

NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST
eu-skladi.si



PROMOCIJA ZDRAVJA ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada.



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD



PROMOCIJA ZDRAVJA ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI

Uredila: Vesna Pucelj

Avtorji posameznih poglavij in delavnic so navedeni pri poglavjih.

Oblikovanje: Andreja Frič

Lektoriranje: Ana Peklenik

Avtor fotografij je Gorazd Rituper, arhiv PUM-O Murska Sobota

Fotografija na naslovnici: Unsplash

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Ljubljana, 2020

Gradivo je prosto dostopno na spletnih straneh: <https://www.nijz.si/>, <http://www.zdaj.net/>

Elektronska izdaja



KAZALO

SKUPNOSTNI PRISTOP IN RANLJIVE SKUPINE	4
NEET MLADI V PROGRAMU PROJEKTNO UČENJE MLAJŠIH ODRASLIH	6
METODE DELA IN TEMATIKA PODROČJA V PROGRAMU PROMOCIJE ZDRAVJA ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI	14
PRAKTIČNI NAPOTKI ZA USPEŠNO IZVEDBO PROGRAMA PRI OSIPNIKIH	15
DELAVNICE	17
Prehod v odraslost	18
To sem jaz — o samopodobi	27
O duševnem zdravju in kje poiščemo pomoč v primeru težav	32
Stres in tehnike sproščanja	36
Zdrava spolnost	40
Zdrav zajtrk/zdrava malica	41
Telesna dejavnost — nordijska hoja	42
Dodatne možnosti sodelovanja	44

SKUPNOSTNI PRISTOP IN RANLJIVE SKUPINE

Mag. Lea Peternel, dr. Ivanka Huber, NIJZ

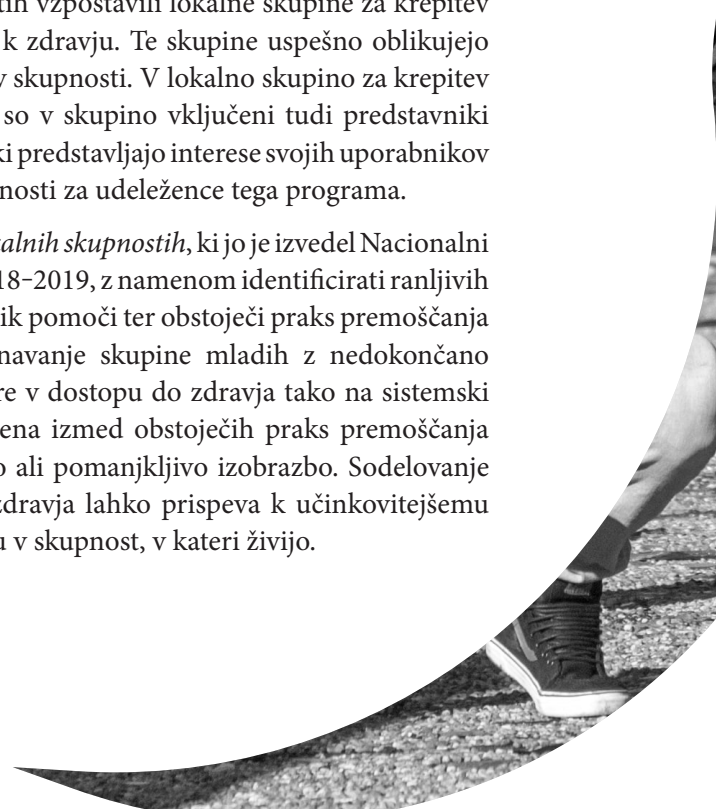
Na zdravje ljudi vpliva zelo veliko dejavnikov. Do neke mere nanj vplivajo biološke značilnosti posameznika – spol, starost, genetske lastnosti. Poleg tega pa na naše zdravje vpliva pravzaprav vse, kar se dogaja v našem okolju. Vsak izmed nas sicer sam izbere svoj način življenja, vendar pa se moramo zavedati, da to naredimo v skladu s pogoji, v katerih živimo. To so pogoji, ki jih na državni in lokalni ravni določajo zakonodaja, dogovorjena pravila, običaji ipd.

Zaradi velikega števila dejavnikov, ki vplivajo na zdravje, in kompleksne prepletenosti med njimi, strokovnjaki, ki se ukvarjajo s tem, ugotavljajo, da so javnozdravstveni problemi (kronične nenalezljive bolezni, neenakosti v zdravju, podnebne spremembe ipd.) trdovratni problemi. Opredelitev trdovratnega problema je skoraj tako kompleksna kot problem sam. Pomembno za soočanje s tovrstnimi težavami pa je védenje, da je za trdovratni problem značilno, da ga je težko ali nemogoče rešiti zaradi nepopolnih, nasprotujočih si ali spreminjajočih se zahtev, ki jih je pogosto težko prepoznati. In še več, zaradi kompleksne prepletenosti različnih dejavnikov trud, da bi rešili en vidik trdovratnega problema, lahko razkrije ali povzroči še druge probleme. Eden od razlogov za težko reševanje trdovratnih problemov je v tem, da so za to potrebne spremembe v razmišljanju in vedenju velikega števila ljudi.

Da dosežemo spremembo v razmišljanju in vedenju velikega števila ljudi, se moramo začeti pogovarjati predstavniki različnih sektorjev, kar bo spodbudilo medsektorsko razmišljanje in razmišljanje izven okvirov posameznih področij. Zdravstveni sektor sam namreč ne more uspešno naslavljati izzivov in problemov javnega zdravja, ampak potrebuje močno partnerstvo vseh partnerjev v skupnosti, ki imajo moč vplivati na pogoje življenja.

V projektu *Krepitev zdravja za vse* smo začeli proces vzpostavljanja in nadgrajevanja partnerstva v lokalni skupnosti. V ta namen smo v lokalnih skupnostih vzpostavili lokalne skupine za krepitev zdravja, preko katerih udeležamo skupnostni pristop k zdravju. Te skupine uspešno oblikujejo lokalno partnerstvo, ki naslavlja izzive javnega zdravja v skupnosti. V lokalno skupino za krepitev zdravja se vključujejo različni partnerji. Med drugim so v skupino vključeni tudi predstavniki programa Projektno učenje mlajših odraslih (PUM-O), ki predstavljajo interese svojih uporabnikov in skupaj z ostalimi partnerji oblikujejo ukrepe in aktivnosti za udeležence tega programa.

Raziskava *Analiza ranljivosti in neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih*, ki jo je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje v 25 okoljih v Sloveniji v letih 2018–2019, z namenom identificirati ranljivih skupin, njihovih ovir v dostopu do zdravja in drugih oblik pomoči ter obstoječi praks premoščanja ovir v lokalnih skupnostih, je namreč pokazala zaznavanje skupine mladih z nedokončano osnovno šolo kot ranljivo skupino, ki ima številne ovire v dostopu do zdravja tako na sistemski kot individualni ravni. PUM-O je bil prepoznan kot ena izmed obstoječih praks premoščanja ovir v lokalni skupnosti za mlade odrasle z nekončano ali pomanjkljivo izobrazbo. Sodelovanje predstavnikov PUM-O v lokalni skupini za krepitev zdravja lahko prispeva k učinkovitejšemu premoščanju ovir njihovih uporabnikov in vključevanju v skupnost, v kateri živijo.



Vir

PAHOR, Majda (ur.) (2018). Zdrava skupnost: priročnik za razvoj skupnostnega pristopa k zdravju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_zdrava_skupnost_low_res_0.pdf



NEET¹ MLADI V PROGRAMU PROJEKTNO UČENJE MLAJŠIH ODRASLIH

Natalija Žalec, MAEd(UK), Andragoški center Slovenije

Uvod

V Sloveniji je bil z namenom zmanjševanja socialne izključenosti najbolj ogrožene skupine mladih šolskih osipnikov v devetdesetih letih prejšnjega stoletja razvit javnoveljavni program neformalnega izobraževanja odraslih, Projektno učenje mlajših odraslih (PUM-O). Delovanje in proučevanje programa je v dvajsetih letih izostrilo sliko o potrebah populacije, ki se vanj vključuje, hkrati pa je pokazalo tudi pomanjkljivosti programa in nove potrebe mladih, predvsem pa tudi nove priložnosti za razvoj in dopolnitev programa. Tako smo na podlagi izkušenj in na pobudo Sektorja za vseživljenjsko učenje Direktorata za trg dela in zaposlovanje pri Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) program nadgradili v smeri preprečevanja osipa in učinkovitejšega približevanja mladih trgu dela. Program upošteva izhodišča Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020 in je umeščen v 9. prednostno os “Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine” v sklop drugega specifičnega cilja “Opolnomočenje ciljnih skupin za približevanje trgu dela”. Namenjen je ranljivi skupini mlajših odraslih, ki si zaradi opustitve šolanja niso pridobili ustrezne izobrazbe, pa tudi mladim, ki so še v šoli, pa jim preti nevarnost osipa. Oboji sodijo v skupino ranljivih, ki jih ogroža socialna izključenost. Program PUM-O² skozi odnose v skupini in premišljen način dela gradi na vzpostavitvi notranjih moči mladih, ki se vanj vključujejo. V evropskem prostoru je prepoznan kot eden uspešnejših programov, ki je namenjen tej ciljni skupini. V letu 2007 si je pridobil priznanje Evropskega odbora regij v okviru Evropske komisije Prvak na področju socialne politike.

Življenjski svet ranljivih mladih

Mlade, ki ne nadaljujejo izobraževanja po osnovni šoli ali ga opustijo, ne da bi si pridobili neko zaključeno izobrazbo ali poklic, imenujemo osipniki. V program PUM-O se lahko vključijo tudi mladi, ki sicer niso osipniki, so pa učno neuspešni ali se srečujejo s težavami, ki onemogočajo njihov uspeh v šoli. Prva in druga kategorija mladih ima skupno učno neuspešnost, ki jo v širšem kontekstu lahko opredelimo kot notranje zadržanje, ko posameznik subjektivno občuti, da dosega bistveno manj kot zmore, ko mora ponavljati razred, ko sicer konča šolanje, pa na trgu zanj ni dela (primerjaj Božič et al., 2007). Širša problematika, ki jo naslavlja PUM-O, vključuje tudi mlade, ki so izključeni in ob prihodu nimajo statusa, ki bi jim zagotavljal dostop do osnovnih virov za življenje – npr. zdravstvenih storitev, socialne podpore ipd. V Veliki Britaniji so v osemdesetih letih skovali poseben termin, s katerim so označili celotno zelo deprivilegirano skupino mladih. Uporabili so izraz »ničelni status mladih«, angl. Status Zero Youth, ki je kmalu postal metafora za brezizhodni položaj mladih – »nič ne šteje in ne vodi nikamor« (angl. »count for nothing and were going nowhere«). Prav ob pojavu mladih brez družbeno priznanega statusa so raziskovalci

¹ NEET youth – neither in employment, education or training

² <http://arhiv.acs.si/programi/PUM-O.pdf>

začeli prepoznavati vso kompleksnost mladinske brezposelnosti in tudi potrebo po ustreznejši opredelitvi položaja mladih na trgu dela. Izkazalo se je, da definicija brezposelnosti ne opredeljuje vseh položajev mladih, ki so brez dela. Pozneje so izraz Status Zero Youth v Veliki Britaniji nadomestili z izrazom NEET (not in employment, education, or training), ki so ga kmalu prevzele tudi druge države (Eurofound, 2012: 20) in se s konsenzom Odbora za zaposlovanje (EMCO, 2010) uporablja za opis mladih v starosti 15–24 let (v zadnjem času tudi za razširjeno skupino – do 29 let), ki niso zaposleni in niso vključeni v izobraževanje ali usposabljanje za pridobitev poklica. Nekateri (ILO³) jih imenujejo tudi neaktivni mladi. V skupini NEET (prav tam: 24) raziskovalci prepoznavajo pet podskupin:

- »konvencionalno brezposelni« so največja podskupina, ki se lahko nadalje deli na dolgoročno in kratkoročno brezposelne;
- »mladi, ki niso na voljo« vključuje mlade z družinskimi obveznostmi, bolne in mlade s posebnimi potrebami;
- »izklopljeni mladi« so tisti, ki ne iščejo zaposlitve, se ne želijo vključiti v izobraževanje, ker jih pri tem ovirajo druge življenjske okoliščine, obveznosti ali lastna nepripravljenost; ta skupina vključuje mlade z manj spodbudami, socialno izolirane mlade in tiste s tveganim življenjskim slogom;
- »iskalci priložnosti« so mladi, ki aktivno iščejo zaposlitev ali oblike usposabljanja, vendar pa se njihova pričakovanja in zmožnosti ne ujemajo s ponudbo na trgu dela ali izobraževalno ponudbo (npr. so preveč ali premalo izobraženi glede na trg dela);
- »prostovoljni NEET« so tisti mladi, ki potujejo ali konstruktivno delujejo na različnih področjih, kot sta umetnost, prostovoljstvo, in v okviru drugih samostojnih oblik učenja.

V raziskavi (prav tam) ugotavljajo, da izkušnja brezposelnosti v mladosti napoveduje pogostejšo brezposelnost v poznejših letih, pa tudi slabši socialno-ekonomski status vse življenje. Brezposelnost in socialna izključenost v mladih letih mlade dolgotrajno negativno zaznamuje. Pri teh mladih je tveganje brezposelnosti v prihodnosti višje, prav tako pa je višje tudi tveganje izključenosti, revščine in zdravstvenih težav. Opredeljene kategorije mladih NEET se med seboj razlikujejo, za vse pa je značilno, da so sestavljene iz ranljivih in manj ranljivih mladih. Skupno ranljivi populaciji NEET je, da ne premore ustreznega socialno-kulturnega kapitala, ki bi jim pomagal, da bi se izognili pastem, ki jih prinaša status NEET. S socialno-kulturnim kapitalom pa so mišljene ustanove, programi in ljudje, ki bi jim lahko pomagali v zatečenem položaju: družina, svetovalci, učitelji, zdravstveni delavci idr.

Če hočemo razumeti položaj NEET mladih, moramo razumeti njihov življenjski svet in dejavnike, ki ga oblikujejo. To vključuje odnose, vrednote in socialno-ekonomski status. To so dejavniki, ki v življenjskem svetu mladega človeka učinkujejo ogrožajoče ali varovalno. Ključni so za razumevanje mladostnika, ki ima težave v šoli, še bolje, ki se pokažejo kot težave v šoli, izključitev iz šole ali opustitev šolanja. Povedano drugače – šolski neuspeh zrcali dinamiko delovanja negativnih dejavnikov v posameznikovem življenju. Dejavniki so med seboj povezani in součinkujejo. Kopičenje ogrožajočih dejavnikov prispeva k socialni ranljivosti. Pojem socialne ranljivosti se povezuje s konceptom socialne izključenosti. Označuje deprivilegiran, marginaliziran položaj posameznih družbenih skupin in kategorij, med njimi tudi mladih. Ob tem uporabljamo še pojem mladi v družbi tveganj in negotovosti (Ule, 2000), ki pojasnjuje ranljivost mladih skozi odsotnost varovalnih dejavnikov. Ta se kaže v odsotnosti ustreznih programov in družbene podpore. Uveljavljena razlaga pojma ranljivih skupin, iz katerega navadno izhajamo pri andragoškem

³ ILO – International Labour Organisation

delu, je, da ga lahko opredelimo po različnih merilih (prim. Jelenc Krašovec, 2011), najbolj pa ga opredeljuje družbena obrobnost ali izključenost, pri kateri se prepletajo različne prikrajšanosti – npr. materialna, finančna, kulturna, izobrazbena, hkrati pa so jim pomembni viri, kot so npr. zaposlitev in izobrazba, zaradi njihovega položaja težko dosegljivi. Zaradi svojih značilnosti so te skupine največkrat manj fleksibilne pri odzivanju na spremembe in na priložnosti v okolju, še posebno na področjih, ki delujejo po načelih tekmovalnosti oz. kjer so viri omejeni – npr. vpis v šole. Pogosto se zgodi, da v teh priložnostih ne prepoznajo možnosti za izboljšanje svojega položaja ali pa jih doživljajo, kot bi bile namenjene drugim, ne pa tudi njim.

