

## III. SAMOZAVEST

Občutenje samozavesti in izboljšana samopodoba vrstniških mentorjev je ključnega pomena pri tem, da se v tej vlogi počutijo udobno. Verjemite vase in verjemite, da lahko drugim veliko date, pri čemer se lahko počutite zelo močno. Morda gre pri Chic & Craft usposabljanju za razvoj ene najtežjih sposobnosti, vendar je to za mentalno bolne ljudi hkrati ena najbolj potrebnih sposobnosti, saj so ti nenehno izpostavljeni pritiskom današnje družbe. Ponujamo vam širok nabor vaj, ki lahko skupini ljudi pomagajo izboljšati samozavest in njihovo samopodobo.

### III.1. VRZI IN VZEMI

**Razvijanje sposobnosti:** Samozavest, opolnomočenje.

**Materiali:** Majhni predmeti za metanje, kot so papirnate žoge.

**Opis:** Udeležence pozovite, naj se postavijo v krog in pomislijo na različna miselna stanja oz. lastnosti, ki jih po njihovem mnenju omejujejo, in bi se jih želeli znebiti. Ko udeleženci zaključijo s to nalogo, naj "vržejo" nezaželeno lastnosti v sredino kroga, pri tem pa si predstavljajo, da je krog kres. Nato jih pozovite naj te lastnosti izgovorijo na glas, kot npr.: strah, anksioznost, sramežljivost, nečimrnost, kompleksi, jeza, zahteva, itd. Vsak udeleženec lahko "odvrže" kolikor lastnosti oz. stanj želi.

Ko so z vajo zaključili vsi udeleženci, jih pozovite naj si predstavljajo, da ognja ni več in da je ostala samo še žerjavica. Nato naj "vzamejo" to, kar mislijo, da si želijo oz. se jim zdi uporabno, kot je npr. "pogum", "zaupanje", "varnost", "strpnost", "potrpežljivost", itd.

**Predlogi:** Udeležencem lahko ponudite kakšne majhne predmete (npr. papirnate žogice), ki ponazarjajo lastnosti, ki jih bodo metali v upanju, da se jih znebijo.



### III.2. (NE) PRIKRIT

**Razvijanje sposobnosti:** Izražanje lastnih občutkov/mnenj.

**Materiali:** Papirnata očala, ki predstavljajo različna miselna stanja/lastnosti (lahko so narejena doma).

**Opis:** Nadenite si očala in povejte udeležencem, da so to "očala nezaupanja", in da medtem ko jih imate na sebi, nikomur ne zaupate. Vprašajte, če si jih želi kdo nadeti in ostalim udeležencem povedati, kaj vidi skozi njih?" Zatem pokažite še druga očala, v primeru, da se še kdo prostovoljno javi, da jih pomei, npr. očala "zaupanja", "jeze", "vse počnem narobe", "nihče me ne sprejema", "vsi me imajo radi", itd. V vsaki skupini lahko vsi izrazijo kako so se počutili in kaj so videli skozi očala.

Ta vaja lahko pomaga ozavestiti težavo v komunikaciji znotraj skupine. Udeleženci dobijo priložnost otresti se odgovornosti za izražanje svojih občutkov/opazovanj, ki jih običajno ne bi izrazili.





### III.3. NAPRODAJ

**Razvijanje sposobnosti:** Samo odkrivanje, samovrednotenje, premagovanje sramežljivosti.

**Materiali:** Svinčnik, barvni flumastri, karton in kakršenkoli drug material, ki je lahko v pomoč pri izdelavi oglaševalskega plakata.

**Opis:** Udeležencem povejte, da je njihova naslednja naloga prodati se kot prijatelj drugih udeležencev. V ta namen naj vsak izdelava oglaševalski plakat samega sebe, pri tem pa ima v mislih, da "ga" mora nekdo kupiti. Primer: "Ali ste osamljeni? Se počutite nemočnega? Martin je rešitev za vse vaše težave..."



