



Me SLIŠIŠ? SLIŠIM te.

4-DNEVNI KURIKULUM

TRENING ZA MLADINSKE DELAVCE IN PROSTOVOLJCE, KI DELAJO Z MLADIMI V STISKAH.

4-dnevni kurikulum Slišati in biti slišan je eden od intelektualnih rezultatov projekta strateškega partnerstva »Me slišiš? Slišim te.«, ki ga financira program Erasmus+. Namen projekta je razviti in raziskati podporne mehanizme za delo z mladimi z manj priložnostmi v stiski ter oblikovati sistem izobraževanja za prostovoljce in mladinske delavce v okviru dnevnih centrov.

Partnerji pri tem projektu so: Mladinski center Zagorje (Slovenija), Daj mi ruku (Srbija) in Aseman Lapset ry (Finska).

Namen: polnomočiti mladinske delavce, jim pomagati postaviti meje in razumeti njihovo vlogo pri delu z mladimi v stiski.

Cilji: da se mladinski delavci počutijo samozavestni pri delu z mladimi v stiski in da dobijo orodja in metode, ki jih podpirajo pri njihovem delu.

Spodaj lahko najdete opise aktivnosti. Če se vam zdi katera zanimiva, ali želite izvedeti več o njej, se lahko obrnete na Mladinski center Zagorje ob Savi na e-mail: info@mczso.si. [MAIL >](#)

Ta 4-dnevni trening vključuje Četvorno prakso [LINK >](#), za vsak dan ena vadba. Četvorna praksa je osnova za Art of Hosting [LINK >](#). Gre za opažanje, da se odlični pogovori zgodijo, ko so ljudje prisotni, ko sodelujejo, ko so dobro gosteni in ko nekaj soustvarjajo.

Četvorno prakso uporabljamo, da vzpostavimo varno in ustvarjalno okolje za udeležence ter izboljšamo njihov učni proces. To je tudi priložnost za udeležence, mladinske delavce in prostovoljce, da izkusijo in prepoznajo pomen ustvarjanja varnega prostora za mlade v dnevnih centrih. Četvorna praksa je ponujena kot pristop k vzpostavitvi ustreznega okolja za delo z mladimi.

1. DAN – SODELOVANJE S SAMIM SABO



Uvod in spoznavanje (igra hitrih zmenkov)

Predstavljamo prvi del Četvorne prakse – sodelovanje s samim sabo. Če želite podpreti mlade v stiski, je nujno poudariti pomen podpore najprej sebi in praksi biti prisoten. Povabite kolektivnoupočasnitev, tako da so vsi udeleženci lahko prisotni skupaj. To je lahko zelo preprosto, vzamete si trenutek tišine in se spočijete v sedanjosti. Skupino lahko tudi povabite, naj odgovori na eno vprašanje, kot je "Kako gostite sami sebe?" ali "Kako doživljate življenje, ko si popolnoma prisoten?" in na ta način odprete debato.

Igra hitrih zmenkov*: Pare izmenjujemo v več krogih. Vsak par dobi eno vprašanje na krog in ima 5 minut časa za delitev odgovora.

Vprašanja:

- Kaj vam zaiskri oči, kaj je vaša strast?
- Za kaj ste najbolj hvaležni?
- Če bi lahko večerjal s komerkoli na svetu, kdo bi to bil in zakaj?
- Če bi lahko imeli katerokoli super moč, katero bi izbrali in zakaj?
- Kakšne so vaše sanje o prihodnosti?
- Če bi lahko jedli samo eno jed do konca življenja, kaj bi izbrali?

*Uporabite lahko tudi katero koli drugo igro spoznavanja, ki jo poznate.

Team-building aktivnost* (sestavljanje varnega prostora iz lego kock)



Udeležence razvrstimo v manjše skupine in jim razdelimo lego kocke. Naloga je ustvariti najboljši dnevni center za mlade, ki temelji na varnem prostoru. Vsak od njih ima svojo vlogo v tem sanjskem centru in prostor za ustvarjanje. Za gradnjo imajo na voljo 30 minut in nato 30 minut, da vse skupine predstavijo svoje centre. V zadnjih 30 minutah celotna skupina izdelata plakat s ključnimi elementi varnega prostora.

*Uporabite lahko tudi katero koli drugo dejavnost team-buildinga, ki jo poznate.

Moja vloga mladinskega delavca (moja prisotnost in moje meje)



Vsak udeleženec dobi prazen papir (A3), kjer nariše super junaka, super mladinskega delavca. Vabljeni so tudi, da zapišejo lastnosti, super moči in orodja, ki jih mora imeti super mladinski delavec. Po 20 minutah individualnega risanja udeležence povabimo, da v parih delijo, kaj so narisali, in se pogovorijo o tem, kako se počutijo kot mladinski delavci. Nato sledi skupinska razprava na temo vlog mladinskih delavcev in meja.

Vsak mladostnik potrebuje zaupljivo in podporno odraslo osebo. Ko se mladi soočajo z izzivi, le redko poiščejo strokovno pomoč, ampak podporo in nasvet iščejo v neformalnem kontekstu. Mladinski delavci so pogosto del tega konteksta, v katerem mladim nudijo varen prostor, da delijo svoje težave, jim aktivno in brez obsojanja prisluhnejo ter izkazujejo poštenost, odprtost in empatijo.

Vloga mladinskih delavcev je:

- Zagotoviti varen prostor za samoraziskovanje in samozavedanje mladih;
- Ustvariti okolje, kjer je neuspeh naravni del učenja;
- Vključiti mlade v komunikacijo o osebnih prednostih/močeh, vrednotah in sprejemanju samega sebe;
- Spodbuditi mlade k raziskovanju različnih možnih aktivnosti, reševanja problemov ali izkušanja življenja;
- Spodbujati mlade, da skrbijo drug za drugega in se učijo o skrbi zase.

Refleksija (slike)



Imejte nabor slik (lahko so kartice Dixit ali nabor različnih fotografij) in povabite udeležence, da izberejo kartico, ki vizualno predstavlja, kako se v tem dnevu počutijo. Razmislek lahko delijo v trojicah.

2. DAN – UDELEŽBA V PROCESU SODELOVANJA Z DRUGIMI

Predstavljamo drugi del Četvorne prakse – udeležba v procesu sodelovanja z drugimi. Osnove gostovanja drugih so določitev potreb in namena, ustvarjanje močnega vprašanja, spodbujanje prispevkov in pridobivanje rezultatov. Potrebno je biti pogumen, vabljen in pripravljen začeti pogovore, ki so pomembni.



Mladi v stiski (teorija + dejavnost oblikovanja karakterjev)



Teoretični del



Uvod: Predstavitev teme: Kaj je stiska?

Udeležence prosimo, da definirajo stisko iz svojih izkušenj. To napišejo na papir in tisti, ki želijo, lahko podelijo z drugimi.

Za nas je bilo to res težko definirati. Večinoma smo našli teme o duševnem zdravju, vendar pa je v tem projektu to opredeljeno širše.

Opišemo temo in njejeno pomembnost ter definiramo stisko:

Stisko lahko opišemo kot "čustvena, socialna, duhovna ali fizična bolečina ali trpljenje, ki lahko povzroči, da se oseba počuti žalostno, prestrašeno, depresivno, tesnobno ali osamljeno" (National Cancer Institute). Stiska lahko vpliva na to, kako ljudje razmišljajo, čutijo, delujejo in sprejemajo odločitve. Ljudje v stiski se lahko počutijo nesposobne ali nemočne pri obvladovanju svojega življenja ter pri spoprijemanju s spremembami (Nacionalni inštitut za raka; American Cancer Society). Ravno zato lahko stiska povzroči spremembe v vedenju mladostnikov, od glasnega izkazovanja nezadovoljstva in neupoštevanja družbenih ter institucionalnih norm do tega, da postanejo zelo tihi, umaknjeni in socialno odtujeni. V vsakem primeru so te spremembe lahko moteče in stresne tako za mlade kot za njihove bližnje (Harris, 2011).

Sprašujemo se, ali je definicija, ki jo podajamo, drugačna od njihove. Na kakšen način?

Pomembnost teme:

To so ključna dejstva o težavah z duševnim zdravjem pri mladi populaciji, ki so jih našli v številnih študijah WHO:

- Eden od sedmih mladostnikov med 15. in 19. letom je imel duševne težave ali probleme;
- Čustvene motnje so najpogostejše v adolescenci: 4,6 % mladostnikov je imelo anksiozno, 2,8 % pa depresivno epizodo. Anksioznost in depresija imata nekatere iste simptome in vplivata na obiskovanje šole ter šolsko delo. Prav tako lahko čustvene motnje vodijo v socialno izolacijo ali osamljenost;
- Dajenjske motnje, kot je ADHD, so pogostejše pri mlajših mladostnikih;
- Motnje hranjenja, samomorilne misli in samopoškodovanje lahko pomembno vplivajo na duševno zdravje mladih (WHO, 2017)
- Mladi so še posebej izpostavljeni tveganju posledic pijančevanja, vključno z nesrečami in nasiljem; smrti zaradi alkohola predstavljajo približno 25 % vseh smrtnih primerov pri mladih moških, starih od 15 do 29 let (Zdravje in dobro počutje | Evropski mladinski portal, n. d.).

Gradnja likov – aktivnost



Udeleženci so razdeljeni v skupine (2-3 osebe). Dobijo kartice Dixit, iz katerih lahko izberejo eno karto. Izbrati morajo karto, ki jo povezujejo s stisko. Naloga je zamisliti si zgodbo o osebi s stisko: Kdo je ta oseba (starost, kaj počne v življenju, interesi, družinski kontekst...)? Kako se počuti? Zakaj se tako počuti (različni dejavniki)? Damo primer z uporabo ene kartice. Če kdo konča prej, lahko izbere novo kartico. Na voljo imajo 15-20 minut. Vsaka skupina ali par lahko predstavi zgodbo na poljubni način (risanje, igra...) in ima za to 3 minute.



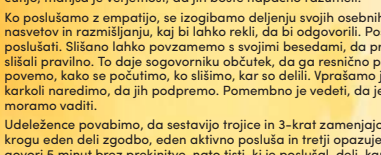
Razprava

Na podlagi predstavljenih zgodb vodimo razpravo z naslednjimi vprašanji:

- Ste svojo zgodbo zasnovali na nečem, kar ste doživeli pri delu z mladimi v stiski?
- Ali med zgodbami prepoznate kakšne podobnosti? Katere?
- Ali nam lahko poveste o kakšni drugi težavi, s katero se soočajo mladi, ki ni bila omenjena v zgodbah?

Ponovno se vrnemo k sliki za primerjanje z zgodbami.

Predstavite in razpravljajte tudi o tem:



Struktura dnevnega centra (kaj to je, kako deluje)

Oblikujemo 3 otake in 3 skupine. Otaki so veliki plakati s tremi temami: Kaj je dnevni center? Kaj mladi potrebujejo v dnevnih centrih? Kakšna je vloga mladinskega delavca v dnevnih centrih?

Vsaka skupina gre do vseh otokov s plakati in dodaja svoje odgovore. Nato skupaj preverimo vse 3 plakate in se o njih pogovorimo.

Cilji te aktivnosti je zapisati in se dogovoriti o ključnih elementih, kaj dnevni center je, kaj tam ponujamo mladim in kakšna je vloga mladinskih delavcev v dnevnem centru.

Nekaj naše teorije v podporo:

Namen dnevnega centra je mladim omogočiti kakovostno preživljanje prostega časa v lokalnem okolju, v družbi vrstnikov. Prostor temelji na druženju. Mladi si sami izbirajo, kako, kdaj in kaj bodo počeli. V dnevnem centru se mladi preizkušajo v različnih vlogah, se učijo socialnih veščin, odkrivajo svoje želje, interese, spoznavajo svoje močne točke, poglobljajo poznavanje sebe in medsebojnih odnosov, širijo socialno mrežo, si postavljajo cilje za prihodnost in pridobivajo pozitivne življenjske izkušnje.

Cilji dnevnega centra so:

- zmanjševanje in preprečevanje socialne izključenosti ter njenih negativnih posledic,
- gradnje pozitivne samopodobe, pridobivanje svojih osebnih sprejetosti in varnosti,
- zadovoljevanje socialnih potreb,
- izboljšanje komunikacijskih veščin,
- učenje sprejemanja drugačnosti,
- širjenje socialne mreže posameznika v skladu z njegovimi potrebami,
- pridobivanje delovnih navad in prevzemanje odgovornosti.

Moja vloga kot mladinski delavec



(2. del - empatično poslušanje)

Empatično poslušanje je strukturirana tehnika poslušanja in spraševanja, ki vam omogoča, da razvijete in izboljšate odnos z močnejšim razumevanjem tega, kar se posreduje, tako intelektualno kot čustveno. Kot taka popolna tehnika aktivnega poslušanja na novo raven. Empatično poslušanje lahko pomaga preprečiti nesporazume. Bolj kot poslušate in bolj kot se trudite razumeti, kaj drugi mislijo in čutijo, manjša je verjetnost, da jih boste napočeno razumeli.

Na poslušanje z empatijo, se izogibamo deljenju svojih osebnih mnenj z zgodbo, rajanj nasvetov in razmišljanju, kaj bi lahko rekli, da bi odgovorili. Poskusimo daj aktivno poslušati. Slišano lahko povzamemo s svojimi besedami, da preverimo, ali smo slišali pravilno. To daje odgovorniku občutek, da ga resnično poslušamo. Lahko povemo, kako se počutimo, ko slišimo, kar so delili. Vprašamo jih lahko, ali lahko karkoli naredimo, da jih podpremo. Pomembno je vedeti, da je to praksa, zato jo moramo vaditi.

Udeležence povabimo, da sestavijo trojice in 3-krat zamenjajo vloge. V vsakem krogu eden deli zgodbo, eden aktivno poslušata in tretji opazuje. Tisti, ki deli zgodbo, govori 5 minut brez prekinitve, nato tisti, ki je poslušal, deli, kar je slišal. Za tem že opazovalec deli, kar je videl ali opazil.

Nato lahko celotna skupina povzame in kaj nekaj povratnih informacij o tem, kakšno jim je bila ta vaja in kako koristna se jim zdi.



Refleksija (močna vprašanja)

Imejte kartice z močnimi vprašanji (razpisali smo ločene papirje), ki jih lahko udeleženci uporabijo v trojicah za zmišlek o dnevu.

3. DAN – VODENJE/INICIIRANJE SODELOVANJA

Predstavljamo drugi del Četvorne prakse – vodenje/initiiranje sodelovanja. Ta del pomeni, da ste pripravljene poslušati v celoti, spoštljivo, brez obsojanja in misli, da že poznate vse odgovore.

Gre za premišljeno vadbo pogovora.



Kartica protokola in DCU pogodbe

Predstavite kartice protokola »PRVA POMOČ«, protokol 5 korakov za mladinske delavce, ki delajo z mladimi v stiski« ter njeno vsebino in aplikativno uporabo.

Ustvarite seznam dogovorov za dnevne centre in se o pogovoru o postavljanju meja.



Sistem poročanja (kako, zakaj)

Ugotovili smo, da nam lahko sistem poročanja resnično pomaga spremljati mlade, ki prihajajo, kaj se dogaja in kako se soočajo z različnimi situacijami ter da imamo te informacije za morebitne prihodnje potrebe. Vprašalniki, ki jih vsak mladinski delavec izpolni po vsakem dnevnem centru, lahko omogočajo takojšnjo refleksijo za mladinskega delavca ter povratne informacije za ostale sodelavce. Tako lahko tudi sledimo pojavom, ki se dogajajo in razvijajo med mladimi ter se nanje hitreje in bolj učinkovito odzovemo.



Aktivnosti:

- vsakega udeleženca najprej povabimo k individualnemu razmišljanju o tem, zakaj je dobro imeti sistem poročanja in za kaj lahko poročila uporabite,
- nato udeležence razdelite v majhne skupine, da med seboj razpravljajo o tem, kakšna poročila so potrebna za jasno in učinkovito poročilo – vsaka skupina poda nekaj predlogov na podlagi svoje debate,
- potem jim lahko razdelite različne vprašalnike (ali sisteme poročanja), ki so priloženi temu dokumentu in jih vsaka skupina pregleda.

Zaključite s skupinsko razpravo o pomenu sistema poročanja in o tem, kako ga vidijo umeščene v njihovo delo.

Odprti prostor (za deljenje, strahove, skrbi, vprašanja...)

Prostor, ki je odprt za prilagajanje potrebam skupine – morda se želite poglobiti v nekatere teme, ali pa imate preostale več časa razpravati za razprave. Nekateri udeleženci lahko tudi ponudijo izvedbo delavnic za druge.

Refleksija (kartice)

Uporabite druge komplete kartic za razmislek, ali pa natisnite sliko drevesa iz interneta, ki udeležencem pomaga pri delitvi svojih razmišljanj o dnevu v trojicah.

Evaluation Tree

Ask students where they feel they are on the tree in relation to the lesson or topic.

Can be used repeatedly to articulate progress/problems.

Could print out on A3/A2 and get students to put post-it notes on with their name.

Could give to individuals and ask them to write on where each aspect of the topic would lie.

Good to use before/after, as can use to create groups with different foci etc.

4. DAN – SO-USTVARJANJE UČEČE SE SKUPNOSTI

Predstavljamo drugi del Četvorne prakse – so-ustvarjanje učeče se skupnosti. Bodite pripravljene sodelovati in gostovati z drugimi, združiti svoje znanje, izkušnje in prakse z njihovimi ter delati v partnerstvu z mladimi.



Forum gledališče / igra vlog

Forumsko gledališče izvira iz gledališča zatiranih, vendar lahko uporabite tudi osnovno igro igranja vlog. Priprčajte se, da začnete z osnovnimi gledališkimi aktivnostmi, da ogrejete svoja telesa in pridete v bolj igrivo razpoloženje. Veliko osnovnih vaj najdete tudi na spletu.

Igra vlog je namenjena nam, mladinskim delavcem, za preigravanje različnih situacij, ki se lahko zgodijo v dnevnih centrih. Cilj tega je, da preizkusimo različne metode in tehnike za spoprijemanje s specifičnimi situacijami. Ponuja igrišče, kjer se lahko soočimo s svojimi gledalci in se preizkusimo. Pomembno je imeti varen prostor v skupini in ozaveščati gledališče kot orodje za vojo različnih življenjskih situacij. Da poenostavimo, lahko skupino razdelimo v majhne skupine po 4 udeležence. Vsaka skupina se odloči, katero temo bo obravnavala in ustvari situacijo, ki bi se lahko zgodila (ali se je morda že zgodila nekaterim mladinskim delavcem) in jo odigra kot kratko predstavo (največ 3 minute). Vsaka skupina predstavi svojo igro in nato razpravljamo o tem, kako bi lahko mladinski delavci reagirali v teh situacijah. Popolnili ali pravih odgovorov ni, temveč poskušamo najti različne načine komuniciranja in spopadanja z neprijetnimi situacijami.



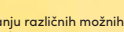
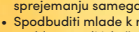
Izkusnja dnevnega centra

Če je mogoče udeležencem omogočiti to izkušnjo, jih povabite, da se za eno uro pridružijo v vaših tekočih dnevnih centrih. Dobro je videti dejansko prakso in uporabljati nekatera nova orodja z mladimi. Kasneje vas vabimo, da skupaj na kratko razmislimo o procesu.



Evalvacija (vprašalnik)

Prpravite vprašalnik, ki vam bo zagotovil povratne informacije udeležencev o tem kurikulumu, njihovem učenju in rezultatih. Radi bi slišali tudi vaše povratne informacije, če se vam zdi naš kurikulum koristen in kako ste ga uporabljali.



Podpora Evropske komisije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, zato komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.