj učinkovito ob upoštevanju spoznanj, ki se nanašajo na ugodne učne razmere in na čim večji izkoristek možganskih zmožnosti. V to smer se podaja izkustveno učenje, ki želi povezati raznolike procese učenja v celoto: čustveno in čutno doživljanje, razmišljanje, analiziranje in refleksijo (Marentič Požarnik 2000, 120).

Termin izkustveno učenje ali tudi izkustveno izobraževanje se uporablja v najrazličnejših kontekstih: za učenje v sproščenem okolju, za individualno učenje in tudi kot metoda za učenje v formalnem ali neformalnem izobraževanju.

K razvoju izkustvenega učenja je še posebej pomembno prispeval David Kolb. Razvil je model izkustvenega učenja. Kolb je svoj model procesa učenja zasnoval na domnevi, da se v klasični vzgojno-izobraževalni praksi zanemari posameznikova konkretna izkušnja, abstraktna teoretična znanja pa ostajajo nepovezana z življenjem, prakso in realnimi problemi. Po Kolbu poteka učenje v prepletanju dveh dimenzij spoznavanja. Prva je enkratno subjektivno doživljanje na eni strani in konceptualizacija na drugi strani. Druga dimenzija pa poteka od razmišljujočega opazovanja pojavov do aktivnega poseganja v dogajanje. Pomembno je, da ti dve dimenziji povezujemo. Kolb tako pojmuje učenje kot nenehen preplet štirih aktivnosti: izkustva (učenec se vplete v učno izkušnjo), refleksije izkustva (izkušnjo analizira, o njej razmišlja usmerjeno, na temelju učiteljevih vprašanj), abstraktne konceptualizacije (svojo izkušnjo primerja z izkušnjami sošolcev, oblikuje nove pojme, raziskuje svoje laične pojme in jih sooča z znanstvenimi, vključi novo znanje in pojme v obstoječe) in aktivnega eksperimentiranja (to, kar je ozavestil ali česar se je naučil pri pouku, preizkuša in uporabi v realni življenjski situaciji). Reflektirana izkušnja se pri tem spremeni v novo znanje.





Slika 1: Kolbov krog (Clark 2012)

Iz slike je razvidno, da je izkustveno učenje krožen (ciklični) proces. V tem procesu se razrešujejo konflikti med nasprotnimi načini zaznavanja (konkretna izkušnja, opazovanje in razmišljanje, formiranje abstraktnih konceptov, preskušanje spoznanj v novih okoliščinah).

Gre za holističen (celosten) način učenja, pri katerem se povezujejo procesi zaznavanja, čustvovanja, razmišljanja in delovanja v nedeljivo celoto.

Pri izkustvenem učenju ne gre za pasiven sprejem že pridobljenih spoznanj od zunaj, pač pa za aktiven proces ustvarjanja znanja. V tem procesu stalno preoblikujemo znanja, pojme in ideje v soočanju osebne izkušnje in teoretičnih spoznanj. Tak proces učenja ni nikoli končan in poteka celo življenje (Marentič Požarnik 2000, 124).

Pri izkustvenem učenju je vsebina tako zastavljena, da zadeva učenca osebno in je postavljena v konkretne okoliščine. Izkustveno učenje je povezano z neposredno željo, da se nekaj naučimo (voziti kolo, loviti ribe, plezati po skalah ...). Pogosto gre za spretnosti, ki jih potrebujemo za preživetje, zato motivacija ne predstavlja nekega problema. Pri izkustvenem učenju je samoumevno, da prosimo druge za pomoč. Vlogo »pomočnika« ima tudi mentor, ki nas pri izkustvenem učenju spremlja. O uspešnost torej lahko največkrat presojava kar sami.

Za izkustveno učenje velja, da je smiselno in da do spoznanj pride posameznik sam, na tej poti pa vključuje vse svoje zmožnosti (od telesnih in čustvenih do spoznavnih). Zagotoviti je potrebno primerno učno vzdušje in sproščene odnose, brez pretirane hierarhije.

Pomembna razsežnost izkustvenega učenja je medosebna komunikacija, ki zajema razgovor, razmišljanje in aktivno delovanje. Izkustveno učenje je ob tem tudi socialno učenje, saj zabrisuje meje med izvajalci in udeleženci. Vsi namreč iščejo rešitev problemske situacije (Marentič Požarnik 1987, 39). »Izkustveno učenje je pravzaprav svojevrstna celota (gestalt), ki učečega v celoti vključi v neko dogajanje 'tukaj in zdaj'.« (Ščuka 2007, 269) Podobno opredeljuje Ščuka celostno učenje, ki je celostno dogajanje v prepletanju treh razsežnosti: telesne, duševne in duhovne. Prva razsežnost učenja je telesna in se nanaša na motorično-čutno delovanje. Druga je duševna, ki se navezuje na »čustvovanje, mišljenje in razumevanje, t.j. na matematično-logično povezovanje, ki je pri človeku osrednja (ne pa edina!) lastnost učenja.« Tretjo razsežnost Ščuka imenuje duhovna. Nanaša se na jezik in preko jezika na »sporočanje o doživljanju, vrednotenju in smislu učenja, ki preko jezika postane ozaveščeno dogajanje.« Ne gre za seštevek, temveč za prepletanje treh razsežnosti. V tem procesu se formirajo vedno nova znanja. V skladu s paradigmo celostnega učenja torej novo znanje ni le seštevek vseh pridobljenih znanj, temveč nova situacija, nova celota (Ščuka 2007, 170).

Ko na izkušnje, iz katerih se učimo, pogledamo s psihološke perspektive, se zavemo, da smo na zelo kompleksnem in zapletenem področju. Izkušnje si namreč posredujemo tudi iz generacije v generacijo. Večji del jih sprejemamo in posredujemo na nezavedni ravni. Doživetja, spoznanja in izkušnje staršev resda neposredno ne določajo življenja prihodnjih rodov, se pa vsaka generacija sooči s svojimi koreninami v dobrem in slabem. V tem kontekstu lahko pozitivne izkušnje starejše generacije zelo blagodejno vplivajo na posameznike in predstavljajo dragoceno »doto«, po drugi strani pa bremena preteklosti izzivajo k ponavljanju in lahko obremenijo še prihodnje rodove (Gerjolj 2006a, 44-45).



DIMENZIJA OSEBNOSTNE RASTI

Različni raziskovalci učenja so različno razlagali stopnje v procesu učenja v povezavi z osebnostno rastjo. Kolb kot zagovornik izkustvenega učenja razlikuje tri faze v vseživljenjskem procesu učenja.