#### Predlogi:

- Igra naj se izvaja v tišini, pri izdelavi plakata pa naj udeleženci uporabijo zgolj nekaj besed (maksimalno število besed lahko določite skupaj). Koordinator vaje se lahko odloči vsebino plakatov prebrati tudi na glas, pri čemer mora skupina ugotoviti, kdo je avtor posameznega plakata.
- Oseba se lahko "prodaja" tudi v tem stilu: učitelj, prodajalec, oče/mama, itd.
- Še ena možnost obstaja, da udeleženci namesto zase sestavijo kampanjo za svoje kolege.





Ta vaja se lahko spreminja glede na potrebe Chic & Craft usposabljanja tako da udeležence pozovete naj izdelajo oglas za učni program Vrstnik vrstniku, pri tem pa izpostavijo prednosti tega načina učenja. Oglas se lahko seveda nanaša tudi na določeno delavnico za delo s tekstilom, pri čemer se poudarijo spretnosti in pozitivni vidiki udeležbe pri tovrstnem projektu.

Ta vaja lahko udeležencem pomaga premagati njihovo sramežljivost in izboljšati njihovo samopodobo, z upoštevanjem njihovih značilnosti na katere niso nikoli prej pomislili.





### III.4. NARIŠI SEBE

**Razvijanje sposobnosti:** Zavedanje lastnih občutkov, pozunanjenje občutkov.

**Materiali:** Listi papirja, barvice ali barvni flumastri.

**Opis:** Udeležence pozovite naj sedejo v krog s hrbtom obrnjenim navznoter. Nato naj se vsak udeleženec nariše. Ko končajo, naj svoje risbe pokažejo ostalim. Ponovno jih pozovite naj si pozorno ogledajo, kar so drugi narisali, pri tem pa preverijo raznolikost uporabljenih barv. So stvaritve preproste ali zapletene, vesele ali mračne?

Naslednji korak je ta, da udeležence pozovete naj se ponovno osredotočijo na svoje lastne risbe in razmislijo o značilnostih, za katere menijo, da jih imajo. Vprašajte jih, ali menijo, da risba izraža podobo, ki jo imajo o sebi. Vsak udeleženec naj deli svoje mnenje z drugimi.

**Predlogi:** Ko to aktivnost izvajate v velikih skupinah, lahko za predstavitev vse risbe zberete, jih premešate in jih nato naključno vrnete udeležencev tako, da nihče ne ve, čigave so. Vsi naj si ogledajo risbo, ki so jo prejeli, in poiščejo pomen, nato pa njeno vsebino predstavijo s svojim telesom, npr. skozi določen položaj, gib ali ples. Zatem naj udeleženci poskusijo ugibati, kdo je avtor risbe, medtem ko slednji delijo sporočilo, ki so ga želeli prenesti s svojim delom.

Pred začetkom risanja, lahko udeležence pozovete, da zaprejo oči, se sprostijo, dihajo in izgovorijo naslednje besede: *"To sem jaz"*, *"Jaz sem"*, da se lažje začutijo. Nato lahko začnejo z risanjem.





### III.5. PONOSEN SEM NA...

**Razvijanje sposobnosti:** Prepoznavanje lastnih prednosti/sposobnosti; pozitivno razmišljanje o sebi, pogum, koncentracija.

**Materiali:** Listi papirja z natisnjenimi stavki (glej spodaj).

**Opis:** Udeležence pozovite k dokončanju naslednjih stavkov:

1. Ponosen sem na to, da lahko sam.....
2. Ponosen sem na to, da, ko me je strah.....
3. Ponosen sem na to, da sem prijatelja (ali kogarkoli drugega) razveselil s/z.....
4. Ponosen sem na to, da tudi, ko so drugi..., sem jaz.....
5. Ponosen sem na to, da sem letos.....
6. Ponosen sem na to, kar sem naredil glede.....
7. Ponosen sem na to, da ko drugi rečejo, da.....
8. Ponosen sem na to, da ostajam zdrav,.....
9. Ponosen sem na to, da sem se naučil nekaj novega, ko.....
10. Nekaj, za kar sem trdo delal, je.....
11. Nekaj, česar ponosen lastnik sem, je.....
12. Ena mojih navad, na katero sem zelo ponosen, je.....
13. Nekaj, kar mi je pri meni zelo všeč, je.....
14. Nekaj, kar sem storil za mojo družino in na kar sem zelo ponosen, je.....
15. Nekaj, kar sem storil za nekoga drugega in na kar sem ponosen, je.....

**Predlogi:** Te "ponosne" vrstice lahko uporabite v pogovoru med dvema osebam ali v skupini. Če delate z veliko skupino in vam zmanjkuje časa, lahko vprašanja razdelite na več delov, udeleženci pa si naj nato izberejo samo eno vprašanje in delijo svoj odgovor z drugimi.

V primeru, da je skupina sramežljiva in nihče ne želi začeti s predstavitvijo svojih stavkov, naj začne tisti, ki vajo vodi, tako da pove svoj primer.





Ta vaja je lahko velik izziv za večino udeležencev, zato jim morda ne bo prijetna. Poskusite izbrati pravi trenutek, ko bodo zares pripravljeni deliti svoje občutke z drugimi. Nekateri namreč ne želijo govoriti o sebi, saj se bojijo posmehovanja. Za lažjo izvedbo lahko frazo "Ponosen sem na..." nadomestite z "Vesel sem, ko..."







### III.6. OGLEDALCE, OGLEDALCE...

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija, samozavest, zavedanje, vztrajnost, stabilnost.

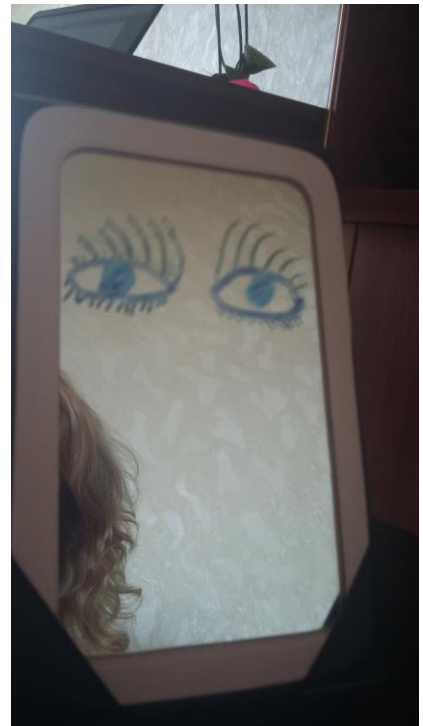
**Materiali:** Ogledalo/a dovolj veliko/a, da se v njem vidi cel obraz, flumaster.

**Opis:** Udeležence pozovite naj pred sebe postavijo ogledalo (vajo lahko izvedete tudi na stranišču oz. kjerkoli, kjer so na steni ogledala). Nato naj na ogledalo narišejo dva znaka v višini svojih oči, pri tem pa naj pomislijo, da gre za par človeških oči, ki zrejo v njihove oči. Svoje glave naj ne premikajo, temveč naj stojijo (ali sedijo) pri miru. Pri tem naj se. Pozovite jih, naj ne dovolijo, da bi mislili na karkoli drugega. In ko so tako pri miru, naj si zamislijo, da bi tako moral izgledati nekdo, ki je zanesljiv, nekdo, ki mu drugi zaupajo... Ob tem naj globoko in mirno dihajo ter se osredotočijo na zrak, ki ga vdihavajo.

Cilj te vaje je, da oseba doseže občutek miru in moči.

**Predlogi:** Za pravilno izvedbo te vaje predlagamo ponavljanje 1x tedensko od 3 do 5 minut. Da bi dosegli najboljše rezultate, lahko udeležence pozovete k dnevni ponavljanju te vaje doma.

Gledati se v ogledalu je lahko za marsikoga neugodno, vendar je vredno truda, če posameznik želi ozavestiti, kako lahko nizka samopodoba vpliva na psihično neugodje.







### III.7. SLADEK USPEH

**Razvijanje sposobnosti:** Zavedanje o posameznikovih posebnih značilnostih/sposobnostih, odkrivanje lastne enkratnosti, samozavest.

**Materiali:** Sladkarije (bonboni).

**Opis:** Udeleženci naj sedejo v krog. Vsakemu dajte 10 bonbonov. Pojdite okrog in naj vsak pove eno stvar v svojem življenju, za katero menijo, da je nekaj posebnega, npr. kak svoj talent oz. sposobnost. Medtem ko posameznik govori, ostali vržejo vanj en bonbon, če je to nekaj, kar jim ni skupno.