Vseevropska raziskava (Eurofond, 2012), ki jo je izpeljala mednarodna skupina strokovnjakov s tega področja, je pokazala, da v ranljivejšo skupino NEET spadajo določene družbene kategorije mladih, in sicer: trikrat pogostejše so v tem položaju manj izobraženi, 70 odstotkov pogostejše mladi s priseljenkim poreklom, 40 odstotkov več možnosti imajo bolni in tisti s posebnimi potrebami, 40 odstotkov več možnosti revni mladi, 30-odstotno višja verjetnost je tudi pri otrocih ločenih staršev, pogostejše so v tem položaju ženske. Pri posameznih kategorijah součinkuje lahko tudi več dejavnikov hkrati – npr. mlade manj izobražene ženske s priseljenkim poreklom.

Ranljivost skupine NEET se kaže na več ravneh. NEET pogostejše razvijejo tvegane življenjske stile, ki vodijo v socialno izključenost. Med NEET mladimi je pogostejša zloraba drog in alkohola, pogostejše postanejo mladostniški starši in pogostejše so udeleženi v kriminalu. Zloraba alkohola in drog vodi v odvisnost, ki se posledično trajneje izrazi v nezmožnosti obdržati zaposlitev pa tudi v slabem zdravstvenem stanju in slabih odnosih v družini. Vse to lahko generira te probleme tudi v naslednjih generacijah.

Življenjski svet mladostnika je vsakdanji svet, v katerem živi. V njem se znajde, na podlagi osebnih izkušenj in odnosov z drugimi in skozi to razvije strategije ravnanja. Pod izrazom strategija ravnanja ali (pre)živetja pojmujeemo vse tiste oblike, načine ali vzorce ravnanja, vedenja, delovanja, komuniciranja itd., ki jih je določena oseba razvila v dosedanjem življenju (prim. Poštrak 2001: 214–215). Strategije ravnanja razvije na podlagi svojih predstav o realnosti. Te si ustvari ali skonstruira preko razlag simboliziranih vsebin, ki mu jih posredujejo drugi in jih je ponotranjil.

Različni mladostniki torej na podlagi lastnih življenjskih izkušenj razvijajo različne strategije ravnanja, saj menijo, da si bodo tako ustvarili dobro življenje. Lahko so ustrezne, učinkovite ali pa ne. Ustrezna strategija v kontekstu šolanja bi bila, da bi ob učni neuspešnosti dijak sam poiskal pomoč pri učitelju, svetovalni službi, vodstvu šole, starših ali kateri drugi ustrezni instanci, če je ta na razpolago. Ranljivi mladi takega vzorca ravnanja ne premorejo; še več, pozorna obravnava pokaže, da v njihovem življenju v kriznih trenutkih ni osebe, na katero bi se lahko obrnili po pomoč, ali pa so v položaju, ko se institucija, npr. šola, na njihovo vedenje odzove s sankcijo, ne da bi se poglobila v vzroke njihovega vedenja. Mladostnik sam pa se ne sooči s problemom niti ga ne rešuje, temveč se umika ali beži od njega, npr. z izostajanjem od pouka, zabavanjem, omamo, tudi z opustitvijo šolanja. Mladi, ki se vključujejo v PUM-O, svoj položaj pogosto opisujejo z občutki izobčenosti: *»Nikogar ni bilo, s komer bi se lahko družil, se pogovoril, mu zaupal ali bi verjel, da mi v danem položaju lahko pomaga.«* Občutek ujetosti in brezizhodnosti položaja se pri posamezniku stopnjuje, izrazi se v njegovi pasivnosti in utrjeni slabi samopodobi. Ti mladostniki sami ne iščejo pomoči strokovnjakov, še več, tudi ko jim je ponujena, lahko podvomijo vanjo. Razviti je treba take oblike in pristope, ki jih pritegnejo. Ustvariti je treba gostoto mrežo sodelovanja različnih ustanov in posameznikov, ki omogoča njihovo identifikacijo, pa tudi različne programe, kamor se lahko vključijo. V programu PUM-O, ki je zasnovan na osebni obravnavi in vzpostavljanju povezovalne skupinske dinamike ter s sodelovanjem v okolju, so te razmere vzpostavljene. Dobri medosebni odnosi in skrb članov skupine drug za drugega so ključni dejavnik uspešnosti programa. Mentorji

se posebej usposablja⁴ za vodenje programa in usmerjanje skupinske dinamike. Program kot tak je izrazit primer procesno-razvojnega kurikula, ki gradi na moči posameznika in njegovi povezanosti v skupini. Ko je potešena posameznikova potreba po sprejetosti, ko so ustvarjeni pogoji, da lahko ob zunanjih izzivih izraža svojo ustvarjalnost in prispeva k skupnosti, se zgodi tudi sprememba v njem. To mu omogoča, da začne dejavno reševati probleme, ki se jih je pred tem izogibal ali pa odlašal s potrebno dejavnostjo. Učinek PUM-O je pravzaprav učinek ustreznega družbeno-kulturnega kapitala, ki ga udeleženec pridobi, ko vstopi v program.

Mladi imajo v okviru tovrstnega delovnega odnosa možnost izraziti svoje interese, vrednote in pričakovanja. Vendar je tudi to proces, ki od mentorjev zahteva potrpežljivost in načrtno vodenje. Mladi pogosto ne znajo odgovoriti na vprašanje, kaj jih zanima, na katerih področjih so močni ali kakšni so njihovi življenjski cilji. Zato je v programu treba ustvariti položaje, v katerih mladi pridobijo nove izkušnje in tako prepoznajo svoje interese, prednosti ter si po premisleku postavijo tudi nove cilje in naredijo načrt njihovega doseganja. Vse to poteka v okviru osebnega izobraževalnega načrta in ob vzajemnem delovanju spodbudnih dejavnikov, ki jih tvorijo učna skupina, mentorji in sodelovanje z zunanjim okoljem.

PUM-O kot izobraževalni in socialno-integracijski program

Čeprav je program PUM-O izhodiščno izobraževalni program, ki temelji na osebni andragoški obravnavi, se je že pri evalvaciji poskusne izvedbe (Mrgole in Žalec, 1996a, 1996b, 1996c) pokazalo, da je njegova uspešnost v veliki meri odvisna od vodenja skupinske dinamike v učni skupini, za katero se morajo mentorji ustrezno usposobiti. Potrebe udeležencev so zelo raznolike, predvsem pa širše od izobraževalnih,⁵ povezane so z zdravjem ali pa gre za temeljne psihološke potrebe po varnosti in sprejetosti, spoštovanju in samospoštovanju, pri nekaterih udeležencih pa tudi temeljne fiziološke potrebe, predvsem pri udeležencih, ki postanejo brezdomni. Poznejše študije (Guzelj, 2012) so pokazale, da so udeleženci programa PUM-O v primerjavi s slovenskim poprečjem pogostejše žrtve večjih stresnih in travmatskih dogodkov, ki jih povzročijo njihovi bližnji (starši,

⁴ Vodja in mentorji v programu PUM-O morajo uspešno končati posebno usposabljanje za mentorje v programu PUM-O, ki obsega 96 ur organiziranega izobraževalnega in samostojnega dela. Pred vključitvijo v izobraževalni program za mentorje morajo uspešno opraviti izbirni intervju. Pogoj za dokončanje programa je 80-odstotna prisotnost na organiziranem delu izobraževanja, pozitivno ocenjena projektna naloga, pozitivno ocenjeno aktivno sodelovanje med potekom izobraževanja. Predvsem morajo kandidati pokazati naslednja posebna znanja, spretnosti in kompetence: i. Poznavanje metodologije načrtovanja projektnega učenja, členitev osebnih in poklicnih ciljev udeležencev, analiza interesnih področij in skupinsko vodenje izbire najprimernejše vsebine projektnega dela, načrtovanje projektnih vsebin, izbor najustrežnejših funkcionalnih učnih vsebin, modeli evalvacije učnih dosežkov, načrtovanje promocije projektnih dosežkov; ii. Poznavanje temeljev skupinske dinamike in tehnik vodenja skupine (temeljni elementi dinamike v majhni skupini, analiza in tehnike refleksije skupinske dinamike, tehnike igre vlog, izražanja agresivnosti, simulacija različnih slogov medosebnih situacij (avtoritarnost, demokratičnost, družbeni konflikti idr.), sprostivne tehnike, slogi vodenja pogovora v skupini, prevzemanje odgovornosti in soodgovornosti; iii. Poznavanje temeljev psihologije in sociologije mladostnikov z elementi poklicnega svetovanja; iv. Poznavanje izhodišč za izpeljavo učnega projekta in ustvarjalne oblike organizacije dela; v. Poznavanje sodobnih metod učenja, ki zagotavljajo dejavno udeležbo mladitih.

⁵ Vzorčni primer izhaja iz poročila ene od izvajalskih organizacij za leto 2019. V rubriki o udeležencih s posebnimi potrebami, bolezenskimi diagnozami ipd. so zapisali: 4 udeleženci z izdanimi odločbami o posebnih potrebah (ZRSZŠ – prilagojeno izobraževanje in dodatna strokovna pomoč); 14 udeležencev z diagnosticiranimi bolezenskimi stanji, kot so: motnja pozornosti, anksioznost, panični napadi, mejna osebnostna motnja, učinkovita razpoložljiva motnja, samomorilna nagnjenja, depresija; 6 udeležencev z izrazitimi motnjami hranjenja; 1 udeleženec epileptik s pogostimi epileptičnimi napadi; 1 udeleženka s sladkorno boleznijo; 1 udeleženka z izrazito motnjo sluha; 2 izrazita disleksika z velikimi težavami s koncentracijo; 14 odvisnikov od alkohola in mehkih drog (marihuane); 9 udeležencev z izrazito odvisnostjo od sodobnih tehnologij (IKT); 2 udeleženca odvisnika od spletne pornografije (1 pravnomočno obsojen); 2 udeleženca sta postala starša; 1 udeleženec s popolno odpovedjo ledvic in dializo 3-krat tedensko; 7 udeležencev s tujim (bosanskim, kosovskim, kenjskim) državljanstvom, slabo razumejo in govorijo slovenski jezik, zato je delo z njimi oteženo; pri 4 udeležencih smo se soočili še z njihovimi finančnimi stiskami in reševanjem stanovanjskih problematik, saj so živeli v neurejenih, nemogočih družinskih razmerah in so bili čez noč na cesti.

sorodniki, partnerji, znanci) in so povezani s fizičnim, psihičnim in spolnim nasiljem. V takih razmerah je pričakovano, da ugasnejo tudi ambicije, povezane z izobraževanjem. Šolski neuspeh je torej indic nakopičenih težav, ki jih mladostnik ne more razrešiti sam. V brezsmyselnem, največkrat osamljenem vsakdanu svojo notranjo praznino, stisko ali dolgočasje zapolnjuje s kratkotrajnimi instantnimi užitki različnih kakovosti, ki jih nemalokrat pripeljejo v zanko destrukcije ali/in samodestrukcije, tudi odvisnosti in socialne podrejenosti. Topla in vključujoča socialna klima ob primernih izzivih v okviru učnih projektov je tista, ki udeležencem v PUM-O pomaga presegati zatečeni položaj.

Ključne prvine programa so v veliki meri povezane predvsem z organizacijo in izpeljavo ključnih dejavnosti, ki spodbujajo kohezivnost učne skupine; ne le ob vključitvi udeležencev v program, ampak tudi na dnevni ravni. Razen projektne dela so to jasno definirane dnevne in tedenske dejavnosti, ki določajo organizacijsko strukturo dela. Ta je dnevno določena s tremi mejniki: jutranjo animacijo, skupnim obedom, evalvacijo dneva. To so točke, ki zjutraj omogočijo, da se člani med seboj povežejo in si razdelijo delo, skupaj počnejo prijetne in prostočasne dejavnosti in se ob koncu dneva razidejo, potem ko so si povedali o svojih vtisih o dnevu in naredili okvirni načrt za naslednji dan. Vsak udeleženec ima tudi svojega mentorja, s katerim se pogovarja o svojih osebnih ciljih, potrebah in težavah. Mentorji poročajo, da je potreba po osebnem delu med udeleženci zelo prisotna. Mentor udeležencu pomaga celovito reševati njegove probleme tudi tako, da skupaj z njim vzpostavlja stike z drugimi pristojnimi ustanovami in posamezniki – npr. z zdravniki, učitelji, centri za socialno delo ipd.

Posebno pomembno je formiranje skupine takoj na začetku, ko večina udeležencev vstopi v program, pa tudi po tem, ko ga posamezniki zapuščajo in novi vstopajo v že oblikovano skupino. Formiranju začetne skupine je namenjen približno mesec dni. V tem času potekajo različne socialne igre in učne dejavnosti, ki udeležencem omogočajo, da se spoznajo med seboj, prepoznajo skupne interese in oblikujejo skupna pravila za življenje.⁶ Pravila, ki so bila opredeljena v programu že od samega začetka, izražajo vrednote in vzgojni kontekst, v katerem naj bi se zgodilo PUM-O. Teh pravil nobena skupina ne more spremeniti. Hkrati s tem pa se razume, da jih spoštuje vsakdo, kdor se vključi v program. Zato so izražena v prvi osebi ednine (kot bi jih izgovarjal vsak udeleženec posebej):

- do vsakogar se vedem, kot bi želel, da se on/ona vede do mene,
- prihajam redno in točno (sporočim svojo odsotnost in prosim za dovoljenje),
- v program prihajam trezen/-a in ostajam trezen/-a (vnašanje alkohola in drugih drog je prepovedano).

Ta tri pravila vsaka skupina skozi proces formiranja dopolnjuje ter jih, ko so sprejeta s konsenzom, tudi zapiše na plakat in obesi na vidno mesto. Vsaka skupina se pogovori tudi o ukrepih in sankcijah, ki sledijo kršenju pravil. Proces sprejemanja pravil omogoča, da posamezniki prevzamejo odgovornost za svoja dejanja in ob morebitni kršitvah znova premislijo o svojem vedenju, vzrokih in učinkih, pa tudi o tem, kako neustrezno vedenje preseči. Nujno je, da delo ni moteno, zato so se skozi prakso izoblikovala še nekatera druga pravila, ki jih zasledimo v večini skupin PUM-O, in po svoje izražajo tudi težave, s katerimi se soočajo v skupini:

- do nasilja imam ničelno toleranco,
- povem, kar imam povedati, ker mi bodo prisluhnili,
- v delovnem času odložim telefon in se posvetim živim stikom.

