

OGREVALNE AKTIVNOSTI

AKTIVNOST 1: TERMOMETER MNENJ



Kategorija:

Ozaveščanje: »Pismenost na področju duševnega zdravja« za mlade



Pregled

Gibalna ogrevalna aktivnost, pri kateri se udeleženci postavijo vzdolž namišljenega »termometra« v prostoru – glede na to, v kolikšni meri se strinjajo ali ne strinjajo s pripravljenimi trditvami o duševnem zdravju. Cilj aktivnosti je spodbuditi razmišljanje in osebno refleksijo brez odprte razprave.



Učni in participativni cilji:

- Spodbuditi udeležence, da razmislijo o svojih prepričanjih in predpostavkah o duševnem zdravju.
- Spodbujati aktivno sodelovanje in vključevanje že na začetku srečanja.
- V učnem okolju ustvariti vzdušje odprtosti in refleksije.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerna za skupine od 8 do 25 udeležencev.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Izberite kratke, jasne in raznolike izjave (mešanico preprostih in takih, ki spodbujajo globlji razmislek).
- Na začetku se izogibajte preveč občutljivim izjavam in izjavam, ki lahko sprožijo močan čustveni odziv.
- Poudarite, da ni pravih ali napačnih odgovorov in da aktivnosti ne bo sledila razprava.



Pripomočki:

- Seznam 10–15 pripravljenih trditev o duševnem zdravju (izberite jih glede na značilnosti skupine)
- Dovolj prostora, da lahko ustvarite vidno črto ali lestvico »strinjam se – ne strinjam se«



Trajanje:

10–20 minut

Potek aktivnosti:

1. Pojasnite koncept »termometra«: ena stran prostora predstavlja, da se z izjavo popolnoma strinjate, druga stran prostora pa, da se niti malo ne strinjate. Prostor med njima predstavlja različne stopnje strinjanja.
2. Trditve berite na glas, po vsaki pa dajte udeležencem nekaj časa za razmislek. Spodaj je nekaj primerov izjav:
 - Pogovor o duševnem zdravju ljudi naredi šibkejše.
 - Stres je vedno škodljiv.
 - Duševne težave je mogoče prepoznati že po videzu osebe.
 - Skrb za duševno zdravje je enako pomembna kot skrb za telesno zdravje.
 - Ko nekdo razvije duševno motnjo, se nikoli ne more več popolnoma pozdraviti.
 - Ljudje moje starosti se pogosto soočajo z duševnimi težavami.
 - Telovadba lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje.
 - Družbena omrežja imajo več negativnih kot pozitivnih učinkov na duševno zdravje.
 - Prositi za pomoč, ko se spopadaš z duševnimi težavami, je znak moči.
 - Samo strokovnjaki lahko pomagajo izboljšati duševno zdravje.
 - Vsakdo se včasih počuti tesnobno – to je normalen del življenja.
 - Pogovor o svojih težavah jih samo še poslabša.
 - Prijatelji imajo lahko pomembno vlogo pri podpori duševnemu zdravju posameznika.
 - Duševne težave so med mladimi manj pogoste kot med odraslimi.
 - Dobre spalne navade lahko izboljšajo duševno zdravje.
3. Udeležence prosite, naj se glede na svoje mnenje postavijo na primerno mesto na »termometru«.
4. Poglejte, kako so se udeleženci postavili, nato pa preidite na naslednjo trditev. Če se vam zdi potrebno, lahko naslovite nekaj mnenj glede posameznih trditev, sicer pa je cilj, da to storite z bolj poglobljenimi aktivnostmi.
5. Ponovite z vsemi izjavami.

Zaključek/refleksija:

Zahvalite se udeležencem za njihovo odprtost. Poudarite, da je bila ta dejavnost namenjena samorefleksiji in ozaveščanju, ne pa ocenjevanju stališč drugih. Izpostavite, da je duševno zdravje raznoliko področje in da se naši pogledi nanj lahko razlikujejo.