Primer: Jaz recimo rečem, "Znam igrati klavir." Če tudi vi znate igrati klavir, ne storite nič, če pa temu ni tako, vržete vame en bonbon.

**Predlogi:** Tiste, ki imajo morda težave pri iskanju idej o tem kaj reči, spodbujajte, saj v njihovem življenju zagotovo obstaja nekaj, kar je dobro.

Dobro bi bilo, da se igra zaključi takrat, ko imajo vsi udeleženci ponovno enako število bonbonov oz. vsaj nekaj, tako da ne bo nihče preveč izstopal – to je odvisno od tistega, ki vajo vodi.

Preden pa z igro sploh začnete, lahko poveste, da obstaja več tipov osebnosti in temperamentov.

Udeleženci bodo uživali pri odkrivanju svojih dobrih lastnosti in lastnosti drugih.





### III.8. SKRIVNOSTNI PODPORNİK

**Razvijanje sposobnosti:** Samopodoba, samorefleksija in skupinska refleksija, opazovanje in pohvala pozitivnih kvalit et in drugih ljudi.

**Materiali:** Flip-chart (samostoječa) tabla, flumastri.

**Opis:** Udeleženci naj pomislijo na nekaj, česar niso povedali še nikomur, ali pa na temo, o kateri se jim zdi, da bi bilo težko govoriti. Svoje skrivnosti ne razkrijejo na glas, ampak jo zadržijo samo v svojih mislih. Nato naj se ozrejo po skupini in izberejo nekoga, ki bi mu jo zaupali oz. bi z njim o izbrani temi najlažje spregovorili. Tudi tokrat svoje izbire ne delijo na glas. Zatem vsak našteje lastnosti izbrane osebe, zaradi katerih so slednjo tudi izbrali. Naredite seznam teh lastnosti in mu date naslov: "Kvalitete dobrega Chic & Craft vrstniškega mentorja".





### III.9. TRI STVARI

**Razvijanje sposobnosti:** Samorefleksija, samozavest in motivacija, samoizboljšanje, koncentracija, pismenost, razmišljanje.

**Materiali:** Flip-chart (samostoječa) tabla, flumastri, listi papirja, pisala.

**Opis:** Udeležence pozovite naj napišejo tri pozitivne lastnosti nekoga v skupini, tri pozitivne lastnosti, ki jih imajo sami, in tri pozitivne lastnosti dobrega mentorja. Resnične in optimalne lastnosti nato primerjajte in se pogovorite o prednostih posamezne lastnosti. To je dobra vaja za otvoritev razprave o kvalitetah, na katerih želijo udeleženci delati in jih v času usposabljanja tudi izboljšati.



### III. 10. HOJA POHVALE

**Razvijanje sposobnosti:** Dobro občutenje sebe, dobro počutje ob dajanju komplimentov drugim, pozitivna samopodoba, skupinska kohezija, pogum.

**Opis:** Naredite dve vrsti, tako da si udeleženci zrejo v oči. Ena oseba naj se sprehodi vmes oz. skoči vmes med obema vrstama. Medtem ko ena oseba hodi, naj jo drugi trepljajo po hrbtu in jim dajo "petko", jo objamejo, z njo izmenjajo nekaj prijaznih besed ali pa se ji samo nasmehnejo. Tistega, ki se sprehaja, spodbujajte, naj pozorno posluša besede in je pozoren na geste drugih udeležencev.

**Predlogi:** Dobro je, da vsak igra obe vlogi: biti sam pohvaljen in pohvaliti nekoga drugega. Ta vaja spodbuja pozitivno mišljenje in uči sprejemanja komplimentov. Poleg tega spodbuja pozitivno samopodobo skupine in team building.