Najprej je faza pridobivanja znanja, temu lahko rečemo čas formalnega šolanja. Sledi faza specializacije, v kateri se specializiramo za poklicna ali strokovna znanja. Zadnja je faza integracije, ko svoje znanje vključimo v širši socialni in vrednostni kontekst in s tem uvidimo širši smisel svojega znanja (Marentič Požarnik 2000, 124). Tako že pri Kolbu vidimo, da predpostavlja osebnostno rast, ki jo zajame nekako do sklepne faze najbolj ustvarjalne odraslosti, ko si človek vzporedno z osmišljanjem znanja in dela postavlja tudi vprašanja o (zadnjem) smislu življenja. Seveda pa izkustveno učenje kot celostna edukacija spremlja in spodbuja osebnostno rast še v drugih dimenzijah, ki vključujejo tudi duševne in duhovne ter emocionalne in telesne ravni življenja. Na vseh teh ravneh ne gre »za poskuse, da bi v izobraževalni proces vnesli več izkustva, temveč se oblikuje nova filozofija edukacije, ki poudarja celovitost osebnosti in razvoja« (Mijoč 1995, 39).

Vrednostne usmeritve, subjektivnost, čustva, socialna interakcija, osebnostna in duhovna rast postanejo pomembne sestavine takega učenja. Izkustveno učenje ima v primerjavi s tradicionalno paradigmo učenja drugačna filozofska in spoznavnoteoretska izhodišča, s katerimi želi tesneje povezati teorijo s prakso, izkustvena spoznavanja s konkretno akcijo in to ne glede na starost učencev, saj se njegove metode uporabljajo od vrtca preko osnovne šole do univerze in izobraževanja odraslih (Marentič Požarnik 2003, 123).



Ta proces vključuje pomembne izkušnje, ki delujejo kot vir učenja. Izkušnja celostno oblikuje in transformira notranji svet človeka in ga prepleta z zunanjim učnim svetom (vključno z njegovo pripadnostjo in delovanjem – v prostoru, času, znotraj socialnega, kulturnega, političnega konteksta). Gre za proces, ki stremi k nepozabnim in učinkovitim izkušnjam, ki vodijo v učenje oz. iz njega izhajajo (Beard in Wilson 2013, 26). Vsako spoznanje (ideja, pojem, teorija ...) se preoblikuje v stiku z osebno izkušnjo in vsako novo znanje je rezultat takšne rekonstrukcije, s tem pa tudi korak v smeri osebnega napredka in osebnostne rasti.

Za celostno pedagogiko se v izkušnji odraža sedanost, ki je prepletена tako s preteklostjo kot tudi s prihodnostjo. Učenec si pridobiva nove izkušnje le v sedanosti, pri tem pa se njegove izkušnje navezujejo tudi na izkušnje iz preteklosti. »Nihče ne vidi določenega dogodka natančno tako kot mi, nihče ne razpolaga z enakimi izkušnjami, ki vplivajo na interakcijo z dogodkom; in nihče ne zaznava in ne procesira informacije na tak način kot mi. Učenje na podlagi izkušenj je osebno in za vsakega posameznika edinstveno.« (Beard, Wilson 2013, 30) Tako je na podlagi izkustvenega doživljanja, ki vključuje pozornost in refleksijo doživetega, človek sposoben v različnih življenjskih obdobjih tudi različno presojati svet, stvari, substance in ljudi, ki ga obdajajo (Jarvis 2003b, 21).



Celostna izkustvena edukacija je torej zasnovana kot proces, ki v prvi vrsti spodbuja človekovo osebno rast. Zato mu preko učne vsebine z izkustvenimi pristopi omogoča, da v konkretnih situacijah, »tukaj in zdaj«, pridobiva novo znanje, ki se navezujejo na njegove avtobiografske in kolektivne izkušnje. Zavestno zaznavanje samega sebe in okolja, poučevanje in učenje z vidika kontakta oz. stika ter spodbujanje intersubjektivnih odnosov so osnova za človekovo doživljanje in odkrivanje samega sebe. V tem kontekstu cilje, ki si jih človek znotraj pedagoškega procesa sam zastavlja, lahko tudi sam realizira in tudi evalvira, kar pomeni vzgojo za odgovornost, hkrati pa tudi za vse bolj zrelo in integrativno osebnost (Reichel in Scala 2005, 10).

Znano je namreč, da se na poti osebne rasti nujno srečujemo tudi s kriznimi situacijami, ki jih rešujemo s pomočjo izkustvenih metod, kot so »igra vlog, prazen stol ipd.«, pravzaprav največ prispevajo k osebni rasti. Po eni strani kriza sooči človeka z mejno situacijo, kjer si postavi vprašanje po »poslednjem smislu« (Combe, Gebhard 2007, 13), po drugi strani pa zlasti ob senzibilni podpori skupine posameznik najde resurse, ki ga opolnomočijo za premagovanje eksistencialnih strahov ter v najboljši meri približajo pedagoško-terapevtskemu vodilu »spremeni, sprejmi ali pusti« (change it, accept it, or leave it).

Ker pa je to procesiranje lahko zahtevno in v številnih primerih boleče, se v praksi opiramo na tako imenovano metodo »čebule«. To pomeni, da pri odpiranju bolečih izkušenj gremo le tako daleč v globino, dokler edukand čuti dovolj notranjih moči, da stisko tudi uspešno predela. Čebula namreč slikovito ponazori, da pri bolečem dogodku začnemo proces na mestu, kjer ne boli oz. je »list suh«, potem pa gremo v globino le tako daleč, da sredica (osebnost) lahko preživi brez nevarnih ran.

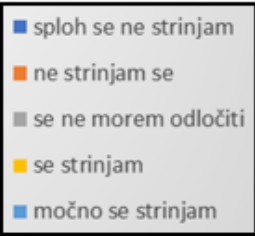
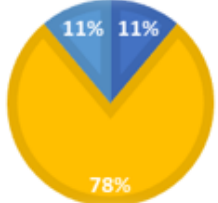
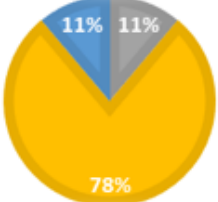
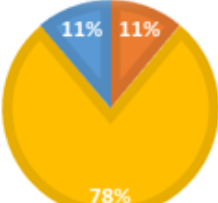
Na teh ravneh navadno predelamo človekov odnos do preteklosti in preteklih generacij, zlasti do staršev, pa tudi do drugih osebnosti, ki so pomembno vplivali na vzgojo; drugo področje, ki zahteva podobno predelavo, je področje trajnih, partnerskih odnosov, ki so neredko ujeti v občasno kompulzivno ponavljanje vzorcev obnašanja iz preteklosti; tretje področje se nanaša pri odraslih ljudeh, najprej seveda pri starših, na refleksijo odnosov do otrok – na tem polju se srečamo tudi s predelavo medgeneracijskih odnosov vzgojiteljev in učiteljev; četrto polje pa obsega vse oblike odnosov in relacij na področju sodelavcev in različnih sistemov socialnega druženja.