⁶ Žargonsko so jih poimenovali Pravila za preživetje.

Spoštovanje oziroma nespoštovanje pravil je predmet osebnih pogovorov mentorja s posameznikom, pa tudi razprav v skupini. Povezano je tudi z nagrajevanjem, različnimi ukrepi, pa tudi sankcijami, ki jih prav tako oblikujejo udeleženci s konsenzom. Ob sankcijah so še pomembnejše nagrade. Ponekod vsak teden udeleženci med seboj tajno izberejo posameznika, ki je nanje napravil najboljši vtis, pri čemer nihče ne sme glasovati zase. Na glasovalni listek mora vsakdo čim konkretnje napisati, zakaj glasuje za nekoga. Gre za pohvale in priznanja, zato se izbranemu udeležencu vse te utemeljitve njegovih kolegov glasno preberejo v skupini, hkrati pa se jih zapisane umesti v njegov portfolio. To lahko vzbudi samospoštovanje, skratka dobro deluje na posameznikovo samopodobo. Pohvale pridobivajo udeleženci tudi pri projektnem delu in od zunanjih sodelavcev. Vse pohvale so utemeljene. Z medsebojnim opazovanjem in premišljevanjem o medosebnih odnosih in dejanjih posameznikov udeleženci kažejo zanimanje drug za drugega ter artikulirajo svoje vrednote in pričakovanja v zvezi s skupnostjo. Svoje razloge primerjajo z razlogi drugih udeležencev in v soočanju, tudi nasprotij, ustvarjajo novo kakovost.

Povezanost v skupini, dobri odnosi z mentorji, identifikacija posameznika s skupino in programom je po rezultatih vseh evalvacij glavni dejavnik uspehov, ki jih udeleženci dosegajo v programu in so povezani z dokončanjem, nadaljevanjem opuščenega šolanja ali zaposlovanjem. Trajnejše posledice so izboljšana samopodoba in navade, ki jih udeleženci pridobijo skozi desetmesečno ali daljše sodelovanje v programu. Vse evalvacije so tudi pokazale, da udeleženci programa podobnih odnosov niso bili deležni v drugih izobraževalnih kontekstih, pogosto tudi ne v družinskem ali drugih socialnih kontekstih.

Sodelovanje z okoljem

Timsko delo in refleksija sta hkrati osnovna oblika delovanja mentorske skupine, ki to načelo delovanja razširja tudi na zunanje sodelavce različnih ustanov (zavod za zaposlovanje, center za socialno delo, osebni zdravniki udeležencev in drugo zdravstveno osebje, svetovalni delavci v šolah, policija ipd.), ki so prav tako vpete v reševanje težav, s katerimi se soočajo udeleženci. Oblikuje se t. i. razširjeni strokovni tim (RaST), ki ima možnost poiskati celovite rešitve, hkrati pa prepoznati morebitne sistemske ovire, ki hromijo delovanje programa ali udeležencu onemogočajo uspešnejše reševanje težav.

Sodelovanje z okoljem poteka tudi ob interesnih dejavnostih in projektnem učnem delu. Mentorji v programu imajo različno izobrazbo in različna znanja, a v okviru projektnega dela se soočajo tudi z vsebinami, za katere niso strokovnjaki. V okviru učnih projektov se povežejo s strokovnjaki iz okolja, ki so pripravljeni sodelovati s PUM-O. Če gre za film, sodelujejo z režiserji in igralci ali s celotno filmsko ekipo, če gre za pletenje košar, povabijo k sodelovanju mojstra, ki tako obrt obvlada. Mentorji pri tem pogosto vključujejo svoje prijatelje in znance, saj gre večinoma za prostovoljno delo, včasih pa gre tudi za ljudi, ki jih mladi in mentorji poznajo iz medijev. Vedno znova se pokaže, da je njihova pripravljenost sodelovati velika. To omogoča, da problemi mladih dosežejo širši krog, po drugi strani pa mlade sodelovanje s strokovnjaki dodatno okrepi in motivira za delo.

Primer takega sodelovanja, ki bi ga morda lahko poimenovali kar sistemsko, teče v okviru projekta *Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih*, kjer medicinsko osebje sodeluje z udeleženci in mentorji v PUM-O. Z udeleženci izpeljujejo delavnice o zdravem načinu življenja, varnem spolnem vedenju in duševnem zdravju, samopodobi in podobno. Delavnice so pripravljene v sodelovanju z mentorji in udeleženci, zato so jih udeleženci zelo dobro ocenili. Gre za izkušnjsko učenje, kjer imajo udeleženci možnost izkusiti tisto, kar bi jim morda pri klasičnem pouku le povedali. Če je tema

nordijska hoja, udeleženci dobijo palice in hodijo; potem se o tem pogovorijo in izrazijo svoje občutke. Mentorji po taki delavnici poskrbijo, da hoja ali zdrava malica postane redna dejavnost v PUM-O. Tako mladi zlagoma usvojijo zdrave navade in se premaknejo iz t. i. cone udobja. Prednost takega sodelovanja je tudi sistemska, saj si stroka med seboj izmenjuje pomembne podatke o obravnavani populaciji. Povezovanje poteka tudi pri usposabljanju mentorjev in vključevanju mladih iz PUM-O v raziskave, ki jih izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje.

V Sloveniji po programu trenutno deluje 13 skupin⁷. Njihove prakse se nekoliko razlikujejo, a so gledano v celoti učinkovite; več kot 70 odstotkov udeležениh doseže enega od ciljev programa – vrnitev v izobraževanje ali zaposlitev, večina udeležениh, med 80 in 85 odstotki, pa navaja, da so v PUM-O pridobili znanje in zmožnosti, ki jim omogočajo dejavnejši in ustvarjalnejši način življenja. V tej zvezi navajajo, da so postali samozavestnejši, odgovornejši, da so si izboljšali življenjske, delovne in učne navade, da so pridobili prijatelje in obogatili svojo socialno mrežo, kar pa so ključni cilji programa.

Viri in literatura

Vrednotenje uspešnosti programa Projektno učenje mlajših odraslih (PUM-O). Vključevanje mladih, ki niso v delovnem razmerju, v izobraževalnem procesu, v procesu nadaljnjega izobraževanja in priprave za vstop na trg dela. (2019). Deloitte. Način dostopa https://www.eu-skladi.si/sl/dokumenti/studije-in-vrednotenja/pumo_koncno-porocilo-final-14032019.pdf

Žalec, N. (2016). Program Projektno učenje mlajših odraslih (PUM-O). Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Developing the creative and innovative potential of young people through non-formal learning in ways that are relevant to employability. (2014). Expert Group Report. European Commission.

Eurofound. (2012). NEETs – Young people not in employment, education or training: Characteristics, costs and policy responses in Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Guzelj, M. (2012). Travmatični in hujši stresni dogodki udeležencev Programa PUM – Projektnega učenja za mlajše odrasle. Andragoška spoznanja. Letnik 18, št. 4. Ljubljana. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Str. 88–100.

Jelenc Kraševac, S. (2011). Sodobne andragoške teorije in izhodišča pri delu z ranljivimi ciljnim skupinami. V: Možina, E. (ur.) Obrazi pismenosti. Ljubljana. Andragoški center Slovenije, str. 36–67.

Javno veljavni program Projektno učenje za mlajše odrasle (PUM-O) in Program Temeljno usposabljanje za mentorje (TUM PUM). Evalvacijska študija. (2010). Razvoj pismenosti ter ugotavljanje in priznavanje neformalnega učenja od 2009 do 2011. Ljubljana. Andragoški center Slovenije. Dostopno na https://arhiv.acs.si/dokumenti/Evalvacija_JVP-PUM_TUM_PUM.pdf

Ostani v šoli! Priročnik dobrih praks za preprečevanja osipa. (2007). Božič, B. in Škapin, D. (ur.). Ljubljana: CPI. Dostopno na http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Publikacije/CPI_evropski_prostor_ostani_V_SOLI.pdf

Istenič, S. A. (2003). Evalvacija socialno-integracijske vloge programa Projektno učenje za mlajše odrasle. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Pošttrak, M. (2001). Antropološki zorni kot. Socialno delo 40, št. 2–4, str. 207–230.

Ule, M. et al. (2000). Socialna ranljivost mladih. Šentilj: Aristej, zbirka Juventa.

Mrgole, A. in Žalec, N. (1996a). Poročilo o opravljeni 3. fazi evalvacije spremljanja eksperimentalne izvedbe projekta Center za mlajše odrasle v podjetju Mi Amigo v Mengšu. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, interno gradivo.

Mrgole, A. in Žalec, N. (1996b). Poročilo o opravljeni 2. fazi evalvacije spremljanja eksperimentalne izvedbe projekta Center za mlajše odrasle v podjetju Mi Amigo v Mengšu. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, interno gradivo.

⁷ https://www.ess.gov.si/_files/8592/Izvajalci%20PUM-O.pdf

Mrgole, A. in Žalec, N. (1996c). Poročilo o opravljeni 1. fazi evalvacije spremljanja eksperimentalne izvedbe projekta Center za mlajše odrasle v podjetju Mi Amigo v Mengšu. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, interno gradivo.

Krajnc, A. (1994). Teoretske osnove in koncept izobraževanja v centrih za mlajše odrasle. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Žalec, N. (1994). Vzgojnoizobraževalni program centrov za mlajše odrasle. Ljubljana. Andragoški center Slovenije.



METODE DELA IN TEMATIKA PODROČJA V PROGRAMU PROMOCIJE ZDRAVJA ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI

**Darja Dravec, Ljudska univerza Murska Sobota,
Zdenka Verban Buzeti, NIJZ**

Metode dela v programu so interaktivne učne delavnice. Program PUM-O se izvaja v obliki projektnega dela (izbirno projektno delo, individualni učni projekt in interesne dejavnosti).

Delo je projektno, zato v PUM-O ni klasičnih šolskih metod, učnih programov, ocenjevanja, selekcije. Skozi različne projekte mladi pridobivajo temeljna funkcionalna znanja in spretnosti, izkušnje in znanja, ki jim omogočajo uspešno nadaljevanje izobraževanja ali izbrano poklicno kariero, dobijo pozitivne izkušnje učenja, jasneje razčlenijo svoje poklicne želje ter izdelajo poklicno ali zaposlitveno strategijo.

Ob prihodu v program se mentorji vsakemu udeležencu posvetijo, skupaj z njim naredijo individualni načrt, ki ga udeleženec med obiskovanjem programa poskuša doseči. Ta je podlaga vseh njegovih aktivnosti v programu. Individualni načrt je načrt za napredek udeleženca na vseh področjih, ne samo na šolskem, ampak tudi na socialnem, motivacijskem in osebnostnem. Je podlaga za izbiro vseh projektnih dejavnosti v programu, kajti te naj bi bile osmišljene s cilji, ki so si jih zastavili udeleženci.

Skupinska dinamika v učnih projektih jim pomaga osmisliti učenje in izobraževanje, oblikovati stvaren odnos do dela in ustvariti osebno vizijo nadaljnje poklicne kariere in zaposlitve. PUM-O pomaga mladim iz socialne izključenosti in jim omogoča, da odkrijejo svoje talente, delujejo v skupini, razvijejo pozitivno samopodobo, ustvarjalnost, samoiniciativnost, izboljšajo delovne in učne navade ter se navadijo na zdrav življenjski slog.

Za čim boljše doseganje ciljev in opredeljenih zmožnosti se priporoča uporaba in kombinacija različnih metod dela. Večkrat se uporablja individualni pristop, ki lahko ustrezno nagovori in vodi posameznega udeleženca na njemu razumljiv način k nadgradnji znanja. Podajanje splošnih informacij na frontalni način z razlago in navodili za delo kombiniramo z uporabo skupinskega pogovora, ki vodi v sklepe in interpretacije ugotovitev. V določenih primerih je smiselno vključevati tudi diskusijski pogovor, tako da preko tehtanj dilem za in proti ustvarijo mnenje, ki pripomore k uporabnejšim, a kreativnim rešitvam.

Uporablja se tudi učenje z računalnikom in reševanje vzorčnih testov, objavljenih na spletu.

Za boljše rezultate se upoštevajo naslednja načela:

- prehajanje od znanega k neznanemu, od splošnega k posebnemu,
- raznovrstnost (menjavanje učnih metod, učnih sredstev),
- primernost (prilagajanje učbenikov in učnih gradiv udeležencem, izbira dodatnega gradiva),
- sistematičnost in nazornost,
- povezanost z življenjem (zgledi naj bodo tematsko blizu udeležencem),
- individualizacija (udeležence je treba obravnavati kot posameznike z različnimi potrebami, sposobnostmi, motivacijo).

Udeležence je treba pozitivno spodbujati, to pa je eden od pomembnih pogojev za pozitivno in delovno ozračje v skupini.

PRAKTIČNI NAPOTKI ZA USPEŠNO IZVEDBO PROGRAMA PRI OSIPNIKIH

**Darja Dravec, Ljudska univerza Murska Sobota,
Zdenka Verban Buzeti, Vesna Pucelj, NIJZ**

V nadaljevanju predstavljamo osnovne napotke za sodelovanje strokovnih institucij, da bi spodbujali zdrav življenjski slog pri mladostnikih osipnikih.

V našem primeru govorimo o sodelovanju programa PUM-O z NIJZ (območnimi enotami) in lokalnim zdravstvenim domom.

Osnove odličnega sodelovanja so sprotna komunikacija, učinkoviti dogovori in izpeljava teh ter kontinuirano delo.

Za uspešno izpeljavo programa je potrebno, da koordinatorji iz PUM-O in NIJZ ter predstavniki lokalnega zdravstvenega doma sproti komunicirajo, uskladijo interese udeležencev in možnosti ter določijo teme delavnic, izvajalce delavnic ter terminski plan. Podrobneje je treba pregledati vsebine in se dogovoriti o metodah in oblikah dela ter se posvetovati in uskladiti z izvajalci. Priporočamo, da se v enem tednu izvede le ena delavnica.

Pravočasno se je treba dogovoriti z institucijo, kjer se bodo izvajale delavnice (ustrezni prostori, predavalnice, možnost uporabe kuhinje ali kuhinjskih pripomočkov, ustrezni zunanji prostori za izvedbo telesne dejavnosti, ustrezni pripomočki ...).

Vnaprej je treba zagotoviti tudi koordinacijo in pomoč pri evalvaciji programa.

Če je le mogoče, je dobro, da se delavnice tudi slikovno dokumentira (fotografira, snema).

Izvajalci delavnic morajo od koordinatorjev/mentorjev PUM-O pridobiti ustrezne informacije o skupini mladostnikov, njenih posebnosti, občutljivih temah, potrebnih poudarkih ipd. Vsebine delavnic in pristope vedno znova prilagajamo mladostnikom osipnikom. Izvajalci lahko pripravijo tudi gradiva za mladostnike.