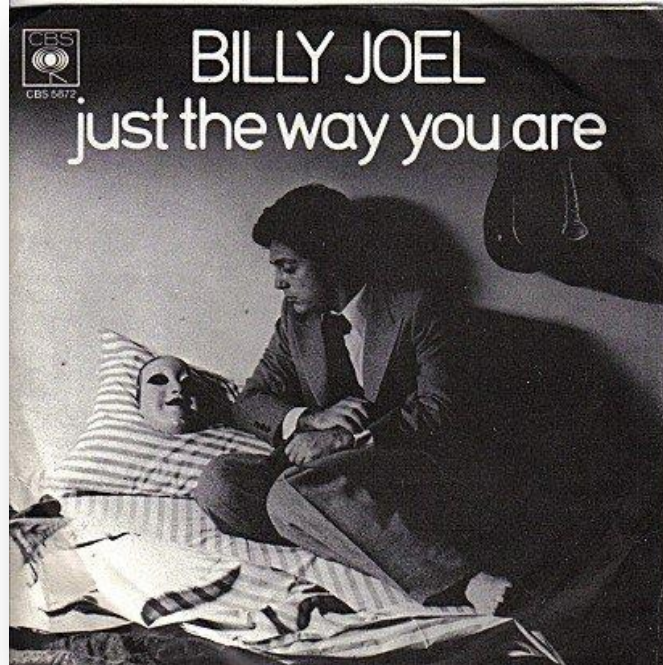
### III.11. TOČNO TAK KOT SI

**Razvijanje sposobnosti:** Samopodoba, samorefleksija.

**Materiali:** Posnetek Billy Joel-ove skladbe *"Just The Way You Are"*, kasetna/CD predvajalnik, papir, svinčnik.

**Opis:** Prisluhnite skladbi *"Just The Way You Are"*, medtem ko udeleženci sledijo besedilu na papirju (prevedeno v vaš jezik). Pogovorite se o besedilu, vsak udeleženec pa naj nato napiše svoje ime na vrh (svojega) lista. Slednjega naj poda naprej osebi na svoji desni. Vsak naj nanj napiše 2-3 pozitivne komentarje. S podajanjem listov nadaljujte vse dokler nima vsak udeleženec ponovno v roki svojega lista. Vsi naj zapisano preberejo na glas. Vajo zaključite s pogovorom o pravkar slišanih komentarjih: Ali se strinjajo z njimi? Ali kaj pogrešajo?

**Predlogi:** Uporabite lahko katerokoli skladbo v svojem jeziku, ki je tematsko podobna tej; najpomembnejše je sporočilo, ki ga bodo udeleženci prejeli, ne pa ime glasbenika ali določena skladba.





### III.12. ČAROBNA ŠKATLA

**Razvijanje sposobnosti:** Samopodoba, samorefleksija.

**Materiali:** Sestavite "čarobno škatlo", ki je lahko kakršnakoli škatla z ogledalom, ki odseva obraz vsakogar, ki pokuka noter.

**Opis:** Aktivnost začnite tako, da skupini postavite vprašanje, "Kdo mislite je najbolj posebna oseba na svetu?" Potem ko posamezniku omogočite, da ponudi svoj odgovor, nadaljujte: "Danes imam s seboj čarobno škatlo, in vsak od vas bo imel priložnost pogledati vanjo ter zagledati najpomembnejšo osebo na svetu."

Sleherni udeleženec naj dobi priložnost pokukati v škatlo, potem ko jih boste vprašali, kdo mislijo, da se skriva v njej. Zna biti, da boste nekatere težko prepričali, saj vam ne bodo zlahka verjeli, koga vidijo. Zato imejte pripravljena sledeča vprašanja:

*"Ste presenečeni?"*

*"Kako se počutite ob tem, ko vidite, da ste posebna oseba?"*

*"Široko ste se nasmejali – ste veseli, ko vidite, da ste vi tista posebna oseba?"*

Preden se vsak ponovno pridruži ostalim v skupini, ga pozovite naj to ugotovitev obdrži zase.

Ko so vsi prišli na vrsto, vprašajte skupino, Kdo je bila najbolj posebna oseba? Potem ko je imel vsak udeleženec priložnost reči "jaz", jim povejte, da ima škatla veliko vrednost, saj kaže, da je vsak od njih poseben. Lahko jih seveda vprašate, kako je to mogoče, čemur zna slediti pogovor o tem, da je sleherni posameznik unikat.