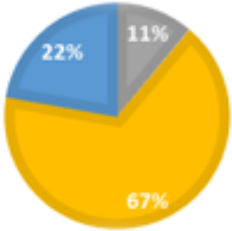
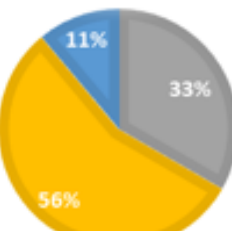
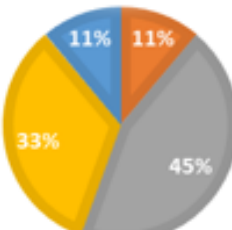
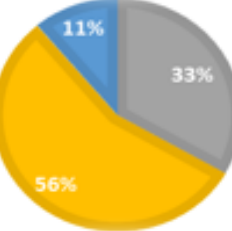
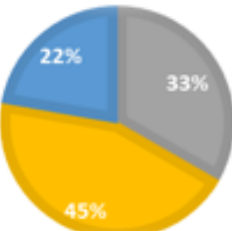
Tako človeka opremimo s spoznanji in spretnostmi, da se je sposoben soočati z najrazličnejšimi situacijami v življenju kot »otrok, odrasel moški ali ženska, mož, žena, oče, mati, vzgojitelj, vzgojiteljica, mladinski delavec ali delavka, učitelj ali učiteljica ipd.«

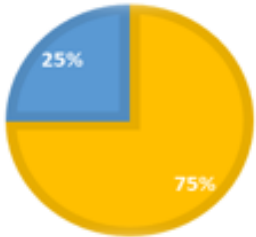
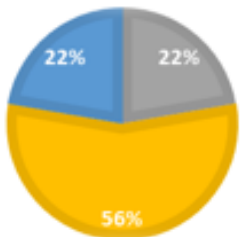
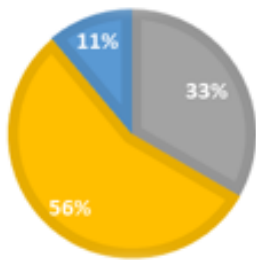
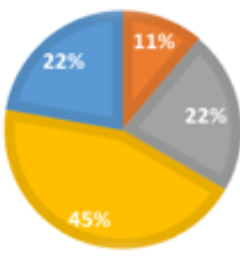


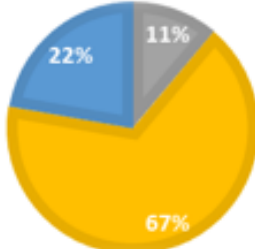
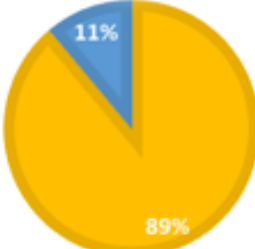
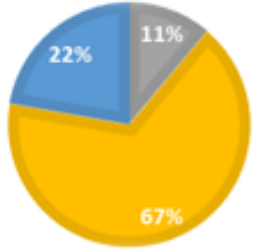
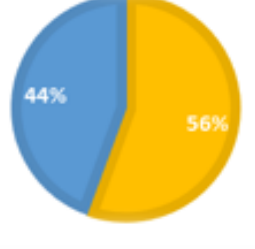
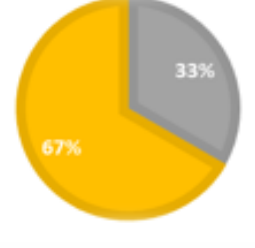
VPRAŠALNIK ZA MERJENJE OSEBNOSTNE RASTI

1. V času izobraževanja oziroma po njegovem zaključku so se zgodile na osebni ravni naslednje spremembe? (označite z X: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – se ne morem odločiti, 4 – se strinjam, 5 – povsem se strinjam). V spodnja prazna polja lahko dodate še svoje ugotovitve in jih podobno ocenite.

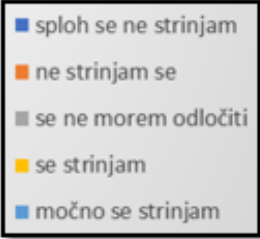
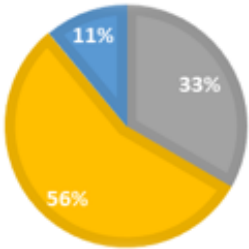
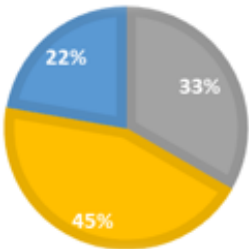
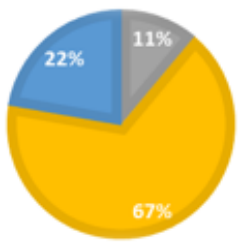
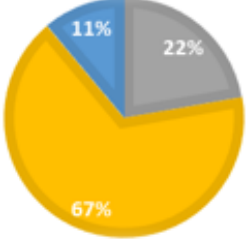
	sploh se ne strinjam (%)	se ne strinjam (%)	se ne morem odločiti (%)	se strinjam (%)	močno se strinjam (%)
	1	2	3	4	5
 <p>spremembe pri dojemaju in osmišljanju lastne življenjske zgodbe ter odkrivanje lastnih virov moči</p>	11,11			77,78	11,11
 <p>globlje in kompleksnejše zavedanje, ki mi koristi na različnih področjih življenja</p>			11,11	77,78	11,11
 <p>senzibilnost do samega sebe</p>		11,11		77,78	11,11

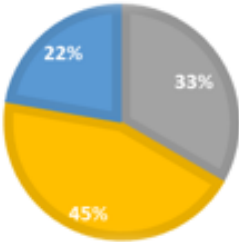
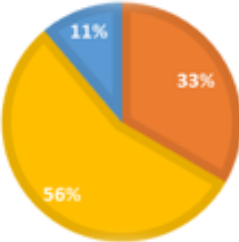
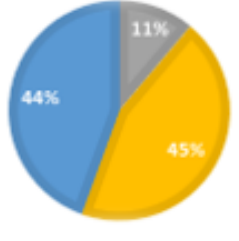
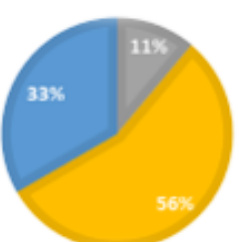
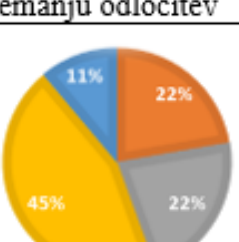
 <p>senzibilnost do svojega telesa</p>			11,11	66,67	22,22
 <p>senzibilnost v odnosih z drugimi</p>			33,33	55,56	11,11
 <p>senzibilnost do narave in okolja</p>		11,11	44,45	33,33	11,11
 <p>prepoznavanje novih vidikov pri razreševanju in prepoznavanju življenjskih zgodb</p>			33,33	55,56	11,11
 <p>globlje prepoznavanje (samo)odgovornosti</p>			33,33	44,45	22,22