V vsaki generaciji se lahko izkažejo druge potrebe in interesi.

Mentorji udeležencem programa PUM-O podrobno predstavijo namen in pomen izvajanja delavnic za zdrav način življenja. Poudarek je na prepričljivi komunikaciji, motiviranju in spodbujanju. Mladostnike osipnike je treba neprestano spodbujati k izražanju izkušenj, mnenj in aktivnemu sodelovanju. Mentorji naj bodo vsaj na začetku vsake delavnice prisotni, lahko pa se odločijo tudi za aktivno sodelovanje in jih s tem najučinkoviteje motivirajo.

V okviru projekta *Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih* so izvajalci delavnic sproti poročali o izvedenih delavnicah, uspešnosti izvedbe in svojih opažanjih ter priporočilih za nadaljnje delo. V letu 2019 so sodelavci iz centrov za krepitev zdravja izvedli 70 različnih delavnic. Vsebina delavnic v okviru projekta ni bila vnaprej določena. Za vsebino delavnice so se izvajalci dogovorili z mentorji PUM-O oz. so sami predlagali določeno vsebino. Delavnice so bile raznovrstne, tematsko različne. Nekatere so zajemale več različnih vsebin. Najpogostejše so se dotikale področja duševnega zdravja, npr. samopodobe, tesnobe, premagovanja stresa in sprostitve, obvladovanja jeze in čustev, uravnavanja strahu, depresije in duševnih stisk ipd. Pri vsebinah gibanja so večinoma izvajali različne telesne

vadbe (npr. telovadbo, vaje z elastiko, pohod, jogo ipd.). Pri zasvojenostih so obravnavali tako preprečevanje uživanja alkoholnih pijač, kajenja cigaret (tudi e-cigaret) in drugih psihoaktivnih snovi.

V nadaljevanju izpostavljamo nekatere ključne ugotovitve za boljšo izvedbo delavnic.

Za uspešno izvedbo delavnice med mladimi je ključno, da **so v izvajanje aktivno vključeni**. Udeleženci ne smejo biti samo pasivni prejemniki informacij. Celotna delavnica mora biti zastavljena, tako da so udeleženci aktivni čez celotno izvajanje. To pomeni, da mora izvajalec neprestano skrbeti za zanimivost, privlačnost, se odzivati na dogajanje v skupini, stalno komunicirati z njimi, jih spodbujati ipd.

Dejavnosti morajo biti **čim bolj praktično** naravnane. Teorija je lahko samo za uvod, pozneje pa je to treba nadgraditi s praktičnim izvajanjem, npr. s praktičnim prikazom sproščanja, izvajanjem vadbe, demonstracijo nitkanja zob, praktično pripravo jedilnika – zajtrka s pokušino ipd.

Kot zelo koristno se je izkazalo **uvodno srečanje**, kjer so se izvajalci predstavili – kdo so, kakšna je njihova vloga, kaj lahko od njih pričakujejo, katere teme jim lahko predstavijo ... Udeleženci so lahko že v začetku izpostavili svoje želje, potrebe in pričakovanja. Na ta način tudi izvajalci spoznajo skupino in se na naslednja srečanja lahko bolje pripravijo. Pri tem lahko uporabimo različne tehnike in dejavnosti. Nekateri so poročali prav o tem, da so imeli na prvih srečanjih več težav, ker so se še spoznavali.

Motiviranje udeležencev se je izkazalo kot eden največjih izzivov pri delu z mladostniki v PUM-O. Ti mladostniki so velikokrat nezainteresirani za aktivno sodelovanje (včasih celo za samo pasivno prisotnost). Zato so izvajalci veliko pozornosti namenili predvsem temu. Kot učinkovito se je izkazalo predvsem upoštevanje vseh naštetih sklopov. Zagotoviti je treba varno okolje. Kljub vsemu jim včasih še vseeno ni uspelo dovolj motivirati udeležencev za kakršnokoli sodelovanje pri dejavnostih.

Vsaka delavnica mora biti tako **vsebinsko kot tudi časovno dobro zasnovana** na eni strani in **dovolj fleksibilna**, da jo je mogoče prilagoditi trenutni situaciji. Izkazalo se je, da so nekatere že pripravljene delavnice nekoliko predloge in jih ne uspejo izvesti v celoti. Vsaka delavnica naj vsebuje tudi nekaj teoretičnega uvoda, ki pa naj ga malo, naj bo dovolj enostaven, da ga bodo vsi razumeli (ne preveč strokoven). Dobrodošlo pa je tudi, če imajo izvajalci na razpolago pripomočke, ki nazorno prikažejo določen dejavnik ali pa popestrijo dejavnost (npr. simulacijska alkoočala, spoznavne kartice, model dojk/mod, slike ...). Pomembno se je tudi odzvati na njihove pobude in potrebe, četudi niso skladne z zadanimi cilji in vsebinami.

Udeleženci si želijo **predvsem pogovor o temah, ki jih zanimajo**. Izvajalci se morajo na to dobro pripraviti. Kljub temu ocenjujejo, da je dobra komunikacija ključna za dobro sodelovanje na delavnicah, motiviranje mladih, pripomore k dobremu in sproščenemu vzdušju.

Zaradi vključevanja kineziologov v centre za krepitev zdravja se je v PUM-O izvedlo kar veliko delavnic o **gibanju**. V začetku ta tema marsikje ni bila dobro sprejeta zaradi nezainteresiranosti mladih, vendar je sčasoma gibanje postalo dobro sprejeto in zaželeno. K temu pripomorejo tudi dobri pogoji za izvedbo, npr. možnost uporabe telovadnice, uporaba različnih pripomočkov za vadbo, pa tudi pestrost vadb (razgibavanje, joga, pohodi in druge oblike).



DELAVNICE

Prehod v odraslost

To sem jaz – o samopodobi

**O duševnem zdravju in kje poiščemo pomoč
v primeru težav**

Stres in tehnike sproščanja

Zdrava spolnost

Zdrav zajtrk/zdrava malica

Telesna dejavnost – nordijska hoja

Prehod v odraslost

Avtorica: Maruša Naglič, univ. dipl. psih.

Strokovni pregled: Niki Jakol, univ. dipl. psih., Daša Vervega, univ. dipl. psih.

IZHODIŠČA DELAVNICE

Obdobje mladostništva

Mladostništvo je prehod v razvoju od otroka do odraslega, v katerem prihaja do velikih med seboj povezanih telesnih, spoznavnih in psihosocialnih sprememb. Ne začetek in ne konec nimata ostre meje. Obdobje naj bi se začelo s puberteto, procesom, ki vodi k spolni zrelosti ali plodnosti, torej nekje med 11. in 12. letom, in trajalo do 22. ali pa 24. leta. Ker je danes prehod v odraslost bolj postopen in manj izrazit, je zgornja meja mladostništva težje objektivno določljiva. Za določitev meje mladostništva se uporablja eno ali več meril: a) pravno legalno (v Sloveniji je 18 let), b) sociološko (posameznik ima opredeljeno socialno vlogo), c) ekonomsko (posameznik je ekonomsko neodvisen od primarne družine) in č) psihološko (posameznik razreši razvojne naloge mladostništva ter dosega relativno spoznavno, čustveno, socialno in moralno zrelost). Razvojno obdobje mladostništva postaja vedno daljše. Začetek mladostništva se pomika v zgodnejša leta otroškega življenja, do vstopa v odraslost pa prihaja vedno pozneje. Pozno osamosvajanje vodi v vedno poznejše prevzemanje aktivne vloge v družbenem življenju.

V zadnjih letih se uveljavlja tudi poseben izraz za obdobje med mladostništvom in zgodnjo odraslostjo: prehod v odraslost. Značilen je za tehnološko razvite družbe, ki mlademu posamezniku omogočajo podaljšano obdobje neodvisnega eksperimentiranja in iskanja identitete. To obdobje avtorji nekako opredeljujejo med 18. in 25. letom, vendar je zgornja meja zelo nejasna.

Razvojne naloge v obdobju mladostništva

Vsako razvojno obdobje prinaša določene razvojne naloge, tj. naloge, ki se pojavijo v določenem obdobju posameznikovega življenja kot rezultat njegovega telesnega razvoja, družbenih zahtev v njegovem okolju ter osebnih aspiracij in lastnih vrednot. Razvojne naloge določa posameznikovo življenjsko obdobje in družbeno-zgodovinski kontekst, nanašajo pa se na znanja, stališča, veščine in načine vedenja, ki jih mora usvojiti. Obvladovanje razvojnih nalog je pomembno za počutje in nadaljnji razvoj posameznika, saj prispeva k njegovemu subjektivnemu zadovoljstvu in predstavlja ugodno izhodišče za soočanje z razvojnimi nalogami v naslednjih razvojnih obdobjih. Hkrati pa uspešno obvladovanje razvojnih nalog vodi v socialno odobravanje. Neuspeh mladostnika pri obvladovanju ene ali več razvojnih nalog je tako lahko povod za družbeno neodobravanje njegovega vedenja in njegovo splošno nezadovoljstvo s samim seboj, poveča pa se tudi verjetnost, da bo imel v prihodnosti težave pri obvladovanju razvojnih nalog v obdobju zgodnje odraslosti in poznejših razvojnih obdobjih.

V mladostništvu se posameznik sooča z naslednjimi razvojnimi nalogami: (1) ustvarjanje zrelejših odnosov z vrstniki; (2) oblikovanje svoje spolne vloge in spolne identitete; (3) sprejemanje in učinkovito uporabljanje svojega telesa; (4) oblikovanje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih; (5) pripravljanje na zakon in družinsko življenje; (6) oblikovanje odnosa do dela in poklicno udejstvovanje; (7) oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel; (8) želja in sposobnost opravljati družbeno odgovorne dejavnosti. Med vsemi razvojnimi nalogami pa sta

ključna prav razvoj in oblikovanje identitete, ki zajemata večino navedenih razvojnih nalog. Na podlagi izkušenj s soočanjem in spoprijemanjem s temi nalogami mladostnik postopoma razvija lastno življenjsko filozofijo ter prepričanja, standarde in vrednote, ki jim bo v prihodnje sledil.

V mladostništvu se pojavi t. i. kriza identitete, ko mladostnik raziskuje, preizkuša različne vloge in se sprašuje, katera je tista, ki odraža njegov pravi jaz. Čuti potrebo po prevrednotenju videnja in razumevanja samega sebe ter svojega odnosa do okolja. Opazuje lastne telesne in psihološke spremembe ter potrebuje določen čas, da jih skupaj z identifikacijami iz zgodnejših obdobj integrira v identiteto jaza. Zaveda se možnosti, da ne bo zadovoljil družbenih pričakovanj, da ne bo našel svojega mesta v družbi, da se ne bo pravilno odločal, ali pa ne ve, kako naj izpelje tisto, za kar se je odločil. Obremenjen je s številnimi možnostmi, o katerih se mora opredeliti. Ker je mladostnik negotov glede tega, kaj je in kdo je, kdo in kaj naj postane, teži k poistovetenju z drugimi, ki pa je pretirano in togo. Razmeroma hitro in brezkompromisno se opredeli za ideale, načine življenja, stališča in vrednote, ki jih ravno tako hitro opusti, ko spozna, da mu ne ustrezajo. Tako vedenje predstavlja iskanje nečesa, čemur bi lahko v življenju sledili.

V obdobju mladostništva postanejo vrstniški odnosi pomembnejši, kot so v otroštvu. Mladostniki začnejo vedno pogostejše iskati intimnost in podporo pri prijateljih, vedno redkeje pa jo iščejo pri starših. Mladostnik s pomočjo vrstniške skupine oblikuje svojo identiteto, razvija moralno presojanje in vedenje, pridobiva socialne veščine, vrstniki pa mu pomagajo tudi pri osamosvajanju od primarne družine in pri vzpostavljanju odnosov z nasprotnim spolom. Kakovost vrstniških odnosov v mladostništvu je najboljši prediktor prilagodljivosti v odraslosti. Povečana pomembnost vrstnikov kot vira socialne opore pa ni edina sprememba v povezavi z vrstniki. Zviša se tudi pritisk, ki ga mladostnik čuti v zvezi s tem, da bi si ustvaril in obdržal primeren socialni položaj. Neuspešno ustvarjanje primerne socialnega položaja med vrstniki je povezano z mnogimi negativnimi izidi, ki vključujejo slabe akademske dosežke, prenehanje šolanja in nasilje. V vrstniških skupinah je pogosta vrstniška konformnost, ki je posledica pritiska vrstnikov nad mladostniki. Vrstniki od njega pričakujejo, da bo imel podobna zanimanja, stališča in prepričanja kot drugi člani skupine ter se tako prilagodil njihovim normam.

Mladostniki se še niso opredelili za določen življenjski slog, zato so v primerjavi z odraslimi bolj odprti za druge možnosti in izkušnje. Psihično so bolj fleksibilni, nekoliko ranljivejši za konflikte in čustveno manj stabilni kot v odraslosti.

Mladostniki v današnjem času

Današnji otroci in mladostniki odraščajo v obdobju širših družbenih sprememb, med katere spadajo naraščajoča brezposelnost in vse večja socialna neenakost, razpadi družin ter pomanjkanje starševskega nadzora. Ti dejavniki mnogim otrokom in mladostnikom vzbujajo občutek nestabilnosti in negotovosti, prav nestabilnost in negotovost socialnih odnosov pa se pogosto povezuje z razvojem neprimernih vedenjskih vzorcev. Med pedagoškimi delavci narašča zaskrbljenost zaradi močno povečanega antisocialnega vedenja otrok in mladostnikov, ki lahko sega od nespoštovanja občutkov, osebnosti in lastnine drugih ljudi do disciplinskih problemov v šoli in vse bolj prisotnega nasilja med vrstniki. Starostna meja otrok z neprimernimi vedenjskimi navadami se močno znižuje.

Vedno več otrok in mladostnikov preživlja svoj prosti čas v socialni izolaciji pred televizorjem in računalnikom. Tako zgubljajo priložnosti za pridobivanje socialnih veščin v interakciji z vrstniki, poleg tega pa igranje računalniških iger in večurno brskanje po spletnih družbenih omrežjih ne bogatita njihovega intelektualnega in socialnega razvoja. Poleg tega ob današnjem

hitrem življenjskem tempu tudi družine ne preživljajo skupaj veliko časa ter ne posvečajo dovolj pozornosti komunikaciji in kakovostnim odnosom, da bi mladostniki imeli vzor, kako se v različnih situacijah konstruktivno odzivati. Mnogi mladostniki so zmedeni, v zadregi, nerodni, osamljeni, napeti ali se čutijo zapostavljene.

Hkrati je pot mladega v odraslost veliko manj predvidljiva, kot je bila nekoč, zato pa tudi prinaša več negotovosti. Vstop v odraslost je postal individualiziran ter odvisen predvsem od posameznikovih osebnih zmožnosti, da uspešno zaključi prehod in se sooči z razvojnimi nalogami odraslega. Glavno merilo vstopa v odraslost postaja biti zmožen poskrbeti zase, biti samozadosten, neodvisno izbirati in sprejemati odločitve ob veliki možnosti izbire.