AKTIVNOST 2: TEHTNICA DOBREGA POČUTJA



Kategorija:

Ozaveščanje: »Pismenost na področju duševnega zdravja« za mlade



Pregled:

Udeleženci delajo v dveh skupinah in razmišljajo o dejavnikih, ki vplivajo na duševno zdravje. Ena skupina se osredotoča le na pozitivne vplive, druga pa na negativne. Vsak dejavnik zapišejo na samolepilni listek in ga prilepijo na ustrezno stran »tehtnice«, ki je narisana na tablo. Skupina, ki na koncu zbere več dejavnikov, zmaga, sledi pa kratka razprava.



Učni in participativni cilji:

- Ozaveščati o različnih dejavnikih, ki lahko pozitivno ali negativno vplivajo na duševno zdravje.
- Spodbujanje timskega dela in ustvarjalnega razmišljanja.
- Ustvariti vizualno predstavo dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost najbolje deluje za skupine od 8 do 20 udeležencev, vendar se lahko prilagodi tudi za večje skupine.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Poskrbite, da bo dejavnost potekala živahno – spodbujajte hitro iskanje in pisanje idej.
- Uporabite preprosto vizualno »tehtnico«, da bo aktivnost dinamična in zabavna.
- Poskrbite, da bo refleksija povezala zbrane ideje z vsakdanjim življenjem udeležencev.



Pripomočki:

- Samolepilni listki in pisala (en komplet na skupino)
- Bela tabla, flipchart ali plakat za tehtnico
- Flomastri



Trajanje:

12–15 minut

Potek aktivnosti:

1. Udeležence razdelite v dve skupini.
2. Eni skupini naročite, naj razmišlja le o pozitivnih vplivih na duševno zdravje, drugi pa, naj razmišlja le o negativnih.
3. Vsaki skupini razdelite samolepilne listke in pisala.
4. Pojasnite, naj na vsak listek napišejo en vpliv in naj delajo čim hitreje.
5. Sproti naj listke lepijo na svojo stran tehtnice (tehtnico lahko narišete na tablo).
6. Po določenem času (5 minut) preštete listke, da ugotovite, katera skupina jih je napisala več.

Zaključek/refleksija:

- Kateri dejavniki so bili najpogostejše omenjeni?
- Kako so ti dejavniki prisotni v našem vsakdanjem življenju?
- Katere od teh dejavnikov imamo moč spremeniti ali vplivati nanje?

AKTIVNOST 3: OBARVAJ SVOJE RAZPOLOŽENJE

Kategorija

Razumevanje in uravnavanje čustev

Pregled:

Hitra refleksivna ogrevalna aktivnost, pri kateri udeleženci izberejo barvo, ki najbolje predstavlja njihovo trenutno razpoloženje, ter na kratko pojasnijo svojo izbiro. Aktivnost spodbuja čustveno zavedanje in izražanje samega sebe na varen, sproščen način.

Učni in participativni cilji:

- Izboljšati sposobnost prepoznavanja in izražanja čustev udeležencev.
- Razširiti zmožnost izražanja na področju čustev in krepiti samozavedanje.
- Krepiti empatijo preko poslušanja pogledov drugih.

Okolje in udeleženci:

Aktivnost dobro deluje z 6–20 udeleženci. Pri manjšem številu udeležencev lahko aktivnost prilagodite tako, da udeleženci navedejo tudi, v katerem delu telesa občutijo izbrano čustvo, ali pa se osredotočite na to, katere barve in kje v telesu bi bilo neko čustvo, če bi ga doživeli.

Nasveti za uspešno izvajanje:

- Udeležencem dovolite, da ne delijo, če tega ne želijo.
- Spodbujajte ustvarjalne povezave med barvami in čustvi.
- Predstavite dejavnost tako, da začnete prvi in podate lasten primer.

Pripomočki:

- Barvni papir ali vzorci barv, flomastri, natisnjen obris telesa (neobvezno).

Trajanje:

10–12 minut

Potek aktivnosti:

1. Udeležencem predstavite idejo, da lahko barve odražajo naša čustvena stanja.
2. Povabite jih, naj izberejo barvo, ki najbolje ustreza temu, kako se trenutno počutijo.
3. Povabite vsakega udeleženca, naj deli svojo barvo in na kratko pojasni svojo izbiro (prostovoljno).
4. Če so udeleženci zadržani, jim dovolite, da povedo le barvo, brez razlage.

Zaključek/refleksija:

Poudarite, da obstajajo zelo raznolika razpoloženja in pokažite, kako se čustva lahko razlikujejo tudi znotraj iste skupine. Poudarite, da nobeno čustvo ni napačno ter da je njihovo prepoznavanje prvi korak k temu, da jih znamo obvladovati.

AKTIVNOST 4: POIMENUJ, SPREJMI, DELI



Kategorija:

Razumevanje in uravnavanje čustev



Pregled:

Vodena aktivnost, pri kateri udeleženci prepoznajo čustvo, ki ga trenutno čutijo, ga izrečejo na glas in na kratko pojasnijo, zakaj ga čutijo. Poudarek je na prepoznavanju in jasnem izražanju čustev, kar je ključen korak pri uravnavanju čustev.



Učni in participativni cilji:

- Izboljšati sposobnost prepoznavanja čustev v trenutku, ko se pojavijo.
- Vaditi izražanje čustev z besedami v varnem okolju.
- Izboljšati razumevanje povezave med dogodki in čustvenimi odzivi nanje.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost najbolje deluje z 6–15 udeleženci, kar omogoča bolj odprto in iskreno deljenje.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Udeležba naj bo prostovoljna. Nekateri se bodo morda odločili, da bodo raje poslušali kot delili.
- Pred začetkom ustvarite mirno in spoštljivo vzdušje.
- Uporabite preprosto besedišče za čustva, da pomagata tistim, ki težje najdejo prave besede.



Pripomočki:

- Kolo čustev ali seznam pogostih čustev za navdih (neobvezno)



Trajanje:

10–15 minut

Potek aktivnosti:

1. Pojasnite, da je cilj vaje prepoznati, poimenovati in izraziti čustvo, ki ga udeleženci trenutno čutijo.
2. Predstavite postopek z lastnim primerom: »Malo me je strah, ker danes začenjam nov projekt.«
3. Povabite vsakega udeleženca, naj sledi trem korakom:
 - čustvo poimenuje (pove, katero čustvo čuti).
 - čustvo sprejme (ga sprejme in prizna kot svojega).
 - čustvo deli (na kratko pojasni, zakaj se tako počuti).
4. Poslušajte vse udeležence, ne da bi jih prekinjali ali komentirali.

Zaključek/refleksija:

Poudarite, da so čustva raznolika in da jih je pomembno povezovati z dejanskimi izkušnjami. Udeležence spodbudite, naj ta pristop »Poimenuj, sprejmi, deli« uporabljajo v vsakdanjem življenju kot orodje za zdravo čustveno komunikacijo.

AKTIVNOST 5: IZMENJAVA POHVAL



Kategorija:

Opolnomočenje in komunikacija



Pregled

Zabavna in spodbudna aktivnost, pri kateri udeleženci na liste, pritrjene na hrbte drugih, pišejo pozitivna sporočila ali pohvale. Na koncu vsak prebere svoj list in tako okrepi svojo samozavest ter občutek povezanosti s skupino.



Učni in participativni cilji:

- Spodbujati pozitivno komunikacijo in medsebojno podporo med vrstniki.
- Krepiti samozavest in občutek pripadnosti.
- Ustvariti prijetno, spodbudno vzdušje in občutek povezanosti.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerna za mlade, stare 12 let ali več, v skupinah od 6 do 20 udeležencev. Dobro deluje kot aktivnost za dvig energije ali zaključna aktivnost.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Spodbujajte iskrene in konkretne pohvale.
- Udeležence opozorite, naj bodo njihovi komentarji prijazni in primerni.
- Na koncu namenite nekaj časa tihemu branju, preden se udeleženci po želji odločijo za izmenjavo mnenj.



Pripomočki:

- Listi papirja A4 (en list na udeleženca)
- Lepilni trak
- Pisala



Trajanje:

10–12 minut

Potek aktivnosti:

1. Na hrbet vsakega udeleženca prilepite prazen list papirja.
2. Udeležencem razdelite pisala.
3. Povabite udeležence, naj hodijo po prostoru in na liste drug drugega pišejo pohvale ali pozitivne opazke.
4. Po približno 6–8 minutah naj udeleženci odstranijo svoj list in ga v tišini preberejo.
5. Po želji lahko nekaj prostovoljcev deli pohvalo, ki jim je bila najbolj všeč.

Zaključek/refleksija:

Izpostavite, kako lahko pohvale in pozitivna sporočila povečujejo samozavest in motivacijo. Spodbudite udeležence, naj tudi v vsakdanjem življenju pogosteje prepoznajo in izrazijo pozitivne lastnosti pri drugih.

AKTIVNOST 6: »STOP« – VAJA POSTAVLJANJA MEJA



Kategorija:

Opolnomočenje in komunikacija



Pregled

Aktivna dejavnost, pri kateri se en udeleženec počasi približuje drugemu, ta pa vadi jasno reči »Stop«, ko začuti, da je nekdo stopil v njegov osebni prostor. Aktivnost spodbuja zavedanje osebnih meja in njihovo jasno postavljanje v varnem okolju.



Učni in participativni cilji:

1. Povečati zavedanje osebnega prostora pri udeležencih.
2. Vaditi jasno postavljanje meja z besednimi in nebesednimi signali.
3. Spodbujati spoštovanje meja in občutkov drugih.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerno za mlade, starejše od 13 let, v skupinah od 6 do 20 udeležencev. Aktivnost najbolje deluje v večjem ali odprtem prostoru.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Najprej pojasnite in prikažite vajo, da bodo vsi razumeli obe vlogi.
- Spodbujajte počasno in spoštljivo približevanje, brez nenadnih kretenj ali premikov.
- Udeležba naj bo prostovoljna; kdor se počuti nelagodno, lahko vajo preskoči.



Trajanje:

10–12 minut

Postopek aktivnosti:

1. Udeležence prosite, da se razdelijo v pare in postavijo nekaj metrov narazen.
2. Partner A naj počasi stopa proti partnerju B.
3. Partner B naj jasno reče »Stop« v trenutku, ko začuti, da je partner stopil v njegov osebni prostor.
4. Partner A naj se takoj ustavi in naredi korak nazaj.
5. Nato zamenjata vlogi in vajo ponovita.
6. Po želji lahko vajo ponovite z drugačnimi pari, da udeleženci izkusijo različne stopnje udobja.

Zaključek/refleksija:

Pogovorite se o tem, kako je osebni prostor vsakega posameznika drugačen in kako nanj vplivajo kultura, razpoloženje ter odnosi. Poudarite, da je spoštovanje meja – tako fizičnih kot čustvenih – pomemben del zdrave komunikacije in medsebojnega spoštovanja. Udeležence vprašajte, ali jim je bilo težko reči »Stop« in kako so se pri tem počutili. Jim je ta občutek znan iz situacij v resničnem življenju?

AKTIVNOST 7: SKUPNA ZGODBA



Kategorija:

Veščine timskega dela in upravljanje skupinske dinamike



Pregled:

Sodelovalna igra pripovedovanja zgodb, pri kateri vsak udeleženec doda en stavek k skupni zgodbi. Zgodba mora vključevati vnaprej izbrane ključne besede ali teme, povezane z izzivi mladostništva in prehoda v zaposlitev, ali pa slediti vnaprej določenemu naslovu.



Učni in participativni cilji:

- Vaditi aktivno poslušanje in nadgrajevanje idej drugih.
- Spodbujati ustvarjalnost, hkrati pa ostati osredotočeni na skupno temo.
- Krepite povezanost skupine in sposobnost skupnega reševanju problemov.



Okolje in udeleženci:

Primerno za mlade, stare 15 let ali več, v skupinah od 6 do 20 udeležencev.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Izberite besede ali teme, ki so povezane z življenjskim obdobjem udeležencev (npr. »prvi razgovor za službo«, »zaključek šolanja«, »soočanje z izzivom«).
- Poskrbite, da bo imel vsak udeleženec priložnost prispevati.
- Ohranjajte igriv in sproščen ton.



Pripomočki:

- Vnaprej pripravljen seznam 5–8 ključnih besed ALI nekaj zanimivih naslovov zgodb
- Tabla ali flipchart za zapisovanje zgodbe (neobvezno)



Trajanje:

10–12 minut

Potek aktivnosti:

1. Pojasnite, da bo skupina skupaj ustvarila zgodbo, en stavek za drugim.
2. Predstavite seznam ključnih besed oziroma tem ali naslov zgodbe.
3. Prvi udeleženec začne z enim stavkom, naslednji nadaljuje in tako naprej.
4. Spodbujajte ustvarjalnost, hkrati pa poskrbite, da bodo v zgodbo vključene zahtevane besede ali teme.
5. Aktivnost zaključite, ko je vsak udeleženec prispeval vsaj en stavek.

Zaključek/refleksija:

Poudarite, da sta poslušanje in prilagajanje ključna tako pri pripovedovanju zgodb kot pri vsakem drugem timskem delu. To povežite z vsakdanjo komunikacijo in sodelovanjem v šoli, službi ter drugih življenjskih situacijah.

AKTIVNOST 8: TIHA VRSTA – RAZMISLEK O PREHODU

Kategorija:

Veščine timskega dela in upravljanje skupinske dinamike

Pregled:

Izziv neverbalne komunikacije, pri katerem se morajo udeleženci razporediti v določenem vrstnem redu (npr. po letu, ko želijo začeti delati, glede na težavnost svojega sanjskega poklica ali po lestvici »od najbolj do najmanj samozavestnih pri iskanju zaposlitve«) – brez da bi govorili.

Učni in participativni cilji:

- Vaditi neverbalno komunikacijo in reševanje problemov.
- Krepiiti samorazumevanje preko razmisleka o osebnih ciljih in občutkih glede prihodnosti.
- Spodbujati sodelovanje v skupini brez uporabe besed.

Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerna za mlade, starejše od 15 let, v skupinah od 8 do 20 udeležencev.

Nasveti za uspešno izvajanje:

- Izberite temo razporejanja, ki spodbuja razmislek, a ne povzroča nelagodja pri deljenju.
- Bodite pozorni na udeležence, ki jim bo morda nerodno ali težko – po potrebi jim ponudite možnost, da ne sodelujejo.

Trajanje:

10–12 minut



Potek aktivnosti:

1. Pojasnite udeležencem, da se morajo postaviti v določen vrstni red, brez da bi govorili.
2. Določite temo (npr. »leto, ko misliš, da boš dobil_a svojo prvo zaposlitev« ali »kako samozavestno se počutiš glede tega, da boš dobil_a službo«).
3. Udeleženci lahko komunicirajo izključno z gestami in telesno govorico.
4. Ko so razporejeni, jih lahko po želji povabite, da pojasnijo svoj položaj in razloge zanj.

Zaključek/refleksija:

Pogovorite se o pomenu neverbalne komunikacije in o tem, kako različno ljudje doživljamo prihodnost in občutke, ki so z njo povezani. Povežite izkušnjo s komunikacijo na delovnem mestu ter s samorazumevanjem pri načrtovanju kariere.

AKTIVNOST 9: PRIZEMLJITEV – PET ČUTIL



Kategorija:

Čuječnost in sprostitvene vaje



Pregled:

Preprosta tehnika prizemljitve, pri kateri se udeleženci osredotočijo na svoje čute. S tem preusmerijo pozornost v sedanji trenutek in zmanjšajo občutek stresa ali napetosti.



Učni in participativni cilji:

- Krepiti samozavest in umiriti misli.
- Ponuditi hiter način sprostitve med in po intenzivnih aktivnostih.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerna za vse starosti in velikosti skupin. Posebej priporočljiva je izvedba v naravnem okolju, na prostem.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Vajo vodite počasi in mirno.
- Udeležence spodbujajte, naj opazijo majhne, pogosto spregledane podrobnosti.



Trajanje:

5–8 minut

Potek aktivnosti:

1. Udeležence povabite, naj se udobno usedejo in se osredotočijo na svoje okolje.
2. Prosite jih, naj tiho opazujejo:
 - stvari, ki jih vidijo
 - stvari, ki jih slišijo
 - stvari, ki jih čutijo
 - stvari, ki jih vonjajo
 - stvari, ki jih okušajo
3. Med posameznimi koraki pustite nekaj trenutkov tišine, da lahko vsak v miru zazna svoje občutke.

Zaključek/refleksija:

Spodbudite udeležence, naj to tehniko uporabijo vedno, ko se počutijo pod stresom ali težko ostanejo osredotočeni, da se vrnejo v sedanji trenutek.

AKTIVNOST 10: VIZUALIZACIJA – »TVOJ MIRNI KOTIČEK«



Kategorija:

Čuječnost in sprostitvene vaje



Pregled:

Kratka vaja čuječnosti, pri kateri si udeleženci predstavljajo, da so v mirnem in varnem prostoru, ki ga izberejo sami. Vodena vizualizacija pomaga zmanjševati stres, spodbuja sprostitev in krepi občutek pozitivnih čustev.



Učni in participativni cilji:

- Podpreti udeležence pri razvijanju strategij za obvladovanje stresa.
- Spodbujati uporabo domišljije kot orodja za uravnavanje čustev.
- Ponuditi hitro metodo sprostitve, ki jo lahko uporabijo pred zahtevnimi situacijami.



Okolje in udeleženci:

Aktivnost je primerna za mlade, starejše od 12 let, v skupinah katerekoli velikosti. Dobro deluje kot aktivnost za umiritev ali zaključna aktivnost pri zahtevnih programih.



Nasveti za uspešno izvajanje:

- Uporabljajte miren, enakomeren glas.
- Dovolite udeležencem, da si sami izberejo svoj »mirni kotiček«, da bo izkušnja osebna.
- Vaja naj bo kratka, primerne dolžine za uvodno ali kratko aktivnost.



Pripomočki:

- Nič (po želji lahko predvajate nežno glasbo v ozadju).



Trajanje:

8–10 minut

Postopek aktivnosti:

1. Povabite udeležence, naj se udobno usedejo in zaprejo oči, če se pri tem počutijo varno.
2. Vodite jih pri tem, da si predstavljajo kraj, kjer se počutijo popolnoma mirno, varno in zadovoljno (npr. plaža, gozd, najljubša soba).
3. Spodbudite jih, naj opazijo podrobnosti:
 - Kaj vidite?
 - Kakšne zvoke slišite?
 - Kaj vonjate?
 - Kako občutite zrak na vaši koži?
4. Spodbudite jih, naj v svojem kotičku »ostanejo« 1–2 minuti in počasi, umirjeno dihajo.
5. Nato jih počasi privedite v sedanjost. Povabite jih, naj globoko vdihnejo, premaknejo prste na rokah in nogah ter odprejo oči.

Zaključek/refleksija:

Pojasnite, da lahko to vizualizacijo uporabijo vedno, ko želijo umiriti misli – na primer pred razgovorom, izpitom ali težkim pogovorom – ter da redna vaja pomaga lažje in hitreje priklicati občutek miru, kadar ga potrebujejo.