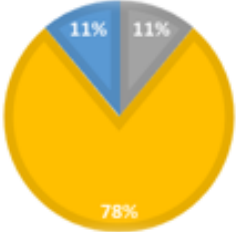
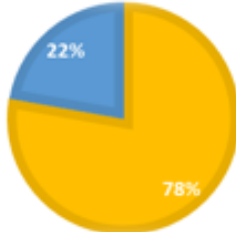
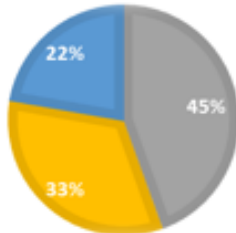
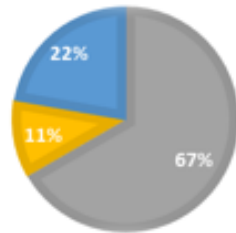
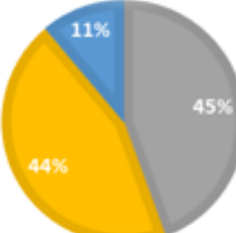
 <p>osredotočenje na "tukaj in zdaj"</p>				75,00	25,00
 <p>pozitivno vrednotenje neposrednega doživljanja</p>			22,22	55,56	22,22
 <p>lažje in boljše vzpostavljanje psihičnega ravnovesja in notranje umirjenosti</p>			33,33	55,56	11,11
 <p>okrepitev zaupanja, da se v življenju stvari odvijajo z določenim namenom, da ni naključij, da ni nič nemogoče</p>		11,11	22,22	44,45	22,22

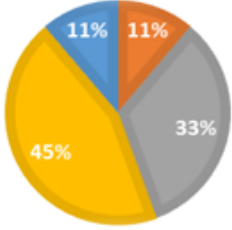
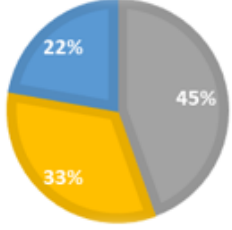
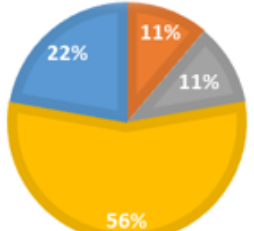
 <p>uspešnejše razreševanje konfliktov in konfliktnih situacij na osebni ravni</p>			11,11	66,67	22,22
 <p>pozitivna naravnost pri oblikovanju samopodobe</p>				88,89	11,11
 <p>boljše sprejemanje samega sebe</p>			11,11	66,67	22,22
 <p>prepoznavanje in sprejemanje svojih osebnostnih mej</p>				55,56	44,44
 <p>manj obrambnih drž</p>			33,33	66,67	

2. V času izobraževanja oziroma po njegovem zaključku so se zgodile na poklicnem področju naslednje spremembe? (označite z X: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – se ne morem odločiti, 4 – se strinjam, 5 – povsem se strinjam). V spodnja prazna polja lahko dodaš še svoje ugotovitve in jih podobno ocenite.

	sploh se ne strinjam (%)	se ne strinjam (%)	se ne morem odločiti (%)	se strinjam (%)	močno se strinjam (%)
	1	2	3	4	5
 <p>umirjenost in sproščenost</p>			33,33	55,56	11,11
 <p>bolj celosten pogled na človeka</p>			33,33	44,45	22,22
 <p>bolj celosten pogled na vzgojo</p>			11,11	66,67	22,22
 <p>boljši uvid v situacije</p>			22,22	66,67	11,11

 <p>večja motiviranost</p>			33,33	44,45	22,22
 <p>manj anksioznosti</p>		33,33		55,56	11,11
 <p>večja kreativnost in samozavest pri izvajanju dela</p>			11,1	44,45	44,45
 <p> vključevanje intuicije in čustev pri sprejemanju odločitev</p>			11,11	55,56	33,33
 <p>odkrivanje novih delovnih in raziskovalnih področij</p>		22,22	22,22	44,45	11,11

 <p>boljša komunikacija in sodelovanje s sodelavci</p>			11,11	77,78	11,11
 <p>vzpostavljanje zdravega ravnovesja med službo in privatnim življenjem</p>				77,78	22,22
 <p>vzpostavljanje zdrave distance do dela in sodelavcev</p>			44,45	33,33	22,22
 <p>uspešnejše razreševanje konfliktov in konfliktnih situacij v službi</p>			66,67	11,11	22,22
 <p>večja senzibilnost in empatija v odnosih do sodelavcev</p>			44,45	44,45	11,1

 <p>lažje prepoznavanje osebnostnih kriz posameznikov in pridobitev ustrežnejših oblik reagiranja nanje</p>		11,11	33,33	44,45	11,11
 <p>boljše reakcije na krizne situacija</p>			44,45	33,33	22,22
 <p>poklicnih izzivov ne doživljam s strahom, marveč jih sprejemam kot priložnost</p>		11,11	11,11	55,56	22,22

Na podlagi vprašalnika zaprtega tipa, ki je predstavljen v zgornjih tabelah, smo prišli do pomembnih ugotovitev, ki se nanašajo na pozitiven vpliv izobraževanja. Kar se tiče izključno pozitivno ovrednotenih trditev (se strinjam/močno se strinjam) izstopajo štiri. Izkušveno izobraževanje je imelo močan učinek na udeležence pri osredotočanju na "tukaj in zdaj" (se strinjam: 75 %, močno se strinjam: 25 %). Prav tako je občutno pripomoglo k pozitivni naravnosti pri oblikovanju samopodobe (se strinjam: 88,89 %, močno se strinjam: 11,11 %). Samopodoba oz. samozavest je v tesni korelaciji s prepoznavanjem in sprejemanjem lastnih osebnostnih mej, kar je bila tudi tretja izključno pozitivno ovrednotena trditev (se strinjam: 55,56 %, močno se strinjam: 44,44 %). Izobraževanje je pripomoglo tudi k boljšemu vzpostavljanju zdravega ravnovesja med službo in privatnim življenjem (se strinjam: 77,78 %, močno se strinjam: 22,22 %). Zanimivo pa je, da se kar 66,67 % udeležencev ni opredelilo (se ne morem odločiti) ali je tudi vplivalo na uspešnejše razreševanje konfliktov in konfliktnih situacij v službi. Poleg tega izstopa tudi edino močno nestrinjanje (sploh se ne strinjam), ki se nanaša na spremembe pri dojemanju in osmišljanju lastne življenjske zgodbe ter odkrivanje lastnih virov moči (11,11 %). Prav tako izobraževanje pri 33,33 % udeležencev ni vplivalo na zmanjšanje anksioznosti (se ne strinjam), je pa zanimivo, da se nihče od udeležencev ni odločil za trditev se ne strinjam, ko nas je zanimal vpliv izobraževanja na umirjenost in sproščenost, se jih pa 33,33 % ni moglo odločiti.

3. Ali so se v času izobraževanja oz. po njegovem zaključku zgodile na področju osebnega življenja kakšne pomembne spremembe? Lahko navedete, katere?

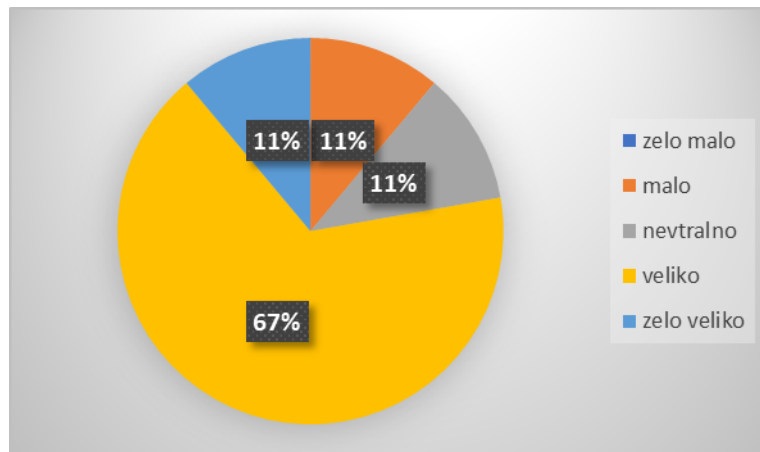
- Pomagalo mi je pogledati v svoje življenje z boljšimi spoznanji. Torej se v mojem osebnem življenju dogajajo pomembne spremembe. Lahko bi našel nekaj smisla za svoje vedenje, saj je bilo povezano z mojo preteklostjo in koreninami.
- Spoznal sem, da je odnos s sestro in bratom pomembnejši, kot sem si mislil; okreplil se je tudi partnerski odnos.
- Večje zavedanje lastnega telesa; bilo je zelo dobro, da smo več pozornosti namenili telesu. Holističen pristop dela je zelo dober tudi za naše prakse. Več komuniciram o svojih (težkih) občutkih. Preizkusiti bolj kreativne načine vstopanja v stik z lastnimi občutki in jih poimenovati, je bilo zame osvežujoče, saj sem ugotovila, da je to zame dober način, da se izrazim. Prej sem mislila, da moje risbe, slike ali delo z glino ni dovolj lepo, zdaj pa pišem svojo pravljico, saj sem dobila zelo dobro povratno informacijo glede tega, zato bom ko pridem domov narisala kakšno sliko. Morda je tudi dobra zamisel, da bi to uporabila pri svojem delu in tako z otroki lažje govorila o težkih stvareh. Risanje ali slikanje (početi nekaj z rokami) je dobro zame, saj tako lahko grem "ven iz glave".
- Večjih razlik ni bilo, vendar lahko pričam o vedno večji odprtosti.
- Osredotočenost na življenje tukaj in zdaj je izboljšalo mentalno (duševno) ravnovesje. Prišlo je tudi do odločitve, da v bližnji prihodnosti stabiliziram svoje življenje.
- Spoznanje, da moje življenje ni popolno in, če želim kaj spremeniti, se moram nehati obremenjevati s tem, kar bodo drugi rekli in narediti kar mislim, da je prav.
- Ja, so bile. Razšla sem se s svojim dolgoletnim prijateljem, prenehala sem jesti meso in se odločila, da bom pri vprašanju nastanitve bolj neodvisna.
- Ne
- Ne

4. Ali so se v času izobraževanja oz. po njegovem zaključku zgodile na poklicnem področju kakšne pomembne spremembe? Lahko navedete, katere?

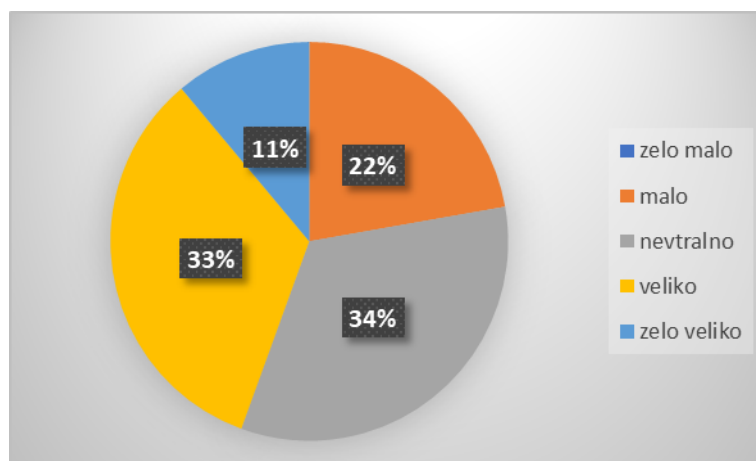
- Izobraževanje mi je pomagalo, da do mladih pristopam z drugačnim in bolj holističnim pogledom na njihovo osebnost/vedenje. Ustvarilo in pripomoglo je k boljšemu razumevanju situacije.
- Da. Izobraževanje je bilo dobra pomoč, da začnem razlikovati, kar je zame v življenju resnično pomembno in tudi, da se znam omejiti.
- S seboj vzamem idejo-zamisel, da je treba z otroki delati več in bolj holistično na njihovi osebni ravni. Jim morda predstaviti kakšne jogijske poze ali pa več delati na imaginaciji (meditaciji) in risanju/slikanju...
- Na začetku ni bilo moč zaznati večjih sprememb. Ob samem razvoju programa in naslednjem modulu je bilo moč zaznati vedno več prednosti na osebnem in profesionalnem nivoju.

- Ne bojim se novih izzivov, vse obravnavam kot post (naknadni)-razvoj, počnem to, kar mi daje zadovoljstvo, delam 100% profesionalno.
- Čutim se kot cenjenega zaposlenega človeka in imam priložnost, da se razvijam s pomočjo udeležb na različnih izobraževanjih, kar se prevede v zaslužek. Zaradi povečanja samozavesti se ne bojim izzivov v službi, saj je s pomočjo izobraževanja prišlo do večje odprtosti za izzive.
- Ne, ne spomnim se pomembnih sprememb...
- Ne
- Da, večja samozavest pri samem delu in večja senzibilnost do drugih

5. Ocenite, v kolikšni meri po izobraževanju zaznavate pozitiven vpliv na zadovoljstvo v osebnem življenju? 1-zelo malo, 2-malo, 3-nevtralnno, 4-veliko, 5-zelo veliko



6. Ocenite, v kolikšni meri po izobraževanju zaznavate pozitiven vpliv na zadovoljstvo v poklicnem življenju? 1-zelo malo, 2-malo, 3-nevtralnno, 4-veliko, 5-zelo veliko



7. Kateri tematski sklop je bil za vašo osebo rast ključnega pomena? (Razvrsti po pomembnosti. Pri opisu izpostavite vam pomembne stvari.)

- a) Integracija moje osebnosti – drevo; (3. najpogosteje omenjeno in ovrednoteno)
- b) Sporočila staršev – moj nahrbtnik; (2. najpogosteje omenjeno in ovrednoteno)
- c) To sem jaz – modeliranje; (5. najpogosteje omenjeno in ovrednoteno)
- d) Trajni in začasni odnosi – sociogram; (4. najpogosteje omenjeno in ovrednoteno)
- e) Vizije, cilji in komunikacija – pogled v prihodnost. (1. najpogosteje omenjeno in ovrednoteno)

8. Katere od spodaj navedenih oblik in metod dela so še posebej vplivale na vašo osebno rast? (Izberi največ tri.)

- a) Iskanje simbolov in identifikacijsko delo z njimi; (4 označbe)
- b) Ples; (1 označba)
- c) Vodena domišljajska meditacija; (4 označbe)
- d) Likovno izražanje in modeliranje; (5 označb)
- e) Verbalizacija in »branje« slik – proces s posameznikom v »mali« skupini; (6 označb)
- f) Kreativno pisanje; (1 označba)
- g) Delo in vaje s telesom; (4 označbe)
- h) Teoretične razlage. (3 označbe)

9. Kako je vplivalo izobraževanje na pogled na vaše otroštvo in mladostniško odraščanje?

- Pomagalo se mi je vrniti v otroštvo. Čeprav sem to že naredila, je imelo izobraževanje drugačno dinamiko, saj se je delalo v drugačni skupini, z drugačnimi postavitvami.
- Mojega pogleda ni spremenilo, temveč ga je potrdilo.
- Moj pogled na otroštvo in adolescenco je v tem času že 'bil v sestavi(tvi)', v napredovanju. Morda pa lahko rečem, da je nastalo več prostora za pozitiven pogled nazaj v preteklost in tudi, da je prišlo do blažjega pogleda na to, kar se je dogajalo v preteklosti. Dejstvo, da sem narisala drevo brez korenin, zagotovo nekaj govori o meni sami in dobro je bilo reflektirati to mojo plat (same sebe).
- Ni vplivalo.
- Situacije v katerih nisem bil slišan kot otrok imajo neposreden vpliv na moje odraslo življenje in na odločitve, ki jih sprejemam.
- Prišlo je do razumevanja, da so negativne izkušnje iz otroštva 'zaprle', preprečile možnost raziskovanja novih področij v meni sami, da bi avtentično "postala", bila in vzela od sveta to, kar potrebujem.

- Izobraževanje je bila samo potrditev, da so bili moji starši v mojem življenju vedno nekako 'ob strani', saj so bili bolj fokusirani na prepire med seboj, kot pa na nas, njihove otroke.
- Ni vplivalo.
- Sedaj lahko na dogodke v otroštvu pogledam bolj iz distance in strokovne perspektive.

10. Kako je vplivalo izobraževanje na pogled na odnose v vaši primarni družini (na odnos do staršev, bratov in sester)?

- Še enkrat je ponovno potrdilo povezave in vplive družine.
- Lahko sprejemem stvari iz preteklosti, zaradi česar je naš stik umirjen in prijetnejši. Našel sem zdravo razdaljo med distanco (razdaljo) in bližino.
- Prostora za pozitivno razmišljanje je več kot negativnega. Ko sem pripovedoval zgodbe, so se pojavile dobre stvari o preteklosti; in lepo jih je bilo spet občutiti.
- Spoznal(a) sem, da je odnos do moje primarne družine zelo ohlapen.
- Razumel(a) sem, da zaradi togih pravil doma to niso bili pravilni odnosi, čutila sem veliko krivic s strani svojih staršev. Počutila sem se osamljeno, brez kakršnega koli sodelovanja s svojimi najdražjimi, zdaj pa vem, da je bilo vse smiselno in da mi nihče ni želel slabega.
- Med ustvarjanjem sociograma svoje družine sem videl(a), katera mesta v mojem življenju zasedajo in kako pomembna je njihova prisotnost. Prav tako sem spoznal(a), da mora vsak spregovoriti in govoriti o vsem, kar se dogaja tukaj in zdaj, da bi lahko bili ti odnosi dobri.
- Odnos s sestro sem dojel(a) v novi luči. Zdaj vem, da to, kar čutim in mislim glede svojega odnosa do mame, ni zmotno ali nenormalno.
- Ni vplivalo.
- Pogled je postal bolj realen, in ne toliko več idealiziran.

11. Kako je izobraževanje vplivalo na oblikovanje vaših trajnih (družinskih) odnosov?

- /
- Vzamem si več časa zase, partnerja(ko) in širšo družino. Pridobil(a) sem več samozavesti, tako da sedaj tudi drugim dovolim, da se mi približajo.
- Mislim, da sem s svojimi starši povezana bolj kot prej. Vendar se resnično naslanjam na svojega moža vedoč, da je pozornost sedaj bolj na tem, da ustvariva svojo lastno družino s pomočjo moje družine/staršev. Čutim, da sem bolj napredovala kot odrasla; nisem več kot otrok svojih staršev, temveč morda postanem sama mati.
- Ponovno sem spozna (a) (kar sem že vedel(a) kako pomembni so zame otroci.
- Razumela(a) sem, kako pomembno je imeti nekoga blizu sebe (ob sebi). Osebo, ki ji lahko zaupaš, s katero lahko skupaj uživaš v življenju in od nje prejmeš le najboljše. Ni mi treba to storiti sam(a), kot sem si mislil(a).

- Po mojem mnenju je odgovor preprost. Spremembe v odnosih ali zakonih so lahko boleče, vendar jih včasih moramo narediti, da dojamemo, da je bivanje na mestu, kjer nam je neprijetno, veliko bolj boleče.
- Razumela(a) sem, da moram, če hočem biti dober starš, takšen, ki ga nikoli nisem imel(a), svojim otrokom omogočiti odhod, sprejemanje lastnih odločitev, napak in podobno. Svojim otrokom dovolim, da gredo in se vrnejo, ne da bi se pritoževal(a) in se ne počutim krivega. To so stvari, ki jih pri svojih starših pogrešam...
- Ni vplivalo.
- Izobraževanje ni veliko vplivalo na trajne odnose, morda jih doživljam le malo bolj distancirano.

12. Kako je izobraževanje vplivalo na oblikovanje vaših začasnih (kolegialno-prijateljskih) odnosov?

- Pomagalo mi je razumeti svoje vedenje, pa tudi vedenje mojih sodelavcev in prijateljev.
- Skušam hitreje sporočiti, ko dosežem svojo mejo in prosim za pomoč. Trudim se za več kvalitetnega časa s sodelavci in prijatelji.
- Ne bom več zadovoljen(a) z 'manj'. Če vlagam v odnos, to mora biti vredno globokega in ne površinskega odnosa. Bolj potrebujem odnos kot nek površinski pogovor.
- Ugotovil(a) sem, da ima vsak sodelavec svoj nahrbtnik, zato lažje razumem reakcije na nekatere situacije.
- Ni vplivalo, čeprav zdaj moji belgijski kolegi vedo o meni več kot prej in več od ostalih kolegov.
- Pred izobraževanjem sem imel(a) zelo veliko distanco do ljudi in nisem potreboval(a) tesnih odnosov. Nisem zaupal(a) prijateljem in sem raje s previdnostjo vse naredil(a) sam(a); sedaj sem začel(a) spoznavati, da je lepo ob sebi imeti ljudi, na katere se lahko zanesesh.
- Zdaj razumem, da postavitve meja in zdrave distance vpliva na prijateljske odnose ter na moje psihološko ugodje ter na notranji mir.
- Sem bolj gotov(a) vase in se boljše varujem; ne dovolim drugim, da me tako zlahka prizadenejo.
- Ni vplivalo
- V začasnih odnosih zmorem držati zdravo distanco, in hkrati biti dovolj odprta in empatična, da se odnos razvija.

13. Kako je vplivalo izobraževanje na vaše duhovno ter etično in moralno dimenzijo življenja?

- Zagotovo je vplivalo na duhovno, etično in moralno dimenzijo življenja. Na določene situacije mi je pomagalo pogledati na drugačen način.
- Dobil(a) sem nekaj novih vpogledov za svoje duhovno življenje npr. glede povezave med razvojno psihologijo in bibličnimi zgodbami.
- Mislim, da je samo potrdilo, da je ta moja plat pomembna plat mene. Vzpodbudilo me je, da to svojo stran-plat vzdržujem "toplo".
- Ni vplivalo in sem zelo zadovoljen(a), da so bili voditelji izobraževanja odprti za to.
- S pomočjo vere v Boga sem začel(a) videti znamenja, ki jim prej nisem posvečal(a) pozornosti, zdaj pa vem, da se določene stvari v življenju zgodijo z določenim razlogom, da ni naključij, da se vse zgodi zaradi nečesa (z razlogom).
- Storim to, kar mislim, da je skladno z mojimi principi (načeli) in mojim egom. Bolj sem začel (a) verjeti, da se nič ne zgodi naključno, da so vsa dejanja rezultat nečesa. Spremenile so se tudi moje vrednote.
- Pomagalo mi je biti bolj iskren(a) do sebe in do Boga; zdaj je lažje poimenovati določene stvari z imenom.
- Ni vplivalo.
- Izobraževanje je poglobilo duhovno dimenzijo življenja in dodalo nek delček k celotnem razumevanju lastnega življenja.

14. S katerimi ovirami in preprekami se po izobraževanju še vedno srečujete na osebni ravni?

- Še vedno težko rečem ne in postavim meje.
- Rad(a) pomagam in zadovoljim ljudi, zato težko rečem ne, ko me prosijo za pomoč.
- Mislim, da je najtežji del transformacija pridobljenega znanja v resnično življenje. Zelo mi je bila vseč tišina, počitek in odmori, razmišljanje o sebi in spoznavanje drugih zgodb. Ko sem se vrnil(a) domov, je to zlahka pozabiti, zato se moram tega držati in narediti več stvari, ki so dobre zame in me osrečujejo.
- Težava, da se bojim postaviti zase se ponavlja.
- Zame je največja ovira v življenju nizka samozavest (samopodoba). Zdaj delam na njej in spreminjam svoje meje.
- Še vedno je veliko negativnih občutkov do mojih staršev...jaz se spreminjam, vendar se oni ne...:(postajajo vedno starejši in s tem manj dovzetni za vpliv in spremembo.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Predvsem to, kako ovrednotiti sebe v krogu družine in trajnih odnosih.

15. S katerimi ovirami in preprekami se po izobraževanju še vedno srečujete na poklicnem področju?

- Gre za izziv, ki potrebuje kreativnost, da bi lahko te dobre metode uporabili pri mladih v našem centru v Belgiji in Ostendu.
- Čutim močno odgovornost, zato bom prevzel(a) številne naloge. Učenje reči ne občasno ostaja točka pozornosti.
- Premostitev pridobljenega znanja v realno profesionalno življenje.
- Podobno kot v mojem osebnem življenju... vse je en Geštalt ;)
- /
- Sem zelo senzitivna in empatična oseba. Ko je nekdo prizadet, takoj izrazim željo pomagati, vendar se pogosto zgodi, da ljudje tega ne naredijo zaradi ljubosumja ali premajhnega razumevanja in se niso sposobno identificirati z krizami drugih ljudi in pravilno reagirati na njih.
- /
- /
- Predvsem z občutkom dvoma in negotovosti, ali bom lahko nekomu pomagala na način, kot to potrebuje za dosego spremembe.





KRATEK OPIS VSEH PARTNERJEV

1) Društvo SMC Maribor

Društvo SMC Maribor je lokalni mladinski center, lociran v blokovskem naselju. Naša poglavitna dejavnost je pomoč socialno ogroženi mladini v lokalnem okolju po Don Boskovem preventivnem vzgojnem sistemu ter zagotavljanje organiziranega preživljanja prostega časa za mladino in otroke. Mladi se v našem SMC-ju družijo s svojimi sovrstniki in z njimi koristno preživijo svoj prosti čas v igri, didaktičnih aktivnostih in se udeležujejo kreativnih delavnic, prireditev, ki jih pripravljajo sami, pod vodstvom animatorja ali mladinskega delavca. V našem centru se mladi zbirajo v formalne in neformalne skupine ter se kot prostovoljci vključujejo v različne projekte našega društva na lokalni, regionalni, nacionalni in na evropski ravni. Poleg skupinskih aktivnosti mladim nudimo tudi učno pomoč in individualno svetovanje.

Poleg teh rednih dejavnosti smo si zadali, da bomo vodili tudi projekte v dobro vseh mladih na vseslovenskem nivoju. Ob vodenju teh projektov prednostno skrbimo za stalno rast in večanje odgovornosti mladih. Lahko rečemo, da mladi prostovoljci rastejo ob projektih s strani skupine, odgovornosti za kraj, regijo in tudi na nacionalni in mednarodni ravni. S tem skrbijo za svoj osebni razvoj in se vključujejo kot aktivni državljani v pobude v lokalnem in širšem okolju.

V zadnjih 5-ih letih smo začeli razvijati psihosocialne programe na osnovi potreb zaznanih v lokalnem okolju in odprli svetovalnico za mlade ter njihove starše. Nastali so uspešni programi:

- Velikani upanja (mentorski program),
- Pasti odraščanja (predavanja in delavnice),
- Ne-moč odnosa (predavanja),
- Žogoterapija (vodena športna aktivnost kot sredstvo reguliranja jeze, nasilja in stiske).

Društvo SMC Maribor je predano temu, da daje mladim priložnosti ne glede na okoliščine in sposobnosti in ima veliko izkušenj z različnimi dogodki na lokalni in nacionalni ravni, medtem ko smo na mednarodnem področju do sedaj gostili dve mladinski izmenjavi v okviru programa Mladi v akciji (Welcome to EU playground) in Erasmus+ (Champions of growing up).

Program Erasmus+ je bil in še vedno je zelo pomemben korak v našem organizacijskem razvoju, našo rast pa želimo nadgrajevati s projektom Šola odnosov. Naša ekipa je skozi leta delovanja osvojila potrebna znanja in veščine glede logističnega vodenja projektov in proračunskega upravljanja.

Naši člani so pri izvedbah lokalnih in nacionalnih projektov osvojili potrebna znanja za izvedbo mladinske izmenjave, saj so v takih projektih že večkrat sodelovali, prav tako pa so seznanjeni s procesom neformalnega in izkustvenega učenja. Društvo SMC Maribor je razvilo močno kulturo izpolnjevanja in razvoja, zato je načelo vseživljenjskega učenja globoko zakoreninjeno, kar omogoča prostovoljcem in zaposlenim edinstvene spretnosti za doseganje visokega nivoja dela z mladimi.





KRATEK OPIS VSEH PARTNERJEV

2. Poljski partner: Salezjanskie Stowarzyszenie Wychowania Młodzieży o. Rzeczyno

Mladinski izobraževalni center je bil ustanovljen 15. oktobra 2007.

Mladinski izobraževalni center v Rzeczyn je prevzgojna mladinska izobraževalna ustanova, katere ukrepi so usmerjeni v pomoč socialno neprilagojene mladine. Skozi to institucijo želimo pomagati mladostnikom, katerim je bil odvzet osnovni temelj starševske ljubezni. V centru smo ustvariti izobraževalno okolje, v katerem mladi spoznavajo vrednote in moč, ki jim omogočajo dostojno življenje, ki temelji na razumevanju sebe in drugih. Naša hiša se nahaja v vasi Rzeczyno, nekoliko odmaknjeno od gneče in vrveža, kar nam omogoča ustvariti ozračje za razmislek, iskanje in razumevanje smisla življenja. Naše izobraževalne dejavnosti se izvajajo na podlagi don Boskovega preventivnega vzgojnega sistema.

Pomemben element v našem sistemu je prisotnost vzgojiteljev, ki je živ animator v skupini, ki za te mlade soustvarja vzdušje družine. Sodeluje v življenju učencev, jim pomaga, da spoznajo svoje težave in poskušajo razumeti svoje občutke, predvsem da predelajo močna občutja jeze in želje po maščevanju. Učimo jih nenasilne komunikacije in obvladovanja jeze. Nujen del izobraževalni so individualni pogovori z mladimi in redna srečanja skupine.

Temeljne aktivnosti in strokovna znanja:

- Dolgoročno in sistematično delo z družbeno neprilagojeno mladino in z mladimi, ki so pod vplivom škodljivega uživanja psihoaktivnih substanc in drugih kemičnih zasvojenosti.
- Stalno sodelovanje z drugimi nevladnimi organizacijami na področju izvajanja projektov, predvsem na področju dela z mladimi.
- Vse naše aktivnosti so podrejene skupinskemu in individualnemu delu.
- Vsak dan pridobivamo nove delovne izkušnje na področju gradnje odnosov, obvladovanja čustev, težav v mladostništvu, reševanja konfliktov.
- Izvajanje številnih delavnic, izobraževanj, prireditev s področja preventive za mlade in osebnega razvoja.
- Uvajanje inovativnih rešitev v obliki avtorskega delavnic, kot so TCIF delavnice, felinoterapija.

KRATEK OPIS VSEH PARTNERJEV

3. Belgijski partner: Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen

Organizacija Jeugdhulp Don Bosco Vlaanderen se je specializirala pri delu z mladimi v kategoriji od "revnih do ogroženih" in deluje v Belgiji že od leta 1946. Vsak dan, v njihovih 11 domovih oskrbujejo in vzgajajo 188 mladih in imajo kar 230 zaposlenih. To so mladi brez staršev, zapuščeni mladi, katerih problemi so zelo pereči in kateri potrebujejo osebno rast, opolnomočenje ter kader, ki jim bo tudi na tem področju pomagal in jih spodbujal. V opisu ciljne skupine, si lahko preberete, da so problemi teh mladih zelo raznoliki. Salezijanske hiše so razporejene po vsej flamski pokrajini in so različnih vrst in velikosti: štirje domovi, dve specializirane institucije in pet dnevnih centrov. Vsak center se osredotoča na svojo specifiko in vizijo, odvisno od mladih uporabnikov. Skupne vsebine v vseh naših institucijah: prizadevanje skupine, ki želi ustvariti dom za mlade uporabnike, nuditi podporo pri izobraževanju in študiju, šolsko usmerjanje in podporo pri delu. Da bi ohranili strokovno znanje na področju pedagogike, psihologije in projektno usmerjenega izobraževanja, je veliko pozornosti namenjene usposabljanju vseh zaposlenih in gradnji trdnih medsebojnih odnosov.

Udeleženci programa so strokovnjaki na področju psihologije, socialnega dela in vzgoje. Pri svojem delu se srečujejo in se uspešno spopadaj z naštetimi izzivi njihovih mladostnikov:

- motnje pozornosti in koncentracije,
- vedenjske motnje
- opozicijsko in uporno vedenje
- žalovanje, predelava in depresija
- konflikt doma in v šoli
- psihosomatske motnje
- tesnoba, napadi panike, stres
- izobraževalne težave

Večina naših uporabnikov ima kombinacijo naštetih izzivov, problemov, motenj s katerimi se uspešno soočajo z našo pomočjo. V postopke prav tako vključujemo družinske člane naših uporabnikov in si prizadevamo, da se mladostnik lahko vrne k svoji družini po uspešni rehabilitaciji obojih.