Obdobje mladostništva oz. prehoda v odraslost je primerno za spodbujanje mladih k sprejemanju odgovornosti za lastno življenje in razvijanje občutka družbene pripadnosti ter samozadostnosti. Samostojnost je tudi osnovni pogoj za pripravljenost postati osredotočen na druge (skrbeti zanje in prevzeti odgovornost lastnih dejanj za druge), torej pripravljenost na partnerstvo, starševstvo in vlogo v širši družbeni skupnosti. Poleg tega pa večja samostojnost pripomore tudi k večji zaposljivosti, saj današnji čas zahteva, da mladi ustvarjajo priložnosti zase, ne le, da jih pasivno sprejemajo.

Mladi z manj priložnostmi in iz kulturno ter socialno prikrajšanih okolij imajo pogosto velike težave pri doseganju meril odraslosti. Zaradi nespodbudnega domačega in družbenega okolja imajo težave pri postavljanju vrednot in realnih ciljev. Pogosto nikamor zares ne pripadajo, niso vključeni v lokalno skupnost in so prepuščeni sami sebi. To velja tudi za mladostnike, ki so predčasno opustili šolanje in so vključeni v program PUM-O. Mnogi so pred tem doživljali neuspehe na šolskem področju, nesprejetost v vrstniških odnosih in pomanjkanje socialne opore, kar večinoma negativno vpliva na samospoštovanje in zaupanje vase. Primanjkuje jim zmožnosti poskrbeti zase in motivacije za prevzemanje aktivne vloge v družbi.

DELAVNICA

Prehod v odraslost

Namen delavnice

Iz razvojnih nalog v mladostništvu in značilnosti mladostniškega obdobja (psihična fleksibilnost) izhaja, da je to primerno in pomembno obdobje za vpeljavo intervencij, ki mladostnike podpirajo pri izgradnji lastne identitete, oblikovanju vrednot, postavljanju realnih ciljev in prevzemanju aktivne vloge v družbi.

Mladi morajo skozi preizkušanje različnih možnosti ugotoviti, kdo so in kaj želijo v življenju početi. In prav prehod v odraslost nudi čas in prostor za samoraziskovanje, kar veliko mladih tudi izkoristi. Vendar pa se pogosto mladi, ki imajo manj podpore in stimulacije v domačem okolju, manj intenzivno ukvarjajo z vprašanji, kakšni so sami, kaj jim je všeč in kaj ne, kako si predstavljajo oziroma pričakujejo, da bo potekalo njihovo vsakdanje življenje na področju partnerstva, družine in kariere. Tudi vrednostni sistem je običajno manj razdelan in moralno presojanje na nižjih ravneh. Zato potrebujejo varen prostor, v katerem bodo lahko raziskovali lastna pričakovanja, se osebnostno razvijali in zoreli.

Zavedati se moramo, da mladi v PUM-O morda v svoji okolici nimajo nobenega dobrega modela, zgleda odrasle osebe, kakršna bi si želeli postati tudi sami. Tako lahko odraslost vidijo kot nekaj negativnega in se odraščanju bolj ali manj aktivno upirajo. Opuščanje šolanja, pasivnost, uporništvu in delikventnost lahko vidimo tudi kot zavračanje odraščanja in prevzemanja odgovornosti zase ter svoje življenje. Poleg tega mladi v času ekonomske krize in ob vseh ostalih družbenih spremembah pogosto ne vidijo priložnosti v prihodnosti, zato se zatečejo v apatijo in ne zmorejo narediti psihološkega prehoda v odraslost. Tako podaljšujejo bivanje doma, odlagajo aktivno iskanje zaposlitve ali se ne zavežejo v resna partnerska razmerja.

Mladi, vključeni v program PUM-O, potrebujejo pomoč pri izgradnji lastne identitete in samem prehodu v odraslost tako v ekonomskem kot tudi psihološkem smislu. Z delavnico jim želimo ponuditi varen prostor, v katerem lahko začnejo razmišljati o svojih željah, pričakovanjih in ciljnih za prihodnost. Vsekakor ena delavnica ne more izpolniti tega namena, morda pa bo mladostnikom ponudila spodbudo za pričetek razmišljanja o teh temah. Zaželeno je, da jim ob koncu ponudimo informacije, kam se v lokalnem okolju še lahko obrnejo za poglobitev tega dela (k psihologom, mentorjem v programu PUM-O, društvom ipd.).

Kako voditi izkustveno delavnico?

Pri vodenju delavnice o prehodu v odraslost je najpomembnejši odnos do stališč in prepričanj mladostnikov brez obsojanja, čeprav se kot izvajalci z določenimi morda ne strinjamo. Namen delavnice ni, da bi mladostnike v karkoli prepričevali, temveč da odpremo polje za razmislek o temah, povezanih z odraščanjem, in jim ponudimo prostor, da jih začnejo raziskovati.

Delavnica je zasnovana interaktivno, kot kombinacija individualnega in skupinskega dela, diskusije ter teoretičnih vložkov. Pomembno je, da poteka v sproščenem vzdušju in da so mladi v proces čim bolj vključeni. Priporoča se sedenje v krogu, saj to omogoča očesni stik z vsemi udeleženci in se že v osnovi odmika od šolskega, frontalnega načina dela. Vodja delavnice naj za spodbujanje diskusije uporablja odprta vprašanja in se na odgovore udeležencev odziva empatično ter uporablja večšine aktivnega poslušanja (povzemanje, parafraziranje, zrcaljenje, razširitev teme, nadaljnja vprašanja ipd.).

V nadaljevanju je podan predlog aktivnosti v delavnici, ki pa se ga ni treba strogo držati. Če izvajalec opazi, da bi bilo za skupino določeno temo smiselno poglobiti ali kakšen del izpustiti, ima pri tem proste roke, pozoren naj bo le, da z izbranimi aktivnostmi doseže cilje delavnice.

Cilji delavnice:

- udeleženci ozavešijo, kaj so zanje kriteriji odraslosti, in razmislijo, katere od njih sami dosegajo;
- udeleženci razmislijo o prednostih in slabostih odraslosti;
- udeleženci razmislijo, kaj jih ovira pri tem, da bi odrasli;
- udeležence spodbudimo k razmisleku o tem, kaj jim je v življenju pomembno;
- udeleženci spoznajo osnovne človeške potrebe in ozavešijo, da obstajajo bolj in manj primerni načini njihovega zadovoljevanja.

Metode dela so interaktivne, vključujejo diskusijo, delo v manjših skupinah, vodeno vizualizacijo in ustvarjanje plakatov.

Postavitev prostora: priporočljivo je, da mladostniki sedijo v krogu skupaj z izvajalcem.

Trajanje: 120 minut

Pripomočki:

- listki z nedokončanimi stavki,
- risalni listi,
- material za izdelovanje kolaža (revije, časopisi, barvni listi, barvice, tempere ...),
- škarje,
- lepilo.

Aktivnosti

1. Pozdrav, predstavljanje (10 minut)

Vodja delavnice se na kratko predstavi, nato k predstavitvi povabi tudi mladostnike. Pri tem lahko uporabi katero izmed iger z imeni (npr. vsak se predstavi tako, da pove svoje ime in pridevnik na prvo črko svojega imena, npr. sproščena Simona) ali iger za prebijanje ledu (npr. poleg svojega imena mladostnik pove še, kaj si je kot otrok želel postati, ko odraste).

2. Uvod (5 minut)

- Vodja delavnice na kratko predstavi temo in način dela. Primer možnega uvoda:

Danes se bomo pogovarjali o odraslosti. Predstava, ki jo imamo o odraslosti, se med odraščanjem spreminja. Marsikdo kot najstnik misli, da ni preveč privlačna – odrasli se lahko zdijo dolgočasni, zaposleni s službo in drugimi obveznostmi, zdi se mu, da ga učitelji in starši ne razumejo. Ko enkrat sam odraste, te stvari morda vidi zelo drugače. Tudi to, kaj si želimo v življenju početi, se spreminja. Danes bomo skozi različne vaje in pogovor raziskovali te predstave ter svoje želje za prihodnost.

- Udeležence vprašamo: »Kdo zase meni, da je odrasel?« (odgovorijo z dvigom rok)

Opomba: diskusija o tem bo izvedena ob koncu delavnice, ko bo vprašanje postavljeno ponovno. Na tem mestu vodja le preveri trenutna stališča udeležencev.

3. Nedokončani stavki (5 minut)

Vsak udeleženec vzame listek, na katerem je napisan je nedokončan stavek v povezavi z odraslostjo. Udeleženci drug za drugim glasno preberejo in dopolnijo svoj stavek. Če je udeležencev več kot stavkov, lahko posamezno izhodišče uporabimo večkrat ali dodamo še kakšnega.

- Odrasli so ...
- Odrasli niso ...
- Odrasel bom (sem), ko ...
- Nikoli ne bom ...
- V življenju si želim ...
- Ko si odrasel/-la, je pomembno, da ...
- Ko bom odrasel/-la, upam, da bom ...
- Ko bom odrasel/-la, me skrbi, da bom ...
- Da bom zares odrasel/-la, bi potreboval/-a ...
- Ko bi odrasli vsaj ...
- Če bi bil/-a danes že odrasel/-la, bi ...
- Ko bom star/-a 50, si bom o svojem najstništvu mislil/-a ...
- Da bom lahko zares odrasel/-a, moram še ...

4. Diskusija v manjših skupinah (30 minut)

- Delo v skupinah (5 minut): Udeleženci se razdelijo v skupine po 5. Diskutirajo o spodnjih vprašanjih in zapisujejo odgovore. Vajo se lahko izvede tako, da vse skupine odgovarjajo na vsa vprašanja ali pa da vsaka skupina odgovori le na eno (v tem primeru se oblikujejo 3 skupine).
 - *Kdaj je nekdo odrasel? (Kaj se mora zgoditi? Kaj mora doseči? ...)*
 - *Kaj je pri odraslosti neprijetnega? (Kaj vas glede odraslosti skrbi? Kaj pričakujete, da se bo spremenilo na slabše?)*
 - *Kaj je pri odraslosti pozitivnega? (Česa se veselite? Kaj pričakujete, da se bo spremenilo na bolje?)*
 - *Ali poznate kakšnega odraslega, ki vam je vzor, ki je takšen, kot bi si tudi sami želeli postati?*
- Diskusija (10 minut): Vsaka skupina predstavi svoje odgovore, vodja delavnice jih zapisuje na tablo.
- Teoretični vložek (5 minut): Vodja delavnice odgovore udeležencev dopolni s teorijo. Razloži, da obstaja več področij oz. kriterijev odraslosti, nekatere lahko dosežemo prej kot druge:
 - telesna zrelost,
 - finančna samostojnost (povezano s prevzemanjem aktivne vloge v družbi),
 - čustvena zrelost (zmožnost prepoznati in razumeti svoja čustva, zmožnost reagirati konstruktivno, ko nam kaj ni prav, tj. se ustaviti, premisliti, preden reagiramo ...),
 - trdni in vzajemni medosebni odnosi (prijatelji, partnerstvo).

- Diskusija (10 minut): Vodja udeležence spodbudi k razmisleku in diskusiji o naslednjih vprašanjih:
 - *Katere kriterije ste že dosegli in katerih ne?*
 - *Vas vaše predstave o odraslosti ovirajo ali podpirajo pri tem, da bi odrasli? Zakaj?*
 - *Ali se lahko odraslosti izognemo? Kakšno mnenje imate o tistih, ki niso odrasli, čeprav bi že morali?*
 - *Kako bi lahko tudi v odraslosti ohranjali tisto, kar je v mladostništvu prijetnega in ne želimo izgubiti?*

5. Moje življenje kot film (45 minut)

Vodja izpelje vodeno vizualizacijo, v kateri udeležence spodbudi, da si predstavljajo, da so stari 80 let, zadovoljni, sproščeni. Preživeli so življenje, kot so si ga želeli. Po njihovem življenju bodo posneli film (opozori jih, naj bo realističen). Udeleženci naj razmislijo o svojem filmu: kateri trenutki iz njihovega življenja bodo vključeni, kakšen bo filmski žanr, naslov ipd. Ponudi jim vnaprej pripravljene materiale za ustvarjanje (risalne liste, barvne liste, revije, škarje, lepilo, barvice, tempere ...) in jih spodbudi, da naredijo plakat – reklamo za svoj film. Po zaključku ustvarjanja se udeleženci vrnejo v pare ali majhne skupine iz prejšnje aktivnosti in vsak predstavi svoj plakat znotraj skupine. Nato vodja ponovno zbere celotno skupino in vsaka majhna skupina na kratko pove, kaj so ugotovili. So si bili njihovi filmi v čem podobni?

- Vodena vizualizacija (5 minut): primer vodenja.

Udobno se namestite in zaprite oči. Naredite nekaj globokih vdihov in izdihov. Pustite domišljiji prosto pot in si dovolite, da vas odpelje na potovanje v prihodnost. Predstavljajte si sebe, kako sedite na gugalniku na terasi. Stari ste 80 let. Preživeli ste življenje, kot ste si želeli. Pričakujete, da se vam na terasi v kratkem pridruži filmski scenarist, ki želi o tem posneti film. Kateri trenutki iz vašega življenja bodo vključeni? V mislih se sprehodite skozi svoje življenje in dovolite, da se vam prikažejo slike pomembnih dogodkov. ... Kakšna bo zvrst vašega filma? Kakšen bo naslov? ... Ko boste pripravljeni, odprite oči, poiščite materiale, ki jih potrebujete, in naredite reklamni plakat za ta film.

- Izdelava plakatov (20 minut): V ozadju lahko vodja predvaja nemotečo glasbo.
- Predstavitev plakatov (10 minut): Udeleženci se razdelijo v pare ali manjše skupine iz prejšnje vaje in v paru/skupini drug drugemu predstavijo svoje plakate.
- Diskusija (10 minut):
 - *Kakšni dogodki so bili v vašem filmu? Kateri dogodki so bili najpomembnejši?*
 - *So bile med vašimi filmi kakšne podobnosti?*
 - *Kaj lahko iz te vaje sklepamo o tem, kaj je v življenju za nas pomembno?*

Opomba: Če vodja pri katerem od udeležencev opazi, da ni zmožnega vizualizirati pozitivnega razpleta svojega življenja, je dobro, da ga po delavnici o tem individualno povpraša in po potrebi usmeri po dodatno strokovno pomoč. Tovrstna nezmožnost lahko kaže, da je posameznik v stiski in negativno doživlja sebe ter svojo prihodnost.

6. Osnovne potrebe (15 minut)

Vodja se naveže na prejšnjo aktivnost in predstavi osnovne potrebe, ki jih ljudje imamo (najverjetneje dogodki, ki bi jih udeleženci vključili v svoje filme, odražajo njihove potrebe):

- **preživetje:** varnost, hrana;
- **ljubezen in pripadnost:** družina, partner, prijatelji, skupnost;
- **prostost, svoboda:** biti neodvisen, imeti svoj prostor;
- **zabava:** doseči zadovoljstvo, užitek ob stvareh, ustvarjanje;
- **(samo)spoštovanje:** občutek, da smo nekaj dosegli in da smo nekaj vredni.

Razloži, da imamo ljudje določene osnovne potrebe in kadar niso zadovoljene, se ne počutimo dobro. Ves čas se jih trudimo zadovoljiti, ne počnemo pa tega vedno na dober način (npr. Če želimo pozornost drugih ljudi, je bolje, da pristopimo k njim in načnemo pogovor, kot pa sedimo v kotu in upamo, da nas kdo opazi. Če se počutimo slabo, ker nismo naredili izpita, je bolje razmisliti, kako to popraviti, kot pa popiti dovolj alkohola, da nam postane vseeno).

Vodja udeležence spodbudi k razmisleku in diskusiji o naslednjih vprašanjih:

- *Kaj počnete, kadar te potrebe niso zadovoljene (npr. greste na sprehod, kadite marihuano ...)?*
- *Kaj to za vas pomeni dolgoročno? Ali vaš način zares zadovolji nezadovoljeno potrebo? Je v skladu s tem, kako želite, da bi vaše življenje izgledalo?*
- *Kaj bi še lahko naredili, da bi zadovoljili posamezno potrebo?*

7. Vodja udeležence ponovno vpraša: »**Kdo zase meni, da je odrasel?**« Udeleženci odgovorijo z dvigom rok. Vodja jih spodbudi k diskusiji, zakaj so ali pa niso spremenili mnenja z začetka delavnice. (5 minut)

8. Evalvacija delavnice (5 minut):

Evalvacijo lahko vodja izvede ustno ali pisno. Če se odloči za ustno obliko, jo lahko izvede v obliki zaključnega kroga, kjer vsak udeleženec odgovori na vprašanje: »*Kaj boste iz današnje delavnice odnesli?*« Če se odloči za pisno obliko, naj si vnaprej pripravi kratek vprašalnik.

Seznam literature

Eder, D. (1985). The cycle of popularity: Interpersonal relations among female adolescents. *Sociology of Education*, 58, 154–165.

Gavazzi, S. M., Anderson, S. A. in Sabatelli, R. M. (1993). Family Differentiation, Peer Differentiation, and Adolescent Adjustment in a Clinical Sample. *Journal of Adolescent Research*, 8(2), 205–225.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Lopez, C. in DuBois, D. L. (2005). Peer victimization and rejection: Investigation of an integrative model of effects on emotional, behavioral, and academic adjustment in early adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 25–36.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Teorije psihičnega razvoja. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 28–63). Ljubljana: ZIFF.

Nastran Ule, M. (ur.) 1996. V M. Nastran Ule (ur.), *Mladina v devetdesetih – Analiza stanja v Sloveniji* (str. 9–24). Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče. Zbirka Forum.

Papalia, D. E., Olds, S. W. in Feldman, R. D. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Rice, P. F. (1998). Human development: a life-span approach. Upper Saddle River: Prentice Hall.

Warden, D. in Christie, D. (2001). Spodbujanje socialnega vedenja: dejavnosti za spodbujanje prosocialnih medosebnih spretnosti in vedenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Zupančič, M. (1997). Psihološke teorije intelektualnega, socialnega in moralnega razvoja v mladostništvu. V J. Justin (ur.), *Etika, družba, država (II)* (str. 23–105). Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 589–611). Ljubljana: ZIFF.

Zupančič, M. (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 511–523). Ljubljana: ZIFF.

Zupančič, M. (2004). Razvoj identitete in poklicno odločanje v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 571–588). Ljubljana: ZIFF.

To sem jaz – o samopodobi⁸

Avtorica in izvajalka: Alenka Tacol, univ. dipl. psih.

Spoštujem se in se sprejemam

1. Razlaga:

Samospoštovanje predstavlja pomemben delež posameznikove samopodobe, in sicer njen vrednostni vidik. V delavnici, ki nosi naslov: Spoštujem se in se sprejemam, mladostniki spoznavajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. S tem, ko spoštuješ sebe, hkrati doživljaš, da si vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

Mladi se usmerjajo v svoje dobre lastnosti s pomočjo pozitivnih trditev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo drugi.

Ko krepijo spoštovanje do samega sebe, razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

2. Cilj: utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi.

3. Pripomočki: pisala, seznam pozitivnih trditev (lahko natisnjen na nalepkah), lističi z imeni učencev, košarica za lističe, prazni listi A4.

4. Metode dela: uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.

5. Napotki za moderatorja: delavnico izvajamo v dveh delih.

A/

Udeleženci sedijo v krogu. Moderator jim razdeli liste, na katerih je natisnjen seznam pozitivnih trditev. Udeležencem reče, naj vsak zase prebere trditve in razmisli o njih. Nato naj vsak s svojega seznama izbere tisto pozitivno trditev, za katero meni, da zanj najbolj drži oziroma mu je najbližja. Ko izberejo vsak svojo trditev, jo drug za drugim predstavijo ostalim, in sicer z utemeljitvijo, tako da trditev nadaljujejo z besedami » ... **zato ker...** « (Na primer »*IMAM PRAVICO DELATI NAPAKE, zato ker vsi ljudje delamo napake, pa si kljub temu zaslužimo, da nas imajo ljudje radi. Iz napak se lahko tudi veliko naučimo ...*«). Dobro je, da moderator mlade opozori, naj utemeljujejo trditve **na osnovi lastnih izkušenj** in ne splošno, kot je navedeno v gornjem primeru. Zanje ima največjo ciljno vrednost izkustvena razlaga trditve. (Primer: »*ZNAM SE VŽIVETI V DRUGE IN JIH RAZUMETI*«, *zato ker vedno opazim, kadar se kdo od staršev slabo počuti in jima takrat bolj pomagam, pa tudi pri sestri prvi vidim, če ji gre kaj narobe ...*). Opozoriti jih je treba tudi na to, da si bodo morda trije izbrali isto trditev. Nič za to, vsak jo bo interpretiral v zvezi s seboj. Moderator lahko vsako razlago komentira, vendar ne kaže konkretne osebe, ampak pojav na splošno. Npr. če mladostnik reče: »*Znam se vživeti v druge, zato ker...*« lahko moderator ostale povpraša, kako se počutijo, kadar čutijo, da so se ljudje vživeli v njihov problem, ali pa razmišlja, kaj pomeni za družbo, če je v njej več empatičnih in sočutnih ljudi ...

⁸ 10 korakov do boljše samopodobe: Delavnice za mladostnike: Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom (A. Tacol), 2011

Ko vsi pojasnijo svoje trditve, jih moderator lahko pozove k nadaljnjim razlagam pozitivnih afirmacij. Povabi jih npr. k razmisleku, katere razlage trditev se ujemajo z njihovimi prepričanji, kako ocenjujejo seznam trditev v celoti itd.

Ko razgovor izzveneva, moderator mladim pojasni pomen pozitivnih trditev in njihovo povezavo z razvijanjem pozitivnega mnenja o sebi. Predlaga jim, naj doma seznam še naprej uporabljajo. Trditve si lahko prilepijo na vidno mesto, da jih lahko večkrat preberejo, lahko si jih nalepijo na steno v sobi ...

B/

Nato moderator preide k drugemu delu vaje. Izvede ga lahko, le če se udeleženci med seboj poznajo. Na sredino kroga postavi košarico, v kateri so lističi z imeni udeležencev. Vsak izžreba enega. Če izžreba svoje ime, ga vrne v košarico. Na list napiše pozitivno lastnost, ki jo je spoznal pri konkretnem vrstniku. Moderator jih opozori, da morajo pozitivne lastnosti pisati premišljeno. Zapisana lastnost mora v resnici odražati značilnost določenega mladostnika. Negativnih lastnosti ne smejo pisati. (Lahko se dogovorijo tudi, da napišejo dve značilnosti – eno zunanjo, telesno značilnost, ki jim je všeč, ter eno osebnostno ali značajsko pozitivno lastnost)

Ko zapišejo lastnosti, prepognejo liste in jih vrnejo v košaro. Moderator nato naključno jemlje liste ven, prebere ime udeleženca in zapisano lastnost (oziroma lastnosti). Moderator in mladi se lahko dogovorijo, da ostanejo avtorji zapisov anonimni, da se torej ne razkrije, kdo je o kom pisal.

6. Zaključek delavnice:

Moderator se z udeleženci pogovori, kako so se počutili, ko so sami izbirali pozitivne trditve o drugih in kaj so doživljali, ko so pozitivna mnenja o sebi slišali.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

1. Razlaga

Za doživljanje pozitivnega občutka lastne vrednosti je pomembno, da si postavljamo cilje in si jih prizadevamo uresničiti. Kadar poznamo svoje cilje, smo že na polovici poti do uspeha, saj svojim ciljem namenjamo čas, pozornost in energijo. Zavedamo se, kaj želimo uresničiti, kaj hočemo postati ... Cilji nas motivirajo, usmerjajo naše vedenje k stvarem, ki se nam zdijo vredne in koristne.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest, zanesemo se nase in ne potrebujemo tuje hvale ali odobravanja. Postavljanje in doseganje ciljev krepi naš občutek, da ima naše življenje smisel. Na življenje gledamo z vedre strani.

Kadar smo brez ciljev in brez načrtov, se nam zdi življenje prazno. Hitreje podležemo vplivu slabe družbe. Za svoje neuspehe krivimo druge, lahko se doživljamo kot žrtve in niti ne poskušamo vplivati na svoje življenje.

2. Cilj: razvijati občutek sposobnosti, učinkovitosti, zadovoljstva s seboj, občutek, da je življenje smiselno.

3. Pripomočki: pisala, delovni listi, prazni listi A4, tabla.

4. **Metode dela:** uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.

5. **Napotki za moderatorja:**

Moderator mladim najprej pojasni razliko med **osebnimi cilji** in cilji drugih ljudi (staršev ...).

Ko osvojijo pojem osebni cilj, jim moderator razloži pomen **realno postavljenih ciljev**. To najlaže doseže tako, da skupaj z mladimi poišče primere za **previsoko in prenizko postavljene cilje**.

Moderator skupaj z mladimi ovrednoti posledice previsoko in prenizko postavljenih ciljev. *Previsoko postavljeni cilji dajejo posamezniku le malo možnosti, da jih doseže. Zato mu jemljejo pogum in zaupanje vase. Prenizko postavljeni cilji pa ne predstavljajo pravega izziva. Za rezultat se ni treba truditi, vendar je tudi zadovoljstvo, ko cilj dosežemo, majhno.*

Nato moderator razdeli udeležencem delovne liste (vsebuje okenca: prednosti, ovire, dejanja, prvi korak), na katere mladi zapišejo **zase pomemben osebni cilj**.

Na primer: »Kaj želim doseči?« (na šolskem področju, v medosebnih odnosih ...)

Ko zapišejo cilj, vpišejo v okenca:

- *svoje prednosti oziroma lastnosti, ki bi jim lahko pomagale, da bi dosegli svoje cilje;*
- *ovire, ki jih predvidevajo na poti do cilja;*
- *dejanja, ki jih bo treba storiti;*
- *prvi korak na poti k izbranemu cilju.*

Mladi se o svojih zapisih pogovorijo v parih ali v skupinah po štiri.

Sledi zelo pomemben pogovor, v katerem moderator usmeri pozornost mladih na **ovire**, ki jih bo treba premagati. Pogovorijo se o tem, ali so ovire notranje – v njih samih ali zunanje – v okolju.

Predvsem pa mlade opozori na dejanja, ki bodo potrebna za to, da bodo svoje cilje dosegli. Dobro je, da se zavedo pomena svoje aktivne vloge pri postavljanju in doseganju ciljev.

Moderator lahko mlade spodbudi k temu, da povedo, katera **dejanja** so zapisali na delovne liste. Po njihovem nareku jih piše na tablo in s tem v njih še utrdi spoznanje, da je za doseganje ciljev treba biti dejaven. Lahko jih opozori tudi na to, da je dobro dolgoročne cilje razdeliti v kratkoročne oziroma v naloge, ki jih časovno opredelimo. To pomeni, da določimo, koliko časa bo trajala neka naloga. Dobro je delati po manjših, a zanesljivih korakih.

Največ pozornosti pa naj moderator posveti **prvemu koraku** na poti do izbranega cilja. Opozori na probleme odlašanja, izogibanja ...

6. **Zaključek delavnice:**

Moderator skupaj z udeleženci povzame temeljna spoznanja delavnice:

- postavljanje ciljev in prizadevanje za njihovo uresničitev nam dviga samozavest, veselje do življenja, daje nam občutek sposobnosti, učinkovitosti ...

Izbiram pozitivne misli

1. Razlaga:

Ljudje lahko vplivamo na svoje misli, jih spreminjamo, izbiramo, imamo nad njimi nadzor. Negativne misli lahko zamenjamo s pozitivnimi, optimističnimi oziroma realnejšimi. Bolj optimističen način razmišljanja omogoča, da si zaupamo in čutimo, da bomo obvladali situacije, ki nas obremenjujejo. Pozitiven pogled na življenje nas spodbuja k temu, da smo dejavni, aktivni, da ne bežimo pred problemi, ampak se z njimi spoprijemamo.

Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje.

2. Cilj: razvijati pozitiven pogled na določene življenjske situacije – življenje, nase.

3. Pripomočki: pisala, delovni listi, prazni listi A4, tabla.

4. Metode dela: uvodna razlaga, delo v manjših skupinah.

5. Napotki za moderatorja: moderator mladim razloži, da na dogodke, situacije lahko gledamo pozitivno ali negativno ter da je od tega v precejšnji meri odvisno naše počutje in ravnanje v različnih življenjskih situacijah. (Razlago lahko ponazori s primerom. *Glasbenik lahko pred nastopom razmišlja: »Prav gotovo se bom zmotil, slabo bom igral, močno bom razočaral sebe in druge, osmešil se bom ...«* Možno vedenje – umik, odstop od nastopa. *Lahko pa razmišlja pozitivno, realneje: »Vadil sem, tudi če se zmotim, ne bo konec sveta, vsak se lahko zmoti in zato ni nič manj vreden, vsak to razume, ni treba, da sem popoln, tudi če bom naredil napako, bom dovolj dober ...«* Spoprime se s situacijo in s tem krepi svojo samozavest.)

Moderator nato razdeli udeležence v skupine po 4, največ po 5. (Sestavljanje skupin naj bo zanimivo in čim bolj naključno.) Vsaka skupina dobi list, na katerem so napisane 2 ali 3 življenjske situacije (odvisno od velikosti skupine). Udeleženci dobijo navodilo, naj vsaka skupina na list napiše čim več negativnih misli, ki bi se jim porodile v določeni življenjski situaciji. Ko bodo zapisali vse negativne, pa naj nadaljujejo s pozitivnimi mislimi – kako bi lahko pozitivno razmišljali v isti življenjski situaciji. Ko vse skupine končajo z delom, vsi udeleženci izberejo eno, skupno situacijo. Moderator razdeli tablo na tri dele: /MISLI – ČUSTVA – VEDENJE/

Na eno tretjino table piše najprej negativne misli, ki mu jih narekujejo mladi iz vsake skupine. Na preostali dve tretjini table pa skupno z njimi piše, katera čustva in kakšno vedenje bi povzročali določene negativne misli.

Nato naredijo enako še s pisanjem pozitivnih misli ter pripadajočih čustev in vedenja.

Primerjajo oba zapisa, predvsem posledice pozitivnih oziroma negativnih misli – njihov vpliv na čustva in vedenje.

6. Zaključek delavnice:

Moderator skupaj z učenci povzame temeljna spoznanja delavnice:

- Pogled (pozitiven ali negativen) nase, na druge ljudi in situacije vpliva na to, kako se bomo počutili in kako se bomo vedli.
- Vsak človek ima moč, da negativne misli spremeni v pozitivne.
- Pozitivna sporočila, ki jih pošiljamo samim sebi, krepijo našo samopodobo.

7. **Vrednotenje:** moderator lahko po delavnici izpolni evalvacijski vprašalnik.

0 duševnem zdravju in kje poiščemo pomoč v primeru težav

Avtorica: Anja Magajna, univ. dipl. psih., NIJZ OE Maribor

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeleženci spoznajo kontinuum duševnega zdravja

Metode dela: Vodena diskusija, individualno delo, skupinsko in izkustveno delo

Trajanje delavnice: 45 minut

Aktivnosti:

1. Pozdrav

2. Uvod:

Vaja »Pri tebi cenim«

Udeleženci sedijo v krogu in moderator poda navodilo, da se vsak udeleženec predstavi z imenom in pove, kaj ceni ali mu je všeč pri udeležencu levo od sebe. Tako v smeri urinega kazalca nadaljujemo do zadnjega udeleženca v krogu.

3. Duševno zdravje:

Moderator pove, da se bo z udeleženci pogovarjal o duševnem zdravju, duševnih težavah in kje lahko ob tem poiščemo pomoč. Udeležence vprašamo: »Kaj vam pomeni izraz duševno zdravje? Kdo je duševno zdrav?« Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost. Preberemo jim dva primera, o katerih naj presodijo, kdo od njiju je bolj zdrav.

- Janez: 36 let, poročen, dva otroka, dobra socialna mreža, visoko izobražen, uspešen poslovnež, zase pravi, da je optimist, enako trdijo njegovi bližnji, ima povečano telesno težo, giba se malo, ima težave s holesterolom.
- Mojca: 30 let, živi v izvenzakonski skupnosti, brez otrok, samotarka, brez prave socialne mreže, drugi jo opišejo kot čudno, strah jo je odprtih prostorov in zato ne hodi nikamor, prisega na jabolka in gibanje, na sistematskih pregledih ima najboljše izvide.

Zapis o Janezu vsebuje dobro duševno zdravje in nekoliko slabše telesno zdravje, zapis o Mojci pa ravno obratno. Da bi dosegli definicijo Svetovne zdravstvene organizacije, po kateri je zdravje stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja, bi morali združiti najboljše iz obeh zapisov.

Duševno zdravje se danes razume kot kontinuum, kjer imamo na enem koncu pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuumu pa so duševne motnje. Posameznik se po kontinuumu premika v smeri boljšega ali slabšega duševnega zdravja, odvisno od zunanjih vplivov, psihofizične kondicije (npr. »Sedaj, ko vam predavam, sem nervozen/-na,

anksiozen/-na. V tem trenutku imam slabše duševno zdravje, sicer pa sem duševno zdrav/-a«).

Dobro duševno zdravje in duševne težave se lahko pojavljajo sočasno in se ne izključujejo. Tako imajo lahko osebe brez duševnih motenj hkrati tudi nizko zadovoljstvo z življenjem in nizko stopnjo duševnega zdravja (npr. v obdobju povečanega stresa) in obratno, posamezniki z duševnimi motnjami imajo lahko visoko izraženo zadovoljstvo z življenjem in visoko stopnjo duševnega zdravja. Tako je, ker našega duševnega zdravja in zadovoljstva z življenjem ne določajo samo duševne težave in motnje. Številni drugi pozitivni (podpora v družini, prijatelji, na katere se lahko zanesemo, pozitivna samopodoba, dobre strategije reševanja problemov) in negativni (negativni življenjski dogodki, osamljenost, zloraba psihoaktivnih substanc) dejavniki vplivajo na duševno zdravje.

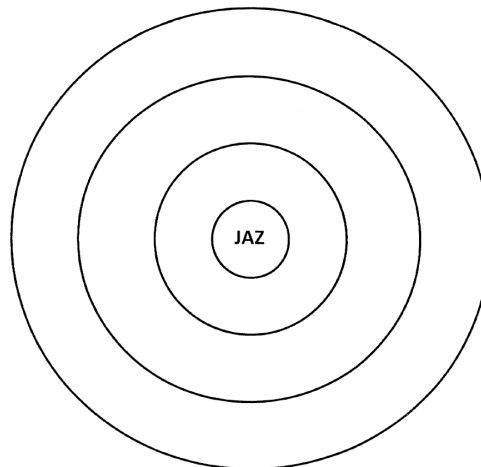
Vaja »Moja varnostna mreža«

Namen vaje je, da udeleženci razmišljajo, kdo so osebe ali institucije, ki jim nudijo socialno oporo. Skica predstavlja posameznikovo omrežje, ki ga lahko izriše tako, da skico napolni z ljudmi, ki so zanj pomembni. V centru omrežja je posameznik.

Moderator poda navodila:

- V prvi krog zapišite začetnice ene ali več oseb, ki so vam tako blizu, da si brez njih težko predstavljate svoje življenje.
- V drugi krog zapišite osebe, ki vam niso tako zelo blizu, ampak so še vedno precej pomembne za vas.
- V tretji krog zapišite osebe, ki vam niso tako blizu, so pa za vas še vedno pomembne.

Primeri: mama, oče, partner, hči ali sin, sestra ali brat, drugi sorodnik, prijatelj, sosed, sošolec, sodelavec, duhovnik, zdravnik, kdo iz socialne službe in druge osebe.



Ko udeleženci izpolnijo skico, jih moderator vpraša, *ali so zadovoljni s to oporo? Ali je njihovo zadovoljstvo povezano s številom ljudi ali s čim drugim?*

4. Kje poiskati pomoč v primeru težav v duševnem zdravju?

V primeru težav v duševnem zdravju se lahko obrnemo tudi na različne strokovne službe. Moderator udeležencem predstavi pomembne kontakte pomoči v lokalnem okolju, ki obstajajo:

- ambulanta izbranega osebnega zdravnika,
- dežurna ambulanta zdravstvenega doma ali bolnišnice,

- svetovalni center za otroke, mladostnike in starše,
- krizni center za mlade,
- nevladne organizacije s področja duševnega zdravja (ŠENT, Ozara in druge),
- strokovne službe za pomoč pri zasvojenosti,
- telefoni za pomoč v stiski.



TELEFON V STISKI

• Reševalna služba	112
• Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro)	01 520 99 00
• SOS telefon – za ženske, otroke in žrtve nasilja (vsak delovnik med 12. in 22. uro; sobota, nedelja in prazniki med 18. in 22. uro)	080 11 55
• Ženska svetovalnica – krizni center (24 ur/dan)	031 233 211
• Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24 ur/dan)	116 123
• Tvoj telefon (delavniki med 8. in 22. uro)	05 720 17 20
• TOM – telefon otrok in mladostnikov (vsak dan med 12. in 20. uro)	116 111

Spletni naslovi: - Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net

- Center za pomoč pri prekomerni rabi interneta www.logout.si

- Center za varnejši internet www.safe.si in www.spletno-oko.si

5. Zaključek:

Vaja »Pri sebi cenim«

Namen vaje je utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi. O sebi velikokrat razmišljamo negativno, priznati pa si moramo tudi svoje dobre strani. Moderator poda navodilo, naj vsak udeleženec utemelji, zakaj se ceni. Moderator prične s primerom (npr. »Pri sebi cenim, da se vsak dan trudim biti prijazen/-na z drugimi ljudmi.«). Udeleženci v krogu nadaljujejo z lastnimi primeri. Trditev lahko zamenjamo tudi s poljubno pozitivno trditvijo. Nekaj primerov: Tudi če nisem zadovoljen z vsemi svojimi lastnostmi, se lahko imam rad; Imam prijatelje; Zaslužim si srečo; Verjamem vase; Imam pravico delati napake; Sprejemam se takšnega, kot sem; Pomagam drugim.

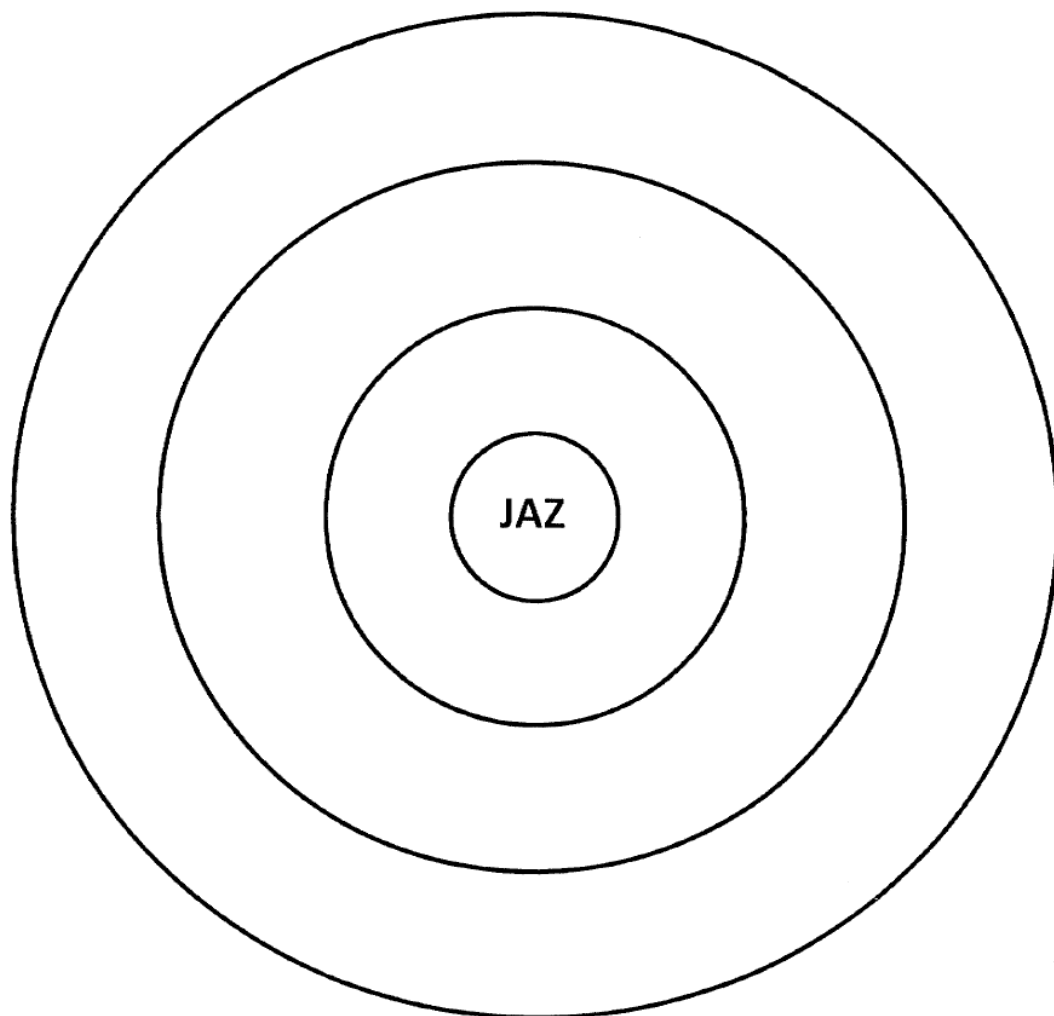
Zahvala in pozdrav. Evalvacija delavnice.

Viri

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M. in Hočevar Grom, A. (ur.) (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tacol, A. (2011). 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje in preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

Moja varnostna mreža



Stres in tehnike sproščanja

Avtorica: Anja Magajna, univ. dipl. psih., NIJZ OE Maribor

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeleženci spoznajo načine sproščanja in jih preizkusijo

Metode dela: Vodena diskusija, individualno delo, interaktivno in izkustveno delo

Trajanje delavnice: 45 minut

Aktivnosti

1. Pozdrav.

2. Uvod:

Vaja »Moj živalski vrt«

Udeleženci sedijo v krogu. Moderator poda navodilo, naj se vsak poimenuje z eno živaljo glede na trenutno počutje (npr.: »Sem mačka, malo len/-a, ampak z zanimanjem opazujem dogajanje.«). Prične moderator in za nadaljevanje vrže žogico enemu izmed udeležencev. Udeleženci si mečejo žogico in se predstavljajo, dokler se ne predstavi še zadnji.

3. O stresu:

Udeležence vprašamo, *kaj jim predstavlja beseda stres. Ali so kdaj v stresu?* Moderator pove, da je stres telesni, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Ločimo pozitivni (spodbudni) stres in negativni (škodljivi, uničevalni stres). *Kaj bi bili primeri za pozitivni in kaj za negativni stres? Ali lahko tudi pozitivni življenjski dogodki pri posamezniku povzročijo stres (npr. poroka, rojstvo otroka)?* Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in ljudje tudi različno reagiramo na stres. *Kako se vi odzivате na stres? Kakšne telesne, čustvene, miselne in vedenjske spremembe opazite pri sebi v času stresa?*

Vaja »Moji znaki stresa« (spoznavanje stresa)

Udeležencem razdelimo delovni list, katerega namen je ugotoviti, kako se pri posameznem udeležencu kažejo znaki stresa in kateri prevladujejo, ter kateri znaki stresa so za posameznika najbolj moteči. Po končani vaji udeleženci poročajo ugotovitve. Moderator pove, da se znaki stresa razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Znaki se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega.

4. Ali na stres lahko vplivamo?

Udeležence vprašamo, *kaj lahko naredimo za zmanjšanje stresa.* Lahko se do določene mere izogibamo stresorjem (dobra organizacija časa, dovolj spanja, sprotno reševanje konfliktov, skrb zase), vendar v življenju neizogibno naletimo na različne stresorje. Zato je dobro poznati tudi načine, kako omiliti oziroma zmanjšati stresno reakcijo, ki jo doživljamo.

Vaja »Reči ne« (spoprijemanje s stresom)

Namen vaje je udeležence naučiti asertivnosti, »reči ne« in se postaviti zase. Udeleženci v paru obrnjeni drug proti drugemu dvignejo roke in položijo svoje dlani plosko ob dlani partnerja, kot da bi hoteli nekaj poriniti, vendar tako, da se dlani le rahlo dotikajo. Eden od partnerjev govori DA, drugi NE. Po nekaj minutah vlogi zamenjata. Na koncu oba glasno zakličeta da. Po vaji se z udeleženci pogovorimo, *ali je med pritrjevanjem in zanikanjem kakšna razlika. Kakšni so bili občutki ob tem, ko smo govorili da ali ne? Kaj je bilo lažje govoriti »da ali ne« – ali to tudi sicer v življenju pogosteje govorijo?*

Vaja »Trebušno dihanje« (sproščanje)

Namen vaje je, da udeleženci spoznajo tehniko trebušnega dihanja za premagovanje napetosti v telesu. Prosimo jih, naj se čim udobneje namestijo na stolu, stopala naj bodo na tleh, roke naj položijo na trebuh, umirjeno dihamo ter opazujemo gibanje rok na trebuhu. Pri pravilnem vdihu se roke dvignejo, pri izdihu spustijo. Moderator z umirjenim glasom daje navodila, naj vdihnejo skozi nos in izdihnejo skozi usta. Dihajo naj mirno in sproščeno.

Vaja »Čuječe spremljam svoje telo« (čuječnost)

Namen vaje je usmerjanje pozornosti na zaznave (vid, sluh, tip, vonj in okus) in lastno telo. To je pri vadbi čuječnosti zelo pomemben korak, ki vodi do boljšega samozavedanja. Moderator udeležencem razdeli tri rozine.

Z umirjenim glasom preberemo navodila: Osredotoči se na rozino, opazuj jo natančno, kot da je prej ne bi še nikoli videl. Vzemimo eno rozino v roke, daj jo med prste in občuti, kakšna je na otip ... opazuj, kakšne barve je ... pozoren bodi na kakršne koli misli, ki so povezane s to rozino, misli o tem, kako imaš morda rozine rad ali pa jih ne maraš ... spet si pogledaj rozino... povonjaj jo ... kakšen je njen vonj? ... nato z vso pozornostjo nesi rozino k ustom ... bodi pozoren na svojo dlan, ki nosi rozino do ust, ... na občutek svojih ust, ko pričakujejo hrano ... nato daj rozino v usta, kakšen je občutek? Počasi in nežno jo prežveči ... bodi pozoren na to, kakšnega okusa je ... zadrži jo v ustih ... Ko se počutiš pripravljenega, opazuj svoje misli, ki se usmerjajo k temu, da boš rozino pogoltnil ... Nato jo pogoltni in opazuj, kakšen je občutek pri tem. Ponovi enako z drugo rozino.

Udeležencem povemo, da smo s to vajo vadili čuječe zaznavanje. Čuječnost pomeni osredotočanje na sedanji trenutek in hkratno zavedanje svojega doživljanja, vse z namenom posvetiti se sebi, biti tukaj in zdaj. Čuječnost lahko vadimo na prehodu, ko se poskusimo osredotočiti samo na to, kar vidimo, slišimo, vohamo in ne mislimo na naloge, ki nas še čakajo ipd. Čuječnost lahko vadimo, tudi ko čakamo v vrsti ali čakalnici. Poskušamo določiti različne zvoke, ki prihajajo do nas, in ugotoviti, iz katere smeri jih slišimo (govorjenje ljudi, motor avtomobila, brnenje računalnika, zvonjenje telefona ipd.).

5. Zaključek

V zaključku moderator udeležence vpraša, *ali morda že sami kaj počnejo za sprostitev (telesna dejavnost, poslušanje glasbe, druženje, tehnike sproščanja)? Ali so se danes naučili kaj uporabnega?*

Vaja »Moja vremenska napoved«

Namen vaje je čuječe opazovanje lastnega počutja in zavedanje, da se tako kot vreme tudi naša občutja spreminjajo. Moderator poda navodilo: Predstavlja si, da si napovedovalec vremena. Ne opazuješ okolice, temveč sebe. Svoje počutje, svoja čustva, svoje misli. Kakšno vreme je danes pri tebi? Moderator pove prvi (npr. »Ko sem se zjutraj odpravljal/-a v službo, je bilo moje počutje delno oblačno, sedaj po sproščanju z vami pri meni sije toplo sonce.«) in z nedominantno roko vrže žogico enemu izmed udeležencev. Udeleženci si mečejo žogico in povedo svojo vremensko napoved.

Zahvala in pozdrav. Evalvacija delavnice.

Viri

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2012). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

DELOVNI LIST

fotokopiranje dovoljeno

Moji znaki stresa

MISLI

Tega ne zmorem!
To je grozno, kar se mi dogaja!
Vsi pritiskajo name!
Težko mi je!
Slabo se počutim!
Zmešalo se mi bo!
Preveč je vsega!
Težave pri razmišljanju
Slaba koncentracija

VEDENJE

Pomanjkanje volje
Neorganiziranost
Jokavost
Nespečnost ali preveč spanja
Umikanje v samoto
Izguba teka ali pretirana ješčnost
Nekomunikativnost
Pozabljivost

ČUSTVA

Potrtost
Napetost, živčnost
Strah
Jeza, agresivnost
Pretirana občutljivost
Razdražljivost
Pomanjkanje odločnosti
Izguba smisla za humor
Nezaupanje
Žalost

TELO

Potne dlani
Pospešen srčni utrip
Glavobol
Prebavne motnje
Izpuščaji na koži
Občutek kratke sape
Zadrževanje vdiha
Mrzle roke
Slabost
Driska
Zakrčene mišice
Bolečine

Katerih znakov je največ?

Katere najtežje prenašam?

Zdrava spolnost

Izvajalka delavnice: *Sandra Gaber Flegar, Zdravstveni dom Murska Sobota*

(delavnica je nastala v okviru projekta Skupaj za zdravje)

V preteklosti je delavnice o spolnosti izvajala Zdenka Verban Buzeti iz NIJZ, OE Murska Sobota.

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeleženci spoznajo vlogo spolnosti v svojem zdravju kot celoti

Trajanje: 2 šolski uri

Vzgojno izobraževalni cilji:

- udeleženci spoznajo in razumejo, da je spolnost zdrava in normalna dejavnost ter predstavlja pomemben del posameznikovega življenja;
- udeleženci spoznajo, da spolno vedenje temelji na posameznikovem sistemu vrednot, samospoštovanju in spoštovanju drugega;
- udeleženci spoznajo, da spolnost ni samo spolni odnos;
- udeleženci obnovijo znanja anatomije in fiziologije ter pomembne poudarke preprečevanja neželene nosečnosti in spolno prenosljivih bolezni.

Vsebina:

- Uvodni pogovor na temo vsebine spolnosti kot sestavnega dela življenja vsakega posameznika
- Predstavitev spolnosti kot celote s pogovorom in izražanjem mnenj udeležencev
- Predstavitev vsebin preko PP prezentacije in slikovnega gradiva:
 - Anatomija ženskih in moških spolnih organov
 - Menstruacijski ciklus in oploditev
 - Zanositev in nosečnost
 - Kontracepcija – preprečevanje neželene nosečnosti
 - Umetna prekinitev nosečnosti
 - Spolno prenosljive bolezni in preprečevanje
 - Spolna zloraba

Opombe:

Delavnico o zdravi spolnosti je treba prilagoditi posamezni ciljni skupini osipnikov. Priporoča se daljši uvodni pogovor, da lahko sproti prilagajamo poudarke: kontracepcija, vedenje, stiske, nosečnost ...

Pomembno je, da udeleženci sodelujejo, se počutijo varno in sproščeno. Glede na ranljivost ciljne skupine moramo med delavnico poudarjati pozitiven odnos do samega sebe, sprejemanje odločitev v skladu s svojimi načeli in z načelom znati se postaviti zase in se odločiti za zdravo spolno vedenje.

Opombe in poudarki k vsebini so nastali na podlagi izkušenj v dosedanjih delavnicah.

Zdrav zajtrk/zdrava malica

Izvajalka: *Gordana Toth, NIJZ OE Murska Sobota*

(delavnica je nastala v okviru projekta Skupaj za zdravje)

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeležence naučiti o pomenu zajtrka v zdravi prehrani.

Vzgojno izobraževalni cilji:

- udeleženci spoznajo, kako pomemben obrok je zajtrk, koliko obrokov na dan je treba zaužiti, kako zaužiti, kaj zaužiti in kako pripraviti zajtrk;
- udeleženci sami pripravijo dva namaza in se ob tem naučijo, kako pomemben je zajtrk in kako ga lahko tudi sami pripravijo.

Vsebina:

- frontalna oblika (10-minutna predstavitev in pogovor z mladostniki),
- priprava namazov – delavnica (če je to izvedljivo).
- Številne raziskave o prehrabnih navadah otrok in šolarjev (tuji avtorji) ter analize rezultatov sistematičnih pregledov (prehranjenost, razvoj) kažejo, da so prehrabne navade že v zgodnjem otroštvu neprimerne oziroma da je pridobivanje teh pomanjkljivo, kar se kaže tudi v odrasli dobi. Raziskave o življenjskem slogu odraslih prebivalcev Slovenije kažejo izrazito nezdrav življenjski slog. Med najbolj izpostavljene regije spada Pomurje.
- Pravilna prehrana je torej pogoj za dobro zdravje. Če ne vsebuje zadostne količine za življenje pomembnih hranil in energije, to vodi v bolezni, ki jih imenujemo klasične deficitarne bolezni. So posledica revščine in neznanja, v svetovnem merilu izjemno hitro upadajo, naraščajo pa bolezni izobilja oziroma civilizacijske bolezni. Med njimi so najpogostejše bolezni srca in ožilja ter rak.
- Da zdrav mladostnik zraste v zdravega odraslega človeka, je cilj sleherne družbe in ukrepov zdravstveno-socialnih služb. Primarna cilja sta: čim bolj zmanjšati obolenje in preprečiti nastanek trajnih posledic za zdravje. Na zdravje organizma vpliva veliko dejavnikov. Na nekatere lahko vplivamo (socialne razmere, prehranjevanje, prevencija s cepljenjem, izpostavljenost nalezljivim boleznim), medtem ko na druge (npr. dedni dejavniki) še ne moremo zadostno vplivati.

Predlog namazov:

Pira z banano in jogurtom (pira, banana, jogurt, sladkor ali med, limonin sok)

Tunin namaz (tuna, skuta, jogurt, korenček, sol, bazilika)

Sadni namaz (sadje (višnje ali breskve), skuta, jogurt, sladkor)

Napitek:

Bananin frape (banane, med, limona, jogurt)

Telesna dejavnost – nordijska hoja

Izvajalka v Celju: *Brigita Fižuleto, ZD Celje*

Izvajalka v Murski Soboti: *Ema Mesarič, NIJZ, OE Murska Sobota*

(delavnica je nastala v okviru projekta Skupaj za zdravje)

Ciljna populacija: Osipniki

Namen programa: Povečati telesno dejavnost pri mladostnikih

Vzgojno-izobraževalni cilji:

- spodbuditi mladostnike k razmisleku o zdravi telesni teži,
- ustvariti pozitiven odnos do sebe in svojega telesa,
- spoznati varno in zdravo vadbo z osnovami nordijske hoje.

Program aktivnosti:

- spregovoriti o telesni teži in načinu, kako ohranjati zdravo telesno težo,
- izračunati ITM in ciljno območje gibanja,
- izdelati svoj dnevnik telesne dejavnosti,
- prikazati nordijsko hojo.

Oblike in metode dela:

Frontalna oblika, delo v skupinah, pogovorna metoda dela

Demonstracija nordijske hoje

Trajanje delavnice: 1–2 šolski uri – po dogovoru.

TELESNA DEJAVNOST IN NORDIJSKA HOJA ZA DOBRO TELESNO PRIPRAVLJENOST IN ZDRAVJE

Mladostniki se pogosto gibljejo premalo in čeprav želja po tem raste, je vedno najtežje začeti. Iščejo obliko športne dejavnosti, pri kateri bi se dovolj razgibali brez prevelikega naprežanja. Telo je namenjeno gibanju. Če otroci in mladostniki ne bodo postali ali ostali aktivni od najstniških let naprej, bo njihova telesna zmogljivost začela usihati.

Celo zmerna telesna dejavnost že izboljša tako telesno zmogljivost kot zdravje. Če so redno telesno dejavni, bodo imeli več energije, uživali bodo v življenju, zmanjšali bodo tveganje za mnoge bolezni in težave, ki jih prinaša življenje.

Koliko, kako pogosto? Strokovnjaki priporočajo vsaj 60 minut dejavnosti na dan vse dni v tednu. Količino lahko v dnevu gibanja razdelimo na polovico dopoldne in drugi del popoldne.

Prakticirajte aktivni življenjski slog.

Redna vadba pripomore k izboljšanju telesne zmogljivosti in večje učinkovitosti mladih ljudi v vsakdanjem življenju. Gibanje v skupini pa je tudi priložnost za sklepanje novih znanstev in prijateljstev. S pomočjo telesne dejavnosti mišice postanejo bolj napete, izboljšala se bosta telesna drža in videz. Pomembno je tudi vzdrževanje normalne primerne telesne mase ali redukcija v primeru povečane telesne mase. Dokazano je, da že sama hoja kot osnovna oblika gibanja sprošča stres in napetosti, pomaga pri nespečnosti in varuje pred depresijo.

Nordijska hoja sodi med vse bolj priljubljene oblike telesne dejavnosti oziroma rekreacije. Zato je zelo prikladna oblika telesne dejavnosti. Pešačimo skoraj povsod, je poceni, ker ni treba biti član kluba ali društva (potrebujemo samo palice za nordijsko hojo), je prijeten način spoznavanja okolice in ni zahtevna. Za hojo s palicami ne potrebujemo posebnih telesnih sposobnosti in brez težav lahko hitro osvojimo koordinacijo.

UČENJE NORDIJSKE HOJE

Čeprav je nordijska hoja dokaj preprosta, ko jo enkrat osvojimo, pa morda le ni odveč priporočilo strokovnjakov, naj se začetniki udeležijo katerega od tečajev. Nordijska hoja ima namreč svoje biomehanske zakonitosti. Najpomembnejša je koordinacija ritma gibanja rok in nog po načelu leva roka – desna noga oziroma nasprotno. Posebnost tehnike je, da se od palic odrivamo samo od pasčkov, spuščamo ročaje in imamo sproščena ramena in vrat.

Osnovni nivo učenja:

- nošenje
- vlečenje
- polaganje
- poriv

Napredni fitnes nivo:

- odriv
- izteg roke
- odpreti roko pri odzivu
- nagib naprej in rotacija

OBIČAJNE NAPAKE:

- nekoordiniran korak,
- prekratek korak,
- togost ramenskega obroča,
- čvrsto držanje palic,
- asimetrično delo leve in desne roke,
- preveč pokončno in togo telo,
- komolci preozko ali preširoko ob telesu,
- zapletanje palice med nogami ...

Napake je treba prepoznati in z ustreznimi vajami odpraviti!

DODATNE MOŽNOSTI SODELOVANJA

Odnos do telesa – priročnik za vzgojo za zdravje za srednješolce (različne teme in delavnice)

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/srednjesolci_odnos_do_tlesa_23042019.pdf

Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/temeljni_postopki_ozivljanja.pdf

Interaktivne igra za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_srednjesolci_2017.pdf

Ko učenca stresa stres

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf

Izboljševanje duševnega zdravja

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljsivanje_dusevnega_zdravja_zdrave_ole.pdf

Ko te stresa stres

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

Dobra drža – učna ura – vaje za dobro držo

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/dobra_drza_ucna_ura_11052017.pdf

film <https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0>

