



UMETNIŠKO ORODJE

2024-1-ES02-KA220-VAS-000257706



Projekt Odpornost mladostnikov skozi samoizražanje je strateško partnerstvo (Erasmus+ 2024-1-ES02-KA220-YOU-000257706, 2024–2026), ki ga izvaja pet organizacij iz Španije, Bolgarije, Slovenije in Slovaške.



**Co-funded by
the European Union**

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja pa so zgolj stališča avtorja(-jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.

Ta dokument je namenjen samo elektronski uporabi. Prosimo, ne tiskajte ga.

© 2025. To delo je licencirano pod licenco CC BY-SA 4.0.



Kazalo vsebine

<u>Uvod</u>	06
<u>Modul 1 - Vizualna umetnost za samospoznavanje</u>	08
<u>Pregled modulov in temeljni koncepti</u>	09
<u>Dejavnost 1 - Mandala čustev</u>	11
<u>Dejavnost 2 - Moj ščit</u>	14
<u>Povzetek modula in viri</u>	17
<u>Modul 2 - Drama in performans za samozavedanje</u>	18
<u>Pregled modulov in temeljni koncepti</u>	19
<u>Dejavnost 1 - Ogledalo v notranjost</u>	21
<u>Dejavnost 2 - Zgodba v treh podobah</u>	24
<u>Dejavnost 3 – Hoja po čustveni črti</u>	27
<u>Povzetek modula in viri</u>	30

Kazalo vsebine

<u>Modul 3 - Glasba in zvok za čustveno izražanje</u>	31
<i><u>Pregled modulov in temeljni koncepti</u></i>	32
<i><u>Dejavnost 1 - Glasba razpoloženja</u></i>	36
<i><u>Dejavnost 2 - Zvok čustev</u></i>	39
<i><u>Dejavnost 3 - Glasbena časovnica mene</u></i>	41
<i><u>Povzetek modula in viri</u></i>	43
<u>Modul 4 - Ples in gibanje za odpornost</u>	44
<i><u>Pregled modulov in temeljni koncepti</u></i>	45
<i><u>Dejavnost 1 – Kartiranje notranjega vremena</u></i>	48
<i><u>Dejavnost 2 - Odmev in tok</u></i>	51
<i><u>Dejavnost 3 - Telesni kompas</u></i>	54
<i><u>Povzetek modula in viri</u></i>	57
<u>Modul 5 - Praktike asistiranje asistiranje terapije, ki so bile pod vplivom travme</u>	58
<i><u>Pregled modulov in temeljni koncepti</u></i>	59
<i><u>Dejavnost 1 - Varne črte, varen prostor</u></i>	62
<i><u>Dejavnost 2 - Teksturne poti</u></i>	65
<i><u>Dejavnost 3 – Pogovor o skupnih oblikah</u></i>	68

Kazalo vsebine

<u>Povzetek modula in viri</u>	71
<u>Priročnik za usposabljanje vrstniških</u> <u>facilitatorjev</u>	72
<u>Zaključek</u>	78
<u>Zahvale</u>	79
<u>Partnerji</u>	80

UVOD

Dobrodošli v priročniku ARTS Toolkit za mladinsko delo

Ta priročnik podpira mladinske delavce pri uporabi umetnosti kot praktičnega orodja za samoizražanje, čustveno dobro počutje in osebni razvoj. Združuje metode vizualnih umetnosti, drame, gibanja in skupnega ustvarjanja ter ponuja dejavnosti, ki jih je enostavno uporabljati in prilagajati različnim okoljem mladinskega dela.

Umetnost mladim pomaga izražati čustva, raziskovati identiteto in se povezovati z drugimi na načine, ki presegajo besede. Z ustvarjalnimi dejavnostmi lahko mladinski delavci ustvarijo varne prostore, kjer se mladi počutijo samozavestne, da delijo, razmišljajo in rastejo.

Komplet orodij je organiziran v pet modulov, od katerih se vsak osredotoča na drugačen umetniški pristop:

- **Modul 1 – Vizualna umetnost za samospoznavanje:** risanje in preproste vizualne dejavnosti, ki podpirajo refleksijo, čustveno zavedanje in raziskovanje identitete.
- **Modul 2 – Drama in performans za samozavedanje:** igranje vlog, pripovedovanje zgodb in vaje, ki temeljijo na performansu, za raziskovanje čustev, odnosov in notranjih izkušenj.
- **Modul 3 – Glasba in zvok za izražanje čustev:** dejavnosti, ki temeljijo na zvoku in mladim pomagajo prepoznati, izraziti in razmisliti o čustvih skozi ritem, glasbo in poslušanje.
- **Modul 4 – Ples in gibanje za odpornost:** prakse, osredotočene na gibanje, ki gradijo odpornost, čustveno regulacijo in zavedanje odnosa uma in telesa.
- **Modul 5 – Praktike umetniške umetnosti, ki upoštevajo travmo:** ustvarjalni pristopi, občutljivi na travmo, ki dajejo prednost varnosti, ozemljitvi in spoštljivemu podpornemu izražanju.

Kako uporabljati ta komplet orodij

Za uporabo tega kompleta orodij ne potrebujete posebnih umetniških veščin. Dejavnosti se osredotočajo na proces, ne na popolnost, in jih je mogoče uporabiti kot celoten program ali kot samostojne seje. Izberite, kaj ustreza vaši skupini, prilagodite po potrebi in prosto kombinirajte metode.

Umetnost podpira mlade pri izražanju, obvladovanju čustev ter gradnji samozavesti in povezanosti. Za mladinske delavce ponuja prilagodljiv in privlačen način za podporo učenju, dialogu in dobremu počutju.

Zaupajte svoji prisotnosti bolj kot metodi – vaša odprtost, skrb in radovednost so prav tako pomembne kot same dejavnosti.

UVOD

Če začnete raziskovati veščine vodenja in usposabljanja ter iščete praktična orodja za podporo pri učenju, vas vabimo, da si ogledate komplet usposabljanja za izvajanje, ki je bil razvit posebej za ta projekt:



MODUL 1

Vizualna umetnost za samoodkrivanj e

PREGLED MODULOV

Vsebina modula

Ta modul mladinske delavce seznani z uporabo vizualnih umetnosti – risanja, slikanja in kolaža – kot orodij za samoizražanje in samospoznavanje. Udeleženci bodo raziskali, kako lahko te dejavnosti pomagajo mladostnikom, da v varnem in spodbudnem okolju razmislijo o svoji identiteti, čustvih in osebnih zgodbah.

Zakaj je pomembno

Adolescenca je ključno obdobje za oblikovanje identitete in čustveni razvoj. Vizualna umetnost mladim ponuja neverbalni, ustvarjalni način za predelavo čustev, raziskovanje osebnih izkušenj in sporočanje notranjih stanj, ki jih je morda težko izraziti zgolj z besedami. Vključevanje umetnosti v mladinsko delo podpira čustveno pismenost, odpornost in dobro počutje.

Kaj boste pridobili

Z zaključkom tega modula bodo mladinski delavci:

- Razumeti terapevtski potencial vizualnih umetnosti pri razvoju mladih
- Prepoznajte, kako lahko risanje, slikanje in kolaž pomagajo mladostnikom raziskati svoja čustva, identitete in osebne izkušnje.
- Spoznajte, zakaj je ustvarjalno izražanje učinkovito orodje za krepitev čustvene pismenosti, odpornosti in samozavedanja.
- Ceniti vlogo vizualnih umetnosti v širšem kontekstu umetniške terapije in mladinskega dela, pri čemer povezati ustvarjalnost s psihološkim in socialnim razvojem.

Mladinski delavci bodo pridobili praktične strategije za vodenje ustvarjalnih srečanj z mladimi. To vključuje dostop do načrtov dejavnosti po korakih, ki jih je mogoče takoj uporabiti v mladinskih programih. Znali bodo oblikovati srečanja, ki pritegnejo udeležence, podpirajo različne ravni spretnosti in spoštujejo različna ozadja.

Razvili bodo tudi tehnike za spodbujanje refleksije, razprave in pripovedovanja zgodb skozi umetnost, s čimer bodo zagotovili, da bodo dejavnosti prijetne in smiselne. Najpomembneje pa je, da se bodo naučili opazovati in podpirati čustveno izražanje skozi vizualne medije, vključno s tem, kako opaziti neverbalne znake, čustvene signale in teme, ki se pojavljajo v umetniških delih mladih.

TEMELJNI KONCEPTI

Bistvena teorija:

Vizualna umetnost mladim omogoča, da zunanje izrazijo notranje izkušnje, kar spodbuja samozavedanje in čustveno regulacijo. Umetniško ustvarjanje lahko deluje kot ogledalo za raziskovanje identitete in mladostnikom pomaga pri izražanju misli in čustev, ki jih morda ne razumejo v celoti ali jih ne morejo izraziti z besedami.

Ukvarjanje z vizualnimi umetnostmi krepi kognitivno in čustveno integracijo, mladi se naučijo prepoznavati vzorce v svojih občutkih, povezovati izkušnje s čustvi in te vpoglede sporočati drugim. Umetnost služi tudi kot neobsojajoč prostor za predelavo težkih izkušenj, zmanjšanje stresa in podporo duševnemu zdravju.

Zakaj je to pomembno za čustveni razvoj mladostnikov:

- Spodbuja razmislek o lastni identiteti in osebnih pripovedih
- Izboljša čustveno pismenost s poimenovanjem in vizualizacijo občutkov
- Spodbuja samozavest in avtonomijo s pomočjo ustvarjalnega odločanja
- Zagotavlja varen prostor za raziskovanje zahtevnih čustev in izkušenj

Povezava z umetniško terapijo:

- Vizualne umetnosti so poleg glasbe, drame in plesa/gibanja ena od štirih osrednjih smeri umetniške terapije v mladinskem delu.
- Dejavnosti so zasnovane tako, da so terapevtske, refleksivne in izrazne, ne le umetniške
- Podpira celosten razvoj: čustvene, kognitivne in socialne veščine

Zgodba primera / kratek primer iz resničnega življenja:

Med uro vizualne umetnosti v mladinskem centru je šestnajstletnik ustvaril avtoportret s tehnikami kolaža. Večplastne podobe družine, šole in osebnih hobijev so sprožile razpravo o njegovi identiteti, stresorjih in težnjah. Skozi umetniško delo je moderator opazoval osnovne tesnobe in mladostnika vodil k razmisleku o strategijah spoprijemanja.

DEJAVNOST 1

Ime in trajanje

Mandala čustev - 45 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Čustvena zavest in regulacija

Učni cilji

1. Udeleženci bodo znali prepoznati in označiti svoja trenutna čustva s pomočjo vizualne predstavitve.
2. Udeleženci bodo vadili čuječnost in čustveno uravnavanje z osredotočeno, ustvarjalno dejavnostjo.

Materiali

- Papir, markerji, barvni svinčniki
- Neobvezni materiali za kolaž ali natisnjene mandale, če je potrebno

Navodila po korakih

1. Uvod (5 minut)

- Pozdravite udeležence in razložite namen dejavnosti: vizualno raziskovati in izražati čustva.
- Predstavite koncept mandale: krožne, uravnotežene oblike, ki se pogosto uporablja za refleksijo in čuječnost.
- Spomnite skupino, da ni "pravega" ali "napakega" načina za ustvarjanje mandale – gre bolj za osebno izražanje.

2. Refleksija in čustvena ozaveščenost (5 minut)

- Prosite udeležence, naj si vzamejo trenutek za razmislek o tem, kako se trenutno počutijo. Uporabite lahko spodbude, kot so:
„Katera čustva so danes zate najmočnejša?“ „Ali imaš v sebi kakšne občutke, ki jih zadržuješ?“
- Spodbujajte udeležence, da tiho prepoznajo 3–5 ključnih čustev, ki jih želijo izraziti.

3. Ustvarjanje mandale (25 minut)

- Vsakemu udeležencu dajte predlogo ali prazen list papirja, da si lahko ustvari svojo mandalo.
- Naročite jim, naj vsakemu čustvu, ki so ga prepoznali, dodelijo barvo, obliko ali simbol.
- Počasi krožite, opazujte brez prekinjanja in ponudite nasvet, če kdo ni prepričan, kako začeti.

4. Deljenje in refleksija (5–10 minut)

- Povabite udeležence, da delijo svoje mandale s skupino, če se počutijo udobno.
- Vodite kratko razpravo:
 - "Katera čustva je bilo najlažje predstaviti?"
 - "Vas je med ustvarjanjem mandale kaj presenetilo?"
- Poudarite, da je deljenje neobvezno in da je spoštovanje zasebnosti pomembno.

5. Zaključek (2–5 minut)

- Za zaključek povzamemo namen: samozavedanje, čuječnost in čustvena regulacija s pomočjo ustvarjalnega izražanja.
- Spodbujajte udeležence, da svoje mandale odnesejo domov ali jih obdržijo kot referenco za razmislek o prihodnjih čustvih.

Različice

Različica z omejenim časom/z omejenimi viri (25–30 minut):

- Namesto okrogle predloge uporabite prazen list papirja ali zvezek.
- Prosite udeležence, naj narišejo preprost krog ali proste oblike, ki predstavljajo čustva.
- Uporabite vse materiale, ki so na voljo – pisala, svinčnike ali celo digitalne programe za risanje.
- Preskočite neobvezni krog deljenja; udeleženci lahko razmišljajo individualno pisno ali tako, da si zapisujejo svoje misli ob svoji risbi.

Spodbude za refleksijo

Kakšen je bil občutek pri ustvarjanju mandale? Katera čustva je bilo najlažje ali najtežje izraziti?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Spodbujajte individualno določanje tempa; vsakemu udeležencu dovolite, da dela počasi ali hitro, glede na to, kako se počuti udobno.
- Opazujte neverbalne znake čustvenih težav, kot so umik vase, nenadna tišina, nemir ali frustracija.
- Ponudite nežno vodenje, ne da bi udeležencu razlagali umetniško delo.
- Uporabljajte odprta, ne sugestivna vprašanja, kot so »Kako je bil ta postopek za vas?« ali »Ali obstaja kaj, kar bi radi delili o svojih barvah ali oblikah?«
- Ustvarite mirno vzdušje z minimalnim pritiskom – udeležence opomnite, da ni »pravega« ali »napačnega« načina za ustvarjanje mandale.
- Deljenje naj bo neobvezno, da se spoštuje zasebnost in čustvene meje.

Nasveti za moderatorje

Udeležencem dovolite, da preskočijo dele, če se ne počutijo udobno; zagotovite spodbudno okolje za razpravo.

DEJAVNOST 2

Ime in trajanje

Moj ščit - 40 do 60 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Samozavest, odpornost, zavedanje identitete

Učni cilji

1. Prepoznajte osebne prednosti in pozitivne lastnosti
2. Okrepite samozavest in samosprejemanje
3. Uporabite simbolično oblikovanje za izražanje svojih notranjih virov

Materiali

- Predloga ščita (ali prazen list A4)
- Markerji, barvni svinčniki
- Neobvezno: nalepke, flomastri ali pisala

Navodila po korakih

1. Uvod (5 minut)

- Začnite z razlago koncepta »ščita moči«, pri čemer se navdihnite v tradicionalnih družinskih grbih, srednjeveških ščitih ali sodobnih emblemih superjunakov.
- Poudarite, da ščiti pogosto predstavljajo identiteto, zaščito, moč in osebne lastnosti.
- Udeležencem povejte, da bodo danes ustvarili svoj simbolni ščit, ki bo odražal prednosti in pozitivne lastnosti, ki jim pomagajo krmariti po življenju.

2. Razdelitev ščita na 4 dele (10 minut)

- Narišite obris ščita (ali pa naj ga narišejo).
- Prosite udeležence, naj svoj ščit razdelijo na štiri enake dele, od katerih vsak predstavlja pomemben del njih samih.
- Sprehodite se po predlaganih temah in navedite preproste primere:

1. **Moč, na katero sem ponosen**

- Primer: sonce za pozitivnost, gora za vztrajnost.

2. **Izziv, ki sem ga premagal/a**

- Primer: most za prehod, pretrgana veriga za svobodo, valovi za težka čustva.

3. **Vrednota, ki mi je pomembna**

- Primer: srce za prijaznost, tehtnica za pravičnost, drevo za rast.

4. **Sanje za mojo prihodnost**

- Primer: zvezde za cilje, cesta za prihodnje poti, krila za ambicije.

3. Risanje in okraševanje (20–25 min)

- Povabite udeležence, naj začnejo delati na svojih ščitih.
- Spodbujajte jih, naj si vzamejo čas in izberejo materiale, ki jim pomagajo pristno izraziti svoje čustva – drzne barve za močna čustva, mehke barve za umirjenost, abstraktne oblike za kompleksne občutke.
- Moderatorji lahko krožijo, da bi ponudili podporo, postavili nežna vprašanja (»Kaj ta simbol pomeni za vas?«) ali pomagali udeležencem, ki so se znašli v zastoju, s preprostimi spodbudami ali primeri.
- Udeleženci lahko dodajo:
 1. Barve
 2. Simboli
 3. Preproste risbe
 4. Kratke besede ali besedne zveze
 5. Vzorci ali obrobe

4. Krog delitve (10 min)

- Povabite udeležence, naj predstavijo en del svojega ščita, o katerem se počutijo udobno razpravljati – to zagotavlja varnost in sprostitev dejavnosti.
- Spodbujajte spoštljivo poslušanje
- Hvala vsem za delitev, ne glede na to, ali ste delili ustno ali pa ste preprosto sodelovali s svojim umetniškim delom.

Različice

Različica z omejenim časom/z omejenimi viri (25–30 minut):

- Če natisnjene predloge za ščite ali umetniški materiali niso na voljo, lahko udeleženci preprosto narišejo krog, kvadrat ali katero koli obliko, ki jo razdelijo na štiri dele.
- Poudarek ostaja na simboliki in ne na sami obliki.
- Spodbujajte jih, naj uporabljajo svinčnik ali eno samo pisalo, če so barvni materiali omejeni.
- Ta različica je idealna za zunanje prostore, aktivnosti v zadnjem trenutku ali skupine z omejenimi zalogami.
- Za skupine, ki se zavedajo znanja tehnologije, lahko udeleženci svoj ščit ustvarijo digitalno z orodji, kot so Canva, Google Drawings ali preprosta aplikacija za risanje na tabličnem računalniku ali telefonu.

Spodbude za refleksijo

- Katero moč je bilo najtežje prepoznati?
- Kaj si odkril/a o sebi?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Od udeležencev se nikoli ne sme zahtevati, da pojasnjujejo osebne simbole, izzive ali čustva.
- Poskrbite, da bo »čas za skupno rabo« prostovoljen in oblikovan kot povabilo, ne kot pričakovanje.

Nasveti za moderatorje

- Vzpostavite miren, prijeten prostor z jasnimi navodili in spodbudnim tonom.
- Spodbujajte udeležence, da delajo v svojem tempu – brez naglice ali primerjanja umetniških del.
- Uporabljajte odprta vprašanja
- Namesto interpretiranja umetniškega dela postavljajte vprašanja, kot so:
 - "Kaj ta simbol pomeni zate?"
 - "Kateri del te risbe se vam zdi najpomembnejši?"
- To ohranja poudarek na pomenu, ki ga mlada oseba želi povedati, ne na predpostavkah moderatorja.

POVZETEK MODULA

Ključne ugotovitve:

Vizualna umetnost mladim ponuja smiselni način izražanja, raziskovanja lastne identitete in razumevanja čustev. Vodje se morajo osredotočiti na ustvarjanje varnega in vključujočega okolja ter spodbujati razmislek skozi celotno učno uro. Tudi zelo preproste umetniške dejavnosti lahko ponudijo globok vpogled v misli in čustva mladostnika.

Predlagana dejavnost za razpravo:

Po srečanju naj si moderatorji vzamejo trenutek za razmislek o tem, kaj so udeleženci izrazili in kako je dejavnost vplivala na vzdušje v skupini. Ta razmislek lahko pomaga pri odkrivanju novih načinov za rednejše vključevanje vizualnih umetnosti v mladinske programe.

Vodilna vprašanja za prihodnjo uporabo:

- Kako lahko dejavnosti vizualne umetnosti pomagajo mladim pri izražanju čustev, ki jih je težko opisati z besedami?
- Katere dejavnosti najbolje delujejo z različnimi velikostmi skupin in razpoložljivimi materiali?
- Kako lahko moderatorji bolje opazijo in se odzovejo na čustvene signale, ki se pojavljajo med ustvarjalnim delom?

VIRI

- Priročnik za uporabo ekspresivnih umetnosti – Univerza v Memphisu

Zbirka intervencij ekspresivne umetnosti za vzgojitelje/mladinske delavce (vključuje umetnost, kolaž, delo z identiteto, vaje za čustva)
Univerza v Memphisu+1

[Prenesi PDF](#)

- Umetnostna terapija za mladostnike –
ArtTherapyResources.com.au

Brezplačne vaje za umetnostno terapijo, posebej zasnovane za mladostnike, z razlago tehnik, ki jih lahko prenesete. Viri za umetnostno terapijo

[Prenesite vodnik](#)

- Umetnostne terapije z otroki in mladostniki — uredila Dafna Regev.

To je znanstvena zbirka, ki zajema vizualno umetnostno terapijo, glasbo, dramo, ples in drugo, zlasti v otroškem in mladostniškem kontekstu.

[Prenesi PDF](#)

MODUL 2

Drama in performans za samozavedanje



PREGLED MODULOV

Vsebina modula

Ta modul raziskuje, kako lahko drama, igranje vlog in nastopanje pomagajo mladim razumeti sebe, varno izražati čustva in si zgraditi samozavest v tem, kdo so.

Ključni elementi vključujejo:

- Igranje vlog in raziskovanje identitete – eksperimentiranje z liki za razmislek o osebnih izkušnjah in notranji dinamiki.
- Improvizacija za čustveno sprostitvev – uporaba spontanij akcij in dialoga za varno in ustvarjalno izražanje čustev.
- Utelešeno pripovedovanje zgodb – spreminjanje osebnih ali namišljenih zgodb v kratke prizore za raziskovanje pomena, izbir in posledic.
- Krepitev prisotnosti in samozavesti – razvoj glasu, drže in premagovanje sramežljivosti s preprostimi vajami nastopanja.

Ta modul, ki temelji na načelih dramske terapije, uporabnega gledališča in izkustvenega učenja, ponuja praktična orodja, ki podpirajo čustveno razumevanje, socialno povezanost in psihološko odpornost.

Zakaj je pomembno

Mladi pogosto nosijo čustva, ki jih ne morejo zlahka poimenovati ali o njih govoriti. Drama ponuja igriv prostor z nizkim tveganjem, kjer lahko eksperimentirajo z novimi načini izražanja in raziskujejo situacije, ki odražajo njihove resnične življenjske izzive.

Uporaba metod, ki temeljijo na uspešnosti, mladim pomaga:

- Izražajte čustva navzven, ne da bi se pri tem počutili izpostavljeni.
- Gradite empatijo z utelešenjem različnih perspektiv.
- Zmanjšajte socialno anksioznost z vadbo prisotnosti in komunikacije v podporni skupini.
- Krepite identiteto z ustvarjalnostjo, spontanostjo in samoodkrivanjem.

Kaj boste pridobili

- Omogočite varne, vključujoče dramske in improvizacijske dejavnosti, ki mladim pomagajo izražati čustva in graditi samozavedanje.
- Za raziskovanje resničnih življenjskih situacij na spodbuden način uporabite preproste igre vlog.
- Prepoznavajte čustvene namige v zgodbah, gestah in nastopih mladih – in ustrezno prilagodite svoje vodenje.
- Združite dramo z drugimi ustvarjalnimi metodami (gibanje, umetnost, glasba), da poglobite refleksijo, zaupanje in kohezijo skupine.

TEMELJNI KONCEPTI

Uspešnost kot čustvena regulacija

Igranje vlog in improvizacija mladim omogočata varen način izražanja čustvene intenzivnosti, ne da bi bili pri tem preobremenjeni. Raziskave na področju dramske terapije (Jones, 2007; Emunah, 2015) kažejo, da preklapljanje med izraznim dejanjem in refleksivnimi premori pomaga uravnati živčni sistem, podobno kot titracija/nihanje, opisano v knjigi Somatic Experiencing (Levine, 2010). Varno izražanje čustev mlade uči prepoznati naraščajočo napetost in se vrniti v mirnost.

Utelešeno samozavedanje in zavzemanje perspektive

Drama spreminja notranja stanja v vidne geste, ton in zgodbo. Študije uporabnega gledališča (Hughes & Wilson, 2004; Bannerman, 2012) poudarjajo, kako vživljanje v lik gradi utelešeno samozavedanje – mladi opazijo, kako se v telesu »občutijo« samozavest, strah ali žalost. Pripovedovanje zgodb podpira tudi empatijo: prevzemanje različnih vlog pomaga mladostnikom razumeti perspektive zunaj svojih, kar izboljša socialni vpogled in komunikacijo.

Raziskovanje samozavesti, prisotnosti in identitete

Nastopanje krepi samozavest z vključevanjem propriocepcije – zavedanja lastnega telesa v prostoru. Raziskave o utelešenju (Porges, 2011; Koch et al., 2014) kažejo, da prizemljena drža, gibanje in projekcija glasu zmanjšujejo tesnobo in podpirajo občutek samostojnosti. Drama postane igrišče za raziskovanje identitete, ki mladim omogoča, da preizkusijo vloge in vedenja brez posledic v resničnem življenju, kar podpira zdrav osebni razvoj.

Metode, ki temeljijo na drami, mladim omogočajo tudi strukturiran, a igriv način soočanja z izzivi iz resničnega življenja. Raziskave mladinskega gledališča in uporabne drame (Neelands, 2009; Nicholson, 2014) kažejo, da izmišljeni scenariji ustvarjajo dovolj čustvene distance, da mladostniki lahko raziskujejo občutljive teme – konflikte med vrstniki, težave z identiteto, stres doma – ne da bi se pri tem počutili izpostavljeni. Ta zaščitni okvir »kot da bi« omogoča, da se težka čustva postopoma in varno pojavijo, kar podpira odpornost, reševanje problemov in bolj zdrave odnose.

Premisleki o facilitaciji, občutljivi na travmo

Ker dramske dejavnosti pogosto vključujejo čustveno izražanje, bi morali moderatorji sprejeti pristop, ki je občutljiv na travme. Sodelovanje bi moralo biti vedno povabilo in ne obvezno, kar bi mladim omogočilo, da izberejo svojo raven sodelovanja. Jasne meje, predvidljive strukture in možnosti za zavrnitev dejavnosti pomagajo ustvariti psihološko varnost. Moderatorji bi se morali izogibati pritisku na udeležence, da razkrijejo osebne izkušnje, in namesto tega spodbujati raziskovanje skozi izmišljene like, scenarije ali simbolično pripovedovanje zgodb.

Ko se pojavijo čustveno nabite teme, lahko moderatorji podpirajo regulacijo z uravnoteženjem aktivacije z dejavnostmi ozemljitve. Kratki pregledi, odmori za gibanje, dihalne vaje ali refleksivni dnevnik lahko udeležencem pomagajo, da se ponovno povežejo s sedanjim trenutkom. Ohranjanje osredotočenosti na izbiro, varnost in spoštovanje zagotavlja, da dramatično raziskovanje ostane opolnomočujoče in ne preobremenjujoče.

Navodila za vodenje občutljivih družbenih tem

Drama se pogosto uporablja za raziskovanje tem, kot so identiteta, diskriminacija, pripadnost, konflikti, duševno zdravje in socialna pravičnost. Preden se moderatorji lotijo občutljivih tem, bi morali doseči skupinske dogovore o spoštovanju, zaupnosti, aktivnem poslušanju in neobsojanju. Udeleženci imajo koristi od tega, da vedo, da je nestrinjanje sprejemljivo, osebni napadi ali žaljiv jezik pa ne.

Pri razpravi o zahtevnih vprašanjih lahko moderatorji uporabijo izmišljene scenarije ali igro vlog, ki temelji na likih, da ustvarijo čustveno distanco, hkrati pa omogočijo smiselno raziskovanje. Koristno je redno prekiniti dejavnosti za razmislek in udeležence povabiti k razmisleku o tem, kaj so opazili, kako so se morda počutili različni liki in kakšni alternativni odzivi so bili možni. Ta pristop spodbuja kritično razmišljanje in hkrati zmanjšuje tveganje, da bi se udeleženci počutili osebno izpostavljeni.

PRED ZAČETKOM

Pri vodenju dramskih iger je pogosta težava, da so mnogi mladi pred nastopom živčni. Zato je pomembno, da se samozavest postopoma gradi z dejavnostmi z nizkim tveganjem. Naštejmo jih nekaj:

Ogrevalne aktivnosti

- **Ime in gesta:** Udeleženci izgovorijo svoje ime s preprostim gibom; skupina ga ponovi.
- **Vaja z ogledalom:** V parih ena oseba vodi počasne gibe, druga pa jih posnema.
- **Podaj izraz:** Udeleženci si po krogu posredujejo izraz obraza ali čustvo.
- **Tableaux (Zamrznjene slike):** Majhne skupine ustvarjajo mirujoče slike, ki predstavljajo temo ali situacijo.
- **Zgodba z eno besedo:** Skupina gradi zgodbo besedo za besedo, da spodbudi sodelovanje.

Vključujoče skupinsko delo

Uporabljajte kombinacijo parov, majhnih skupin in dejavnosti za celotno skupino. Skupine redno menjajte in udeležencem ponudite različne načine prispevanja, da se vsi počutijo vključene. Alternativne vloge, kot so pripovedovalec, režiser, scenarist, opazovalec, oblikovalec ali vodja razprave, omogočajo smiselno sodelovanje ob spoštovanju osebnih meja. Te možnosti podpirajo vključenost, zlasti za udeležence, ki doživljajo tesnobo ali senzorično občutljivost.

Refleksija in povzetek

Po čustveno intenzivnih dejavnostih uporabite preprost okvir za refleksijo:

1. **Kaj se je zgodilo?** – Objektivno opišite dogodke.
2. **Kakšen je bil občutek?** – Razmislite o čustvih, reakcijah in opažanjih.
3. **Kaj smo se naučili?** – Prepoznajte učenje, spoznanja ali prihodnje aplikacije.

Zaključite z ozemljitveno aktivnostjo, kot so raztezanje, dihanje ali zaključni krog, ki udeležencem pomaga pri prehodu iz vloge in vrnitvi v mirno stanje.

DEJAVNOST 1

Ime in trajanje

Ogledalo v notranjost - 25 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Samozavedanje, čustveno izražanje, empatija.

Učni cilji

Prepoznavajte in izrazite čustva s preprostimi dramatičnimi gestami.

- Povečajte zavedanje o tem, kako se občutki kažejo v drži, gibanju in izrazu obraza.
- Vadite empatijo tako, da opazujete čustveno »ogledalo« drugе osebe.

Materiali

Mirna soba z odprtim prostorom

- Neobvezno: nežna glasba v ozadju, natisnjene kartice s čustvi (sreča, napetost, zmedenost, upanje, frustracija, mir)

Navodila po korakih

Ogrevanje (3 min):

- Povabite udeležence, naj se počasi sprehajajo po sobi in pri tem opazujejo držo, dihanje in energijo.

Izberite čustvo (2 min):

- Razdelite kartice s čustvi ali prosite udeležence, naj pomislijo na blago čustvo, ki ga pogosto občutijo.

Oblikujte v telo (5 min):

- Prosite vsakega udeleženca, naj to čustvo izrazi zgolj s telesno držo, brez besed. Spodbujajte subtilnost in ne pretiravanje.
- Naj zamrznejo v svoji "čustveni obliki".

Izmenjava ogledal (10 min):

- Udeležence združite v pare.
- Partner A zadrži svojo pozo; partner B jo čim bolj natančno posnema.
- Partner B nato opiše, kakšen je občutek v položaju: težak/lahek, zaprt/odprt, napet/sproščen.
- Zamenjajte vloge.

Refleksija (5 min):

- Zberite skupino in povabite na kratke refleksije:
- Kaj ste opazili na svojem telesu?
- Kaj ste se naučili z zrcaljenjem nekoga drugega?

Različice

- Nizka poraba virov: Odstranite kartice; prosite udeležence, naj izberejo čustvo svojega dne.
- Bolj aktivno: Namesto da bi se ustavili, naj pari improvizirajo kratek tihi prizor, ki temelji na čustveni drži.
- Krajša različica: Naredite eno samo skupinsko zamrznitev, kjer vsi udeleženci zrcalijo pozo enega prostovoljca.

Spodbude za refleksijo

- Kaj ste opazili, da se dogaja v vašem telesu, ko ste izrazili izbrano čustvo?
- Kakšen je bil občutek, ko si zrcalil držo ali energijo druge osebe?
- Je zrcalna poza razkrila kaj novega o vas ali drugi osebi?
- Katera čustva se je zdelo lažje ali težje izraziti fizično in zakaj?
- Kako se je vaše telo počutilo po vadbi – bolj odprto, napeto, mirno ali polno energije?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

Spodbujajte udeležence, naj izberejo blaga ali zmerna čustva in se izogibajo vsemu, kar je preobremenjujoče ali povezano s travmo. Spomnite jih, da lahko kadar koli začasno ustavijo, umirijo ali preidejo v nevtralen položaj; imeti izbiro je bistvenega pomena. Vzdržujte jasne fizične meje in se izogibajte dotiku, razen če se tako izrecno dogovorite. Če se nekdo čustveno aktivira, ga vodite k ozemljitvi z dihanjem, ponovnim stikom z nogami na tleh ali opazovanju prostora okoli sebe. Normalizirajte vse reakcije in prostor ohranite dobro osvetljen in udoben, da zmanjšate občutek izpostavljenosti. Poudarite, da je deljenje popolnoma prostovoljno in da lahko udeleženci kadar koli preskočijo, spremenijo ali ustavijo dejavnost.

Nasveti za moderatorje

- Velike skupine lahko delajo v trojicah ali kot poln krog; sramežljive skupine imajo morda raje subtilne gibe ali tišje zrcaljenje; energične skupine se pogosto bolje vključijo v bolj dinamične prehode.
- Spodbujajte kulturno pristno izražanje, namesto da bi predpostavljali, kako naj bi čustva »izgledala«, in zagotovite sedeče ali poenostavljene možnosti za osebe z omejeno mobilnostjo.
- Bodite pozorni na čustvene opozorilne znake, kot sta otrplost ali nenaden umik, in ponudite možnost, da se umaknete ali opazujete.
- Sejo zaključite z ustvarjalnim preverjanjem, na primer tako, da vsakega udeleženca prosite, naj pove gesto, ki predstavlja, kako se trenutno počuti, eno samo opisno besedo ali počasen, ozemljujoč vdih.



DEJAVNOST 2

Ime in trajanje

Zgodba v treh podobah - 45–60 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Čustveni vpogled, ustvarjalnost, sprejemanje alternativ.

Učni cilji

- Pomagajte udeležencem izraziti notranji občutek s simboličnimi podobami.
- Podprite čustveno regulacijo s prehajanjem med dejanjem in refleksijo.
- Okrepite empatijo z opazovanjem in interpretiranjem »slikovnih zgodb« drugih.

Materiali

- Odprt prostor
- Neobvezna nežna glasba, natisnjene kartice z navodili (npr. izziv, podpora, upanje, zmeda, sprememba)

Navodila po korakih

Prihod in okvirjanje (3–5 min):

- Udeleženci razložite, da bodo ustvarili kratko »zgodbo« o svojem tednu z uporabo treh zamrznjenih podob svojih teles (sprva brez igranja, brez govorjenja).
- Poudarite izbiro in varnost: izbrati naj morajo le situacijo, ki se jim zdi obvladljiva, ne pa nekaj travmatičnega ali preobremenjujočega.
- Pojasnite, da je poudarek na telesnem izražanju in opazovanju, ne na popolni izvedbi.

Individualno ustvarjanje treh slik (10–15 min):

- Prosite jih, naj ustvarijo tri telesne podobe: začetek situacije, trenutek najmočnejšega čustva in razrešitev oziroma želeno razrešitev.
- Naj počasi vadijo zaporedje in opazujejo, kako se njihovo telo premika iz ene slike v drugo.

Deljenje v majhnih skupinah (15–25 min):

- Oblikujte skupine po tri osebe (ali pare, če je skupina majhna).
- Oseba A v tišini pokaže svoje tri slike: premika se od slike 1 do slike 2 in nato do slike 3 ter se nato vrne v nevtralen stoječi ali sedeči položaj.
- Drugi samo opazujejo, ne da bi spregovorili ali se odzvali.

- Po A-jevem zaporedju opazovalci najprej opišejo le tisto, kar so videli: oblike, napetost, smer, držo, razdaljo ali bližino.
- Nato lahko previdno ponudijo nežna ugibanja o možnih občutkih ali temah, pri čemer uporabljajo jezik, kot je: »Zdelo se mi je kot ...« ali »Predstavljal sem si, da ...«
- Oseba A lahko pove, ali se ji je katero od teh ugibanj zdelo podobno njeni izkušnji ali ne, in doda toliko ustne razlage, kot želi.
- Izmenjujte se, tako da ima vsaka oseba možnost pripovedovanja zgodb.

Refleksija (20 min):

Povabite jih, naj na kratko povedo, kaj so odkrili s pretvorbo situacije v podobe ali kaj jih je presenetilo med opazovanjem drugih.

Različice

- Kratka različica: naredite samo dve sliki (čustvo začetek → čustvo zdaj).
- Nizkoenergijska različica: udeleženci lahko ustvarijo svoje slike sede ali samo z rokami.
- Kreativna različica: udeležencem dovolite, da po prikazu končne slike dodajo še eno vrstico dialoga.
- Različica za travmo/sramežljivost: udeleženci naj slike opišejo ustno, ne da bi jih demonstrirali.

Spodbude za refleksijo

- Kaj ste odkrili o svoji situaciji, ko ste jo namesto v besede spremenili v podobe?
- Kako se je tvoje telo spremenilo, ko si se premikal od prve slike do zadnje?
- Kakšen je bil občutek, ko si bil opazovan, ne da bi spregovoril?
- Katero podobo se je zdelo najlažje ali najtežje utelešiti in zakaj?
- Kako je gledanje zgodb drugih vplivalo na vaše razumevanje njihovih čustev?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

Udeležence spodbujajte, naj izberejo blage ali vsakdanje situacije namesto zelo bolečih ali travmatičnih.

Opomnite jih, da lahko spremenijo ali preskočijo katero koli sliko, ki se jim zdi preveč izpostavljena.

Ponudite možnosti ozemljitve, kot je občutek stopal na tleh ali počasno dihanje, če se čustva dvignejo.

Izogibajte se interpretaciji slik nekoga kot diagnoze ali domneve; povratne informacije naj bodo opisne in nežne.

Dovolite sodelovanje kot opazovalec le vsem, ki ne želijo ustvarjati slik.

Nasveti za moderatorje

- Prilagodite velikost skupine tako, da oblikujete kroge ali več majhnih skupin, da bodo vsi udeleženci vključeni.
- Uporabljajte vključujoč jezik, tako da priznavate, da se lahko podobe in čustva razlikujejo glede na kulturo in osebnost.
- Bodite pozorni na udeležence, ki se ustavijo, se nenadoma izognejo očesnemu stiku ali so videti preobremenjeni – ponudite premor ali preklopite na opazovanje.
- Sejo zaključite ustvarjalno tako, da udeležence povabite, naj delijo gesto, ki predstavlja, kaj si odnašajo s seboj, besedo, ki povzema njihovo izkušnjo, ali počasen skupni vdih, s katerim ponastavijo prostor.



DEJAVNOST 3

Ime in trajanje

Sprehod po čustveni črti - 40–45 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Čustvena zavest, uravnavanje, samozavest pri izražanju.

Učni cilji

- Pomagajte udeležencem, da se uglasijo, kako se čustva spreminjajo in občutijo v telesu.
- Povečajte samozavest pri varnem izražanju čustev skozi gibanje.
- Razvijajte empatijo z opazovanjem čustvenega izražanja pri drugih.

Materiali

- Odprt prostor z dovolj prostora za udobno hojo udeležencev
- Neobvezno: umirjena glasba, natisnjene kartice z navodili (mirno, radovedno, razdraženo, upajoče, sramežljivo, ponosno)

Navodila po korakih

Prihod in okvirjanje (3–5 min):

- Pojasnite, da gibanje pogosto bolj iskreno razkriva čustvena stanja kot besede.
- Predstavite idejo, da bodo udeleženci raziskovali različna čustva s hojo po sobi, pri čemer bodo na subtilne načine spreminjali svojo držo, tempo in energijo.
- Poudarite čustveno varnost: udeleženci naj izbirajo le obvladljiva čustva in lahko kadar koli preklopijo na nevtralno hojo.

Raziskovanje nevtralnega gibanja (5 min):

- Prosite udeležence, naj normalno hodijo po sobi in opazujejo tempo, dih in kam naravno usmerjajo svojo pozornost.
- Vodite jih, da začutijo težo svojih nog, zamah njihove roke in splošno kakovost njihovega gibanja, ne da bi se karkoli spremenilo.

Hoja čustva (10 min):

- Udeležence povabite, naj izberejo blago čustvo in mu pustijo, da subtilno vpliva na njihov tempo, držo in smer; kot da bi bilo čustvo nežen veter, ki jih vodi.
- Prosite jih, naj preklopijo na drugo čustvo, nato na tretje, pri čemer naj bodo spremembe subtilne, ne teatralne.
- Po vsakem čustvenem sprehodu jih prosite, naj se ustavijo v nevtralnem položaju in preverijo, kako se počuti njihovo telo.

Tiho opazovanje v parih (10–15 min):

- Oblikujte pare.
- Oseba A izbere eno blago čustvo in se za kratek trenutek sprehaja, medtem ko oseba B opazuje.
- Oseba B nato opiše, kaj je videla (brez interpretacije motivov), s poudarkom na gibalnih lastnostih, kot so hitrost, teža ali odprtost.
- Zamenjajte vlogi, da oba udeleženca hodita in opazujeta.

Skupinska refleksija in ozemljitev (10 min):

- Povabite udeležence, naj delijo nekaj, kar so odkrili o tem, kako se čustva izražajo skozi gibanje.
- Zaključite z ozemljitvenim vdihom in raztezanjem, s čimer povabite vse, da se vrnejo v nevtralno prisotnost.

Različice

- Dodajte kratek trenutek zamrznitve, v katerem udeleženci zadržijo svojo čustveno pozo.
- Raziščite čustva s sedečimi kretnjami ali gibi rok.

Spodbude za refleksijo

- Kaj se je spremenilo v vašem telesu, ko ste hodili z vsakim čustvom?
- Katero čustvo se je zdelo najbolj naravno izraziti in katero težje?
- Kakšen je bil občutek, ko si bil opazovan, medtem ko si preživil čustva?
- Kaj ste se naučili o čustvenem izražanju nekoga drugega, ko ste ga opazovali?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Spodbujajte udeležence, naj se držijo blagih čustev in se izogibajo raziskovanju česar koli, kar se zdi preobremenjujoče.
- Dovolite vsakomur, da se ustavi, se vrne k nevtralni hoji ali opazuje namesto sodelovanja.
- Če nekdo postane napet ali nekontroliran, ga usmerite, da se osredotoči na svoja stopala, upočasni dihanje ali vizualno orientira v prostoru.
- Izogibajte se predpostavkam o tem, kaj nekdo »mora« čutiti; opažanja naj bodo opisna in spoštljiva.

Nasveti za moderatorje

- Za velike skupine ustvarite dve ali tri sprehajalne cone, da se izognete gneči.
- Priznajte, da se čustveno izražanje skozi gibanje zelo razlikuje glede na kulturo in osebnost.
- Bodite pozorni na čustvene opozorilne znake, kot so otrplost, zgruditev ali nenaden umik; ponudite nežno kontrolo.
- Zaključite s preprostim preverjanjem gibov, pri čemer udeležence prosite, naj izberejo eno gibanje ali držo, ki predstavlja, kako se trenutno počutijo.



POVZETEK MODULA

Ta modul predstavlja metode, ki temeljijo na performansu (igra vlog, improvizacija, utelešeno pripovedovanje zgodb), kot orodja za podporo samozavedanju, čustvenemu izražanju in medosebnemu razumevanju pri mladih. Z aktivnim dramskim raziskovanjem z nizkim tveganjem se udeleženci naučijo prepoznavati, kako se čustva doživljajo v telesu, eksperimentirati z novimi vedenji in opazovati sebe z večjo jasnostjo. Praktike performansa pomagajo uravnati živčni sistem z naravnim preklapljanjem med aktivacijo in umirjenostjo, hkrati pa spodbujajo empatijo s tem, da mlade povabijo, da stopijo v različne perspektive. Z vključevanjem domišljije, gibanja in senzorične zavesti modul ustvarja dostopen okvir za mladinske delavce za spodbujanje samozavesti, komunikacije in čustvene odpornosti v neformalnih okoljih.

VIRI

- Bannerman, C. (2012). Uporabno gledališče in mladi: izkušnje mladih. Methuen Drama.
- Emunah, R. (2015). Igranje zares: proces, tehnika in izvedba dramske terapije (2. izd.). Routledge.
- Jones, P. (2007). Drama kot terapija: teorija, praksa in raziskave (2. izd.). Routledge.
- Neelands, J. (2009). Strukturiranje dramskega dela: Priročnik razpoložljivih oblik v gledališču in drami. Cambridge University Press.

Nasveti za praktične vire:

- »Virni dokument za evropske tečaje usposabljanja za mlade v akciji« – obsežen nabor vaj, pripravljenih za izvajanje; vključuje »pripovedovanje znane zgodbe v treh slikah« in opombe za vodenje, ki jih lahko neposredno prilagodite v modul. (SALTO-YOUTH)
- GLEDALIŠČE FORUM (Vodnik, AN)” – jedrnat vodnik za moderatorje s praktičnimi nasveti za ustvarjanje prizorov, vlogo Jokerja in povzetek/zaključek. (ANPCDEFP).
- Interaktivno mladinsko gledališče (IYT): Krepitev miru in strpnosti v Kirgizistanu – Priročnik za forumsko gledališče” – priročnik, osredotočen na moderatorja, ki zajema slikovno gledališče in forumsko gledališče s konkretnimi koraki, igrami in navodili za razpravