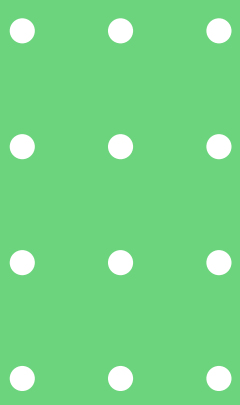


Smernice

za delo z mladimi z manj priložnostmi



Sofinancira
Evropska unija



Sofinancira
Evropska unija



Smernice so del projekta "EMPATHEATRY: Razvoj vključujočih gledaliških skupin za čustveno opolnomočene in aktivne mlade"

SODELUJOČE ORGANIZACIJE



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali nacionalne agencije. Niti Evropska unija niti nacionalna agencija ne moreta biti odgovorni zanje.

Vsebina

UVOD	4
1.TEORETIČNO OZADJE	5
1.1 Strokovna mnenja: Vpogledi iz mednarodnih raziskav	5
1.2 Pomen ustvarjanja varnejšega in bolj vključujočega okolja	7
2.PRAKTIČNE METODE IN TEHNIKE	9
2.1 Nasveti in pasti za kontinuirano delo z mladimi	9
2.2 Metode in priporočila za razvoj čustvene inteligentnosti	13
ZAKLJUČEK	16
UPORABNI VIRI	17

UVOD

V projektu EMPATHEATRY sodeluje pet organizacij iz Slovenije, Belgije, Španije in Irske. Naš cilj je povečati dostopnost gledaliških dejavnosti za mlade z manj priložnostmi in tako spodbujati njihov celostni razvoj. Za doseg našega cilja želimo najprej usposobiti in opolnomočiti mladinske delavce, gledališke pedagoge, mentorje in druge strokovne delavce za delo z mladimi z manj priložnostmi. Kot pripomoček za usposabljanje smo pripravili sledeče smernice. Temeljijo na izvedenih mednarodnih raziskavah, usposabljanju za mentorje v Bruslju, literaturi in izkušnjah vključenih organizacij.

Komu so smernice namenjene? Mladinskim delavcem, (gledališkim) pedagogom, mentorjem, učiteljem in drugim strokovnim delavcem, ki delajo z mladimi z manj priložnostmi.

Kdo je ciljna skupina mladih? Pojem mladih z manj priložnostmi zajema zelo široko populacijo. Projekt se osredotoča zlasti na mlade iz socialno prikrajšanih okolij (npr. zaradi revščine, rase, veroizpovedi, etničnega porekla, spola, spolne usmerjenosti, fizičnih oviranosti) in mlade, z različnimi oblikami duševnih, intelektualnih, čustvenih, vedenjskih ali razvojnih motenj (npr. ADHD, avtizem). Pri oblikovanju smernic smo si prizadevali biti splošni, a hkrati specifični, in poskušali zajeti čim širšo skupino mladih.

Kako so smernice oblikovane? Smernice so razdeljene na dva dela. V teoretičnem delu predstavljamo glavne ugotovitve naše mednarodne raziskave o tem, kako delati z mladimi z manj priložnostmi (s poudarkom na gledališkem kontekstu). Ustvarjanje varnejšega okolja smo prepoznali kot enega ključnih vidikov dela z mladimi, zato to temo znotraj teoretičnega ozadja podrobneje obravnavamo. Sledi praktični del, v katerem so predstavljeni nasveti in konkretne dejavnosti za kontinuirano delo z mladimi in kako med njimi spodbujati čustveno inteligentnost. Slednja je še posebej pomembna za njihov osebni razvoj. Na koncu lahko najdete nekaj uporabnih virov za nadaljnje praktične dejavnosti.

Kako uporabljati te smernice? Smernice služijo kot podlaga za pripravo na delo z mladimi z manj priložnostmi. Uporabite jih lahko kot vodilo za vzpostavitev varnejšega okolja, odnosov z mladimi in oblikovanje (gledaliških) aktivnosti, znotraj katerih se mladi opolnomočijo in razvijajo čustveno inteligentnost.

Izrazi, zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni.

Smernice odražajo vpogled avtorjev, ki smo jih pridobili z dosedanjimi izkušnjami z mladinskim delom in sodelovanjem v tem projektu. Njihov namen je ponuditi smernice in možne metode, ki jih lahko upoštevamo pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti. Načini dela z mladimi so tako raznoliki kot je raznolika ciljna populacija, zato spodbujamo kritičen pristop. Izrazi, kot sta čustvena samoregulacija ali zdrave strategije spoprijemanja, so strokovni pojmi, ki se uporabljajo v okvirih čustvene inteligentnosti. Naš cilj je podpreti mlade pri raziskovanju različnih metod in poudariti, da obstajajo različni načini za zdravo in pristno obvladovanje čustev.

1. TEORETIČNO OZADJE

1.1 Strokovna mnenja: Vpogledi iz mednarodnih raziskav

Da bi bolje razumeli potrebe mladih, ki jim grozi socialna izključenost, in izzive, s katerimi se soočajo mladinski delavci pri izvajanju ustvarjalnih gledaliških dejavnosti s to ciljno skupino, smo za obravnavo teh vprašanj v okviru projekta izvedli raziskavo.

Mladi se lahko soočajo s tveganjem izključenosti zaradi različnih razlogov, povezanih z ekonomskimi vidiki (revščina ali tveganje revščine, materialna in socialna prikrajšanost, brezdomstvo) ali individualnimi in socialnimi vidiki (telesne, intelektualne, čustvene ali učne težave, motnje v razvoju (npr. ADHD, avtizem), priseljenost ali priseljensko ozadje, pripadnost etnični, spolni ali verski manjšini itd.).

Raziskovalni proces je potekal v štirih državah (Slovenija, Španija, Irska, Belgija) in je obsegal štiri fokusne skupine in 15 polstrukturiranih intervjujev z različnimi mladinskimi, pedagoškimi in drugimi strokovnimi delavci z izkušnjami pri delu z mladimi, ki jim grozi izključenost. V nadaljevanju bomo predstavili teme in vidike, ki so se tekom pogovorov s strokovnjaki izkazali kot ključni pri izvajanju dejavnosti s ciljno skupino.¹

Ustvarjanje varnejšega okolja: Večina sogovornikov je izpostavila, da je pri izvajanju gledaliških aktivnosti pomembno ustvariti varnejše okolje, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in sprejemanju. Varnejše okolje lahko oblikujemo s koraki kot so vzpostavitev skupinskega dogovora, spodbujanje odprte komunikacije, preko pogovorov o počutju, sprejemanje povratne informacije, spodbujanje raznolikosti in vključenosti in zagotavljanje podpore pri raznolikih potrebah udeležencev. Ta okvir mladim omogoča, da se svobodno izražajo, odkrito delijo svoje misli in občutke in stopijo iz cone udobja. Izraz "varnejše okolje" uporabljamo, ker je občutek varnosti za vsakega posameznika drugačen in je popolnoma varno okolje za vse udeležence nedosegljivo.

Sodelovanje in prilagodljivost: Pri načrtovanju dejavnosti za mlade moramo biti pripravljeni prilagajati program spreminjajočim se okoliščinam in specifičnim potrebam vključenih. Sogovorniki so izpostavili tudi participativen pristop pri oblikovanju dejavnosti in se zavzeli za aktivnejšo vlogo mladih pri oblikovanju in izvajanju dejavnosti.

Spodbujanje in omogočanje izražanja: Gledališke dejavnosti po mnenju sogovornikov odpirajo veliko priložnosti za izražanje. Prostor za izražanje ima lahko različne oblike: bodisi gre za prostor, v katerem lahko mladi udeleženci pokažejo in izrazijo svoja čustva, bodisi za prostor, ki spodbuja kritično razmišljanje, aktivno vključevanje v družbo in opolnomočenje.

Zavedanje lastnih predsodkov: Pri ustvarjanju vključujočega prostora morajo strokovni delavci prepoznavati in se zavedati lastnih predsodkov in pristranskosti. Za ustvarjanje vključujočega okolja je pomembno, da strokovni delavci ne delujejo v skladu s svojimi predsodki in da se jih tudi preko aktivnosti trudijo presegati.

Različni pristopi h gledališkim aktivnostim: Gledališke aktivnosti ponujajo širok spekter inovativnih pristopov k delu z mladimi (npr. gledališče zatiranih, fizično gledališče, improvizacijsko gledališče). Sogovorniki so poleg različnih bolj tradicionalnih oblik gledališča

¹ Celotno raziskovalno poročilo je na voljo [tukaj](#).

izpostavili pomen dinamičnega in fizičnega gledališkega dela ter multidisciplinarne gledališke metodologije, ki lahko aktivnostim dodajo sodoben pridih ter nagovorijo širšo skupino mladih. Opozorili so tudi, da pri izvajanju gledaliških dejavnosti ni nujno razmišljati o končni produkciji kot glavnemu cilju aktivnosti. Pomembno je, da se osredotočimo na odprto komunikacijo z udeleženci aktivnosti in tako uskladimo dejavnosti z njihovimi potrebami in pričakovanji.

Vključevanje staršev in skrbnikov: Med razpravo o tej temi so se pojavila različna mnenja. Nekateri sogovorniki so menili, da vključevanje staršev in skrbnikov v učni proces nudi dodatno podporo mladim, ki jim grozi izključenost, in poudarili, da je treba z družinskimi člani vzpostaviti močne vezi. Drugi pa so mnenja, da lahko vključevanje staršev in skrbnikov včasih škoduje osebnemu razvoju mladih in postane bolj ovira kot točka podpore. Zato nekateri sogovorniki raje omejijo vključevanje družinskih članov zgolj na logistična in administrativna vprašanja, vendar zunaj dejavnosti. Obseg in način vključevanja staršev in skrbnikov je odvisen od družinskih razmer in starosti mladostnika.

Dostopnost kulturnih dejavnosti: Sogovorniki so izpostavili pomanjkanje dostopa do kulturnih dejavnosti za mlade z manj priložnostmi. Kot glavne ovire so navedli finančno nedostopne aktivnosti, pomanjkanje informacij ter jezikovne in kulturne razlike. Poudarili so potrebo po bolj vključujočih in dostopnih priložnostih za sodelovanje v umetniških in kulturnih dejavnostih, preko tega pa možnost grajenja bolj vključujoče skupnosti.

Vključevanje skupnosti: Sogovorniki so poudarili, da je sodelovanje s skupnostjo način, kako doseči mlade, ki jim grozi izključenost, zlasti tiste, ki živijo na geografsko prikrajšanih območjih. Med raziskavo je bila omenjena tudi potreba po vzpostavljanju povezav z organizacijami, neformalnimi skupinami in strokovnjaki, ki že delajo s to ciljno skupino, kot način za doseganje čim širšega kroga mladih in njihovo motiviranje za sodelovanje v umetniških in ustvarjalnih dejavnostih.

1.2 Pomen ustvarjanja varnejšega in bolj vključujočega okolja

Ustvarjanje varnejših in bolj vključujočih okolij v sodobnih izobraževalnih okoljih zahteva premišljeno vključevanje teoretičnih pristopov, ki spodbujajo pravičnost, spoštovanje in aktivno sodelovanje ter podpirajo različne potrebe in izkušnje vseh vključenih posameznikov.

Jasna komunikacija

Jasna in učinkovita komunikacija je temelj vsakega varnejšega in bolj vključujočega okolja. Začne se z odprtim dialogom, ki postavlja jasna pričakovanja in meje za vse udeležence. S spodbujanjem odprte komunikacije lahko znotraj skupine vzpostavimo zaupanje in zagotovimo, da se vsi počutijo opolnomočene za izražanje svojih potreb in skrbi. To načelo zajema tudi naslavljanje in spoštovanje osebnih meja ter spodbujanje kulture spoštovanja, kjer se upoštevajo odločitve in želje mladih. Dobra komunikacija ne vključuje le verbalnih, temveč tudi neverbalne znake. Uporaba vizualnih pripomočkov, telesne govorice in tehnik aktivnega poslušanja zagotavlja, da se vsak udeleženec počuti slišane in razumljenega. Prav tako je pomembno poudariti, da lahko udeleženci svoje izkušnje delijo v svojem ritmu, brez pritiska ostalih v skupini ali mentorja. Tak pristop izboljšuje kakovost medsebojnih odnosov ter krepi celotno skupnost, saj spodbuja empatijo in razumevanje med njenimi člani.

Prilagodljive in vključujoče prakse

Prilagajanje različnim potrebam mladih udeležencev je bistvenega pomena za spodbujanje vključevanja. To vključuje prepoznavanje in prilagajanje različnim sposobnostim, učnim stilom, kulturnim ozadjem in zahtevam glede dostopnosti. Izvajanje vključujočih praks zagotavlja, da se lahko vsak posameznik ne glede na svoje edinstvene okoliščine v celoti vključi in prispeva k skupnosti. Poleg tega vključevanje prilagojenih in pomožnih izobraževalnih tehnologij in virov dodatno povečuje dostopnost in udeležbo.

Povratne informacije in sprotno prilagajanje

Stalne povratne informacije so ključnega pomena za spodbujanje dinamičnega in odzivnega okolja. S pridobivanjem povratnih informacij od udeležencev lahko strokovni delavci pridobijo dragocen vpogled v njihove izkušnje, želje in s tem možnost za izboljšave. Poleg tega vzpostavljanje dvosmerne komunikacije spodbuja kulturo odgovornosti in transparentnosti. Z aktivnim vključevanjem udeležencev v procese odločanja pokažemo zavezanost sodelovanju in skupinski odgovornosti. Poleg tega lahko prejete povratne informacije neposredno vplivajo na vsebino, s čimer se zagotovi, da ostane ustrezna in se odziva na potrebe in interese udeležencev.

Podpora razvoju identitete

Ustvarjanje priložnosti za razvoj identitete je temeljnega pomena za spodbujanje osebne rasti in dobrega počutja. To vključuje oblikovanje učnih načrtov, dejavnosti in mentorskih programov, ki potrjujejo in spoštujejo različne identitete, izkušnje in perspektive. Z zagotavljanjem varnejših prostorov za samoizražanje in refleksijo strokovni delavci posameznikom omogočajo, da ponosno sprejemajo svoje identitete. S povezovanjem posameznikov z mentorji, ki imajo podobno ozadje ali izkušnje, lahko udeležence usmerimo in jih spodbujamo ter tako krepimo njihovo odpornost in samozavest.

Kulturna ozaveščenost

Spodbujanje kulturne ozaveščenosti - sposobnosti razumevanja, vrednotenja in učinkovitega sodelovanja z ljudmi iz različnih okolij - zahteva poglobljeno razumevanje in spoštovanje različnih kulturnih norm, vrednot in tradicij. Strokovni delavci si morajo prizadevati za odpravo predsodkov in vzpostaviti sprejemajoče okolje, ki ceni in spoštuje kulturno raznolikost. Spodbujanje medkulturnega dialoga in sodelovanja krepi medsebojno razumevanje in spodbuja socialno kohezijo. Z ustvarjanjem priložnosti za medsebojno učenje posameznikov iz različnih kulturnih okolij, gojimo radovednost, empatijo in globalno državljanstvo.

2. PRAKTIČNE METODE IN TEHNIKE

Sledijo praktična priporočila, nasveti in metode, ki jih lahko strokovni delavci neposredno uporabijo pri svojem delu z mladimi.

V naši raziskavi in analizi potreb smo ugotovili, da je eden največjih izzivov za projektne partnerje in mladinske delavce ohranjanje stalnega odnosa z mladimi in njihovo motiviranje za stalno obiskovanje občolskih dejavnosti. To je zato vsebina prvega dela praktičnih metod in tehnik. Za spodbujanje celostnega razvoja mladih sledijo konkretne smernice za razvoj čustvene inteligentnosti, ki je osnova za osebne, akademske in poklicne perspektive.

2.1 Nasveti in pasti za kontinuirano delo z mladimi

NASVETI ZA KONTINUIRANO DELO Z MLADIMI

1. Vzpostavitev odnosa

- Izvajajte dejavnosti za krepitev skupinske dinamike, ki spodbujajo povezave in sodelovanje:
 - Preverjanje počutja ob začetku aktivnosti
 - Igra iskanja skupnih točk: oseba v sredini kroga poda izjavo, ki velja zanjo (npr. nekaj, kar ji je všeč/rada počne,... Vsi, za katere trditev velja, zamenjajo mesta na krožnici
 - Praznovanje rojstnih dni udeležencev
 - Pozitivno opravljanje: udeležence razdelite v majhne skupine. Ena oseba se obrne s hrbtom proti skupini, drugi pa o njej govorijo samo pozitivne komentarje
 - Aktivnosti pri katerih morajo sodelovati, da bi dosegli določen cilj.
- Spodbujajte občutek samozavesti in medsebojno spoštovanje med udeleženci.
- Učite mediacijske veščine za konstruktivno reševanje sporov.
- Ustvarite varnejše okolje brez obsojanja, v katerem se praznuje raznolikost (manjši dogodki za predstavitev različnih kultur, koledar raznolikosti, ...)
- Dajajte iskrene pohvale in pokažite pristno zanimanje za vsakega udeleženca: voščite za rojstni dan, verski dogodek ...
- Izvajajte individualne pogovore.
- Bodite pozitivni, navdušeni in motivirani. Pozitivno vedenje/dejavnosti izpostavljajte bolj kot negativne.
- Vzpostavite okolje, ki temelji na skrbi in zaupanju.

2. Prilagodljivost

- Usposablajte mentorje za vodenje skupine: spoštovanje, zaupanje, medsebojna pomoč, mediacija in reševanje konfliktov, nenasilna komunikacija, pozitivnost, empatija in postavljanje okvirov.
- Razumevanje pomembnega vpliva prisotnosti mentorja.
- Načrtujte dejavnosti, prilagajene različnim starostnim skupinam:
 - **Starost od 9 do 12 let:** strukturirane dejavnosti pod vodstvom odraslih z jasnimi navodili.
 - **Starost od 13 do 16 let:** vloge, ki temeljijo na projektih, so prilagajene interesom in talentom.

- **Starost 16+:** dejavnosti, ki jih vodijo mladi, mentorji pa jih usmerjajo.
- Dejavnosti prilagodite spreminjajočim se potrebam udeležencev. Če imate v skupini udeležence z nižjimi kognitivnimi sposobnostmi, naloge ne smejo biti tako kognitivno zahtevne, da jih udeleženci ne razumejo. Hkrati bodite pozorni na to, da so naloge za njih še vedno dovolj zanimive.
- Bodite prilagodljivi in se odzivajte na logistične in praktične izzive, s katerimi se srečujejo mladi. V kolikor vidite, da izbrana aktivnost ne deluje (ne uživajo v njej, je ne razumejo ...), se je ne bojte prekiniti in zamenjati z drugo. Pripravite zelo specifične vaje s kratkimi, jasnimi in jedrnatimi navodili.

3. Dolgoročno načrtovanje

- Razvijte dolgoročne načrte, ki se prilagajajo starosti in razvoju udeležencev.
- Spodbujajte postavljanje ciljev in zagotavljajte dosledno podporo pri njihovem doseganju.².

4. Mladi naj se počutijo odgovorne in vključene

- Vključite jih v sprejemanje odločitev.
- Podajte jim informacije o neobveznih dejavnostih ali drugih priložnostih.
- Z njimi delite (in soustvarjajte) koledar aktivnosti.
- Prosite jih, naj mentorja obvestijo o svoji odsotnosti.
- Vprašajte jih za povratne informacije in jih upoštevajte pri naslednji dejavnosti.
- Vsak teden določite kapetana, ki bo imel posebne odgovornosti za svojo skupino. (Dodelite jim lahko različne vloge/naloge npr. nekdo je odgovoren za kratko ogrevanje/uvodno aktivnost, itd.).

5. Razmislite o vključevanju staršev in skrbnikov (odvisno od starosti mladih in njihovih potreb).

- Starši in skrbniki so lahko pomemben dejavnik pri vključevanju mladih v dejavnosti.
- Glede na okoliščine (družinske razmere, starost mladih,...) razmislite o pristopu k vključevanju staršev in skrbnikov :
 - Vključevanje staršev/skrbnikov in pozitivna komunikacija med njimi ter mladinskim delavcem lahko pripomoreta k bolj redni udeležbi mladih ter pozitivno vplivata na njihovo motiviranost
 - To sodelovanje pa lahko v nekaterih primerih tudi oslabi zaupanje med udeležencem in mladinskim delavcem. Poskrbimo za to, da so gledališke dejavnosti za mladostnike varen prostor za izražanje, brez pretiranega nadzora družine.

² Tehnike določanja ciljev so na voljo [tukaj](#).

PRIMERI DEJAVNOSTI

- Pozdravite vsakogar na osebni način. Srečanje začnite tako, da vsakdo s skupino deli eno stvar, ki se mu je zgodila, odkar ste se nazadnje videli. To pripomore k vzpostavitvi skupinske dinamike, poleg tega pa udeleženci dobijo prostor za izražanje.
- Začnite s pogovorom o počutju ali aktivnostmi za dvig energije, da srečanje začnete z nečim pozitivnim in zabavnim.

Vaja za preverjanje počutja: povabite udeležence, naj izberejo na primer žival, predmet, barvo (ali katero koli drugo kategorijo, ki jo izberete), ki bi najbolje opisala njihova trenutna čustva. Svojo izbiro lahko povežejo z zvokom in gibom, ki ju nato skupina ponovi. Po želji: udeleženci lahko delijo, zakaj so izbrali to žival/predmet/barvo ... S tem se učijo izražati svoja čustva in občutke.

Vaja za dvig energije: samuraji. Prva oseba, ki je samuraj, dvigne roke nad glavo, kot bi držala samurajski meč (katano), in glasno reče "HA!". Roke drži nad glavo, medtem ko sosedu zamahmeta z namišljenima mečema proti njenemu pasu (kot da bi jo hotela prerezati na pol) in znova glasno zakričita "HA!" (da to naredita istočasno, se prej pogledata v oči). Nato prvi samuraj z iztegnjenimi rokami pokaže proti nekemu drugemu v krogu, ga pogleda in reče "HA!". Ta oseba postane novi samuraj in ponovno dvigne namišljeno katano nad glavo ter reče HA! in igra se nadaljuje.³

- Ne bojte se ponavljati istih vaj. To daje udeležencem občutek varnosti in možnost, da posamezne vaje razvijejo in jih naredijo po svoje.
- Vzpostavite skupinski dogovor. Pomembno je, da pobude prihajajo od samih udeležencev. Vprašajte jih, kaj potrebujejo, da bi se v skupini počutili udobno. Ker gre za kontinuirano delo, lahko nove pobude dodajate tudi kadarkoli med srečanji.
- Srečanje zaključite s povezovalno dejavnostjo, s katero boste utrdili skupinsko dinamiko.

Primer zaključne aktivnosti: skupina izbere eno besedo, ki ponazarja posamezno srečanje. Stojimo v krogu, pri čemer je ena roka usmerjena v sredino, druga pa navzven. Nato vsi skupaj ploskemo in hkrati izrečemo besedo, ki smo jo izbrali. Izbira besede je odlična povezovalna izkušnja, ki odraža delo aktivnosti, ploskanje pa je jasen znak, da je „formalnega dela“ dejavnosti konec.

³ Primer igre Samuraji lahko najdete [tu](#).

PASTI, KI SE JIM JE TREBA IZOGNITI

1. Neupoštevanje individualnih potreb

- Zanemarjanje edinstvenih izzivov, s katerimi se soočajo mladi, ali domneva, da se vsi soočajo z enakimi težavami.
- Neupoštevanje kulturnih in socialno-ekonomskih razlik.

2. Pomanjkanje takojšnjih koristi

- Mladim in njihovim družinam ne predstavite takojšnjih in dolgoročnih koristi sodelovanja.
- Predvidevate, da bodo vsi udeleženci videli vrednost v učenju novih spretnosti, ne da bi jih povezali z njihovimi trenutnimi interesi in potrebami.

3. Neprilagodljivo načrtovanje aktivnosti

- Togo upoštevanje učnega načrta brez upoštevanja spreminjajočih se interesov in okoliščin udeležencev.
- Zanemarjanje vključevanja mladih v procese načrtovanja in odločanja.

4. Podcenjevanje vloge mentorjev

- Podcenjevanje pomena vzpostavljanja zaupanja in izkazovanja resnične skrbi.
- Mentorji nimajo dovolj podpore in usposabljanja za učinkovito sodelovanje z mladimi → mentorji morajo razumeti mlade, njihovo vedenje, njihov razvoj ter njihove interese.

2.2 Metode in priporočila za razvoj čustvene inteligentnosti

Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti (ČI) pri mladih je ključnega pomena za njihov osebni, akademski in poklicni uspeh. ČI povečuje odpornost in samozavedanje ter pomaga pri razvijanju zdravih odnosov. Teorija ČI Daniela Golemana opisuje pet ključnih elementov: samozavedanje, samoregulacijo, empatijo, socialne veščine in motivacijo.

Obravnavanje čustvene inteligentnosti je pomemben del vključevanja mladih v gledališke dejavnosti, saj jih spodbuja k razmišljanju o sebi, obvladovanju svojih izkušenj in lažji interakciji z drugimi posamezniki. Hkrati nam pomaga spodbujati motivacijo mladih za stalno sodelovanje v umetniških dejavnostih.

Splošne smernice za izboljšanje čustvene inteligentnosti

Delite ključna sporočila o čustvih: vsa čustva so v redu, normalna in veljavna, sprejemljiva in nam dajejo pomembne informacije. Prihajajo in odhajajo, čutimo različna čustva, lahko so prijetna ali neprijetna, intenzivnost čustev pa je odvisna od osebe in situacije. Dobrih ali slabih čustev ni (pomembno je, da jih ne označujemo kot pozitivna ali negativna), obstajajo pa primerni in neprimerni načini njihovega izražanja. Čustvena inteligentnost ni fiksna in jo je mogoče sčasoma razviti s trudom in prakso.

- Pristop korak za korakom: bodite potrpežljivi in vztrajni.
- Bodite vzor ČI: dobro poslušajte, bodite spoštljivi, vztrajni in skrbni. Usmerjajte udeležence in jim nudite povratne informacije.
- Sprejemajte čustva: opazujte, izražajte in sprejemajte vsa čustva.

SESTAVINE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI IN IDEJE ZA PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

1. Samozavedanje

Samozavedanje vključuje prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev ter njihovega vpliva na misli in vedenje. To je prvi korak k razumevanju, kako jih lahko obvladujemo.

Dejavnosti:

- Preverjanje čustev: redno spodbujajte mlade, da razmišljajo in delijo svoja čustva z dnevnikom, v skupinskih razpravah ali pogovorih o počutju (npr. z deljenjem ali označevanjem trenutnih čustev, ki jih doživljajo preko razpoloženjskih kartic ali lestvice čustev⁴). Spodbujajte učenje novih besed za čustva. Razpravljajte o tem, kje v telesu se čustva čutijo.
- Igra z imeni: vsak udeleženec za vsako črko svojega imena zapiše pridevnik, ki opisuje pozitivno lastnost (npr. DORA = dobrodušna / olikana / razigrana / asertivna). Pogovorite se o pomenu teh lastnosti in čustev.

⁴ Primere lahko najdete [tukaj](#) or [tukaj](#).

- Poslušajte svoja čustva: ustavite se, opazujte in poimenujte čustva med različnimi dejavnostmi. Kako se počutite? Kako intenzivna so ta čustva? Ali želite čutiti več ali manj določenih čustev? Kaj lahko storite za to?
- Opazujte čustva v različnih umetniških delih ter se o njih pogovarjajte.
- Praksa čuječnosti: v praksi izvajajte vaje, kot so meditacija, vaje globokega dihanja ali skeniranje telesa, ki nam pomagajo, da se bolje zavedamo svojih čustev. Poudarite, da gre pri čuječnosti za zaznavanje, opazovanje in sprejemanje brez obsojanja.

2. Čustvena samoregulacija

Samoregulacija vključuje sposobnost uravnavanja in obvladovanja čustev in impulzov. Gre za nadzor nad našimi reakcijami in vedenjem.

Dejavnosti:

- Vaje globokega dihanja nam lahko pomagajo, da se umirimo in ustavimo, preden se odzovemo. Vadite različne tehnike sproščanja z uporabo glasbe (udeleženci lahko ustvarijo lastne sezname predvajanja za umiritev), vizualizacije ali postopnega mišičnega sproščanja⁵.
- Igranje vlog: igrajte igro "Kaj bi storili, če bi...?", da razmislite o odzivih na različne scenarije (npr. "Kaj bi storili, če bi vam nekdo lagal?" ali "Kaj bi storili, če bi zmagali na turnirju?").
- Uporabite razpoloženske kartice in se pogovorite o tem, kako pogosto udeleženci občutijo določena čustva in kako se na ta čustva odzivajo (individualno ali v konkretnih situacijah z drugimi). Oblikujte seznam možnih strategij obvladovanja različnih čustev.

3. Razvoj empatije

Empatija je sposobnost prepoznavanja in življenja v čustva in izkušnje drugih ljudi ter razumevanja njihovih stališč.

Dejavnosti:

- Veščine aktivnega poslušanja: v parih vadite aktivno poslušanje, pri čemer eden govori o svojih izkušnjah in čustvih, drugi pa posluša in parafrazira, da pokaže razumevanje. Spodbujajte opazovanje govornice telesa, postavljanje odprtih vprašanj in prizadevanje razumevanja počutja drugih.
- Vaja različnih perspektiv: vključite mlade v dejavnosti igranja vlog, kjer morajo razumeti in odigrati različne perspektive, npr. prikazati nestrinjanje ali konflikt z vidika druge osebe.⁶
- Igrajte igro "Mogoče": Ko se pojavi izredna situacija (npr. nekdo ni prisoten na aktivnosti), ostali razmišljajo o mogočih razlogih za to (npr. "Mogoče je zbolel.", "Mogoče je morala čuvati sestro.", "Mogoče je zelo žalosten in ni pripravljen na srečanje z drugimi ljudmi.").

⁵ Skript za postopno mišično sproščanje je na voljo [tukaj](#).

⁶ Primer dejavnosti za različne perspektive je na voljo [tukaj](#).

4. Socialne veščine

Ta komponenta vključuje razumevanje in upravljanje čustev drugih, da bi se z njimi povezali, komunicirali in sodelovali.

Dejavnosti:

- Spodbujajte skupinske dejavnosti s skupnim ciljem za spodbujanje timskega dela, sodelovanja, komunikacije in reševanja sporov.
- Igrajte pantomimo, da se naučite osredotočati na obrazno in telesno govoricu.
- Z igranjem vlog simulirajte konflikte iz resničnega življenja in vadite njihovo konstruktivno reševanje.
- Prostovoljno delo⁷: Spodbujajte udeležbo pri delu v skupnosti, da se mladi seznanijo z različnimi življenjskimi situacijami, v katerih lahko krepijo empatijo, sočutje in razvijajo socialne spretnosti. S sodelovanjem z raznolikimi ljudmi in medsebojno pomočjo mladi krepijo empatijo, sočutje, odgovornost, občutek koristnosti in izpolnjenosti ter občutek pripadnosti. Prostovoljstvo lahko prispeva k razvoju samospoštovanja in samozavesti, socialnih veščin ter k učenju novih spretnosti in sklepanju prijateljstev.

5. Motivacija

Samomotivacija je ključna sestavina socialnega in čustvenega učenja ter bistvena za opravljanje nalog in doseganje ciljev. Nanjo močno vplivajo naša čustva.

Dejavnosti:

- Postavljanje ciljev in dosežki: udeležence naučite različne tehnike postavljanja ciljev (*glejte stran 9*) in proslavite dosežke. Razvijajte samodisciplino z rednimi vajami in razdelitvijo nalog na obvladljive korake. Pohvalite doseganje vsakega koraka posebej - pri tem se osredotočite na vložen trud.
- Sprejemanje napak: ustvarite okolje, v katerem so napake dobrodošle, in omogočite priložnosti za učenje. Pozitivno se odzovite tudi na manj uspešne poskuse. Posredujte povratne informacije, ki spodbujajo k učenju in ponovnimi poskusi.

⁷ Nekaj primerov za prostovoljske aktivnosti lahko najdete [tu](#).

ZAKLJUČEK

Ustvarjanje varnejšega in bolj vključujočega okolja je osnova za delo z mladimi.

Pomembno je vzpostaviti jasno in sporazumno komunikacijo, prilagoditi dejavnosti potrebam mladih in jih prositi za povratne informacije. Podpirati je treba njihov razvoj in krepiti njihove posebnosti ob upoštevanju njihovih potreb, kulturnih, geografskih in drugih razlik. Osredotočiti se je treba na vzpostavljanje odnosa z mladimi.

Pred začetkom se morajo mladinski delavci vprašati, kakšen je namen dejavnosti in kakšen je cilj dela z mladimi. Pozorni morajo biti na svoja prepričanja, na svoje nezavedne predsodke, samomotivacijo in razmisliti o svojem socialno-čustvenem razvoju.

Pri delu z mladimi je pomembno uporabljati pozitivne spodbude za spodbujanje vedenja, ki odraža čustveno inteligenco, kot sta vztrajnost in samodisciplina. Mladinski delavci morajo mladim dati priznanje za njihov trud in dosežke ter tako spodbujati občutek za dosežke.

Z vključevanjem različnih dejavnosti in strategij (predstavljenih v smernicah) v programe za mlade lahko mentorji pomagajo mladim posameznikom, da postanejo socialno in čustveno inteligentni, odporni in socialno spretni odrasli. Tako bodo mladi spodbujeni, da postanejo aktivnejši člani družbe in se razvijejo v odgovorne državljane, ki bodo skrbeli za svojo prihodnost in prihodnost drugih.

UPORABNI VIRI

Primeri praktičnih dejavnosti za mlade:

1. Dejavnosti za spodbujanje odpornosti, pretočnosti, čuječnosti in hvaležnosti (razvite med LTTA v Bruslju, ki so ga organizirali partnerji projekta EMPATHEATRY):

<https://drive.google.com/file/d/122b3Zmqf80VQkdLwUvQTCVOgAO2rI9qK/view?usp=sharing>

2. Tehnike določanja ciljev:

Burk, A. (2023, January 2). *A Beginner's Guide to Goal Setting for Teens - Powerful Youth*. Powerful Youth. <https://powerfuleyouth.com/beginners-guide-goal-setting-for-teens-smart-goals/>.

3. Scenarij za postopno sproščanje mišic:

Progressive muscle relaxation script. (n. d.). Baylor University. <https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183466.pdf>

4. Dejavnosti, za vživljanje v perspektive drugih:

Sutton, J. (n. d.). *Trading Places Worksheet*. PositivePsychology.com. <https://positive-psychology.com/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf>

5. Dejavnosti za vzpostavljanje odnosov:

20 Social skills Activities for Teens. (2023, November 21). Mental Health Center Kids. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/social-skills-activities-for-teens>

Relationship Skills - SEL Toolkit - ACT for Youth. (n.d.). <https://actforyouth.net/program-toolkit/yd-activities/sel/relationship.cfm>

6. Primer preprostega kviza za merjenje čustvene inteligentnosti:

Emotional Intelligence quiz. (n.d.). Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz

7. Materiali in dejavnosti za preverjanje čustev ("emotion check-in"):

Emotion Check Ins: Emoji Wheels/Cards, Emotion Wheels, and Mood Meters. (n.d.). BetterLesson. <https://teaching.betterlesson.com/strategy/161>

The 5-Point Scale: A Tool to Learn Emotions and Calming Strategies. (n.d.). Milestones Autism Resources. <https://www.milestones.org/map/browse-articles/the-5-point-scale-a-tool-to-learn-emotions-and-calming-strategies>

8. Vaje za dihanje:

Breathing exercises: relaxation activity for children, teenagers and parents. (n.d.). Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/guides/activity-guides/wellbeing/breathing-exercises-relaxation-activity>

Mindful Breathing Exercises. (n.d.). Action for healthy kids.
<https://www.actionforhealthykids.org/activity/mindful-breathing-exercises/>

9. Ideje za prostovoljno delo:

Schwartz, M. (2023, October 24). *50 Community Service Ideas for Teen Volunteers.* TeenLife.
<https://www.teenlife.com/blog/50-community-service-ideas-teen-volunteers/>

10. Aplikacije za spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti:

Aplikacija - Calm. (n. d.). Calm. <https://www.calm.com/>

Aplikacija - Smiling mind. (n.d.). Smiling Mind. <https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app>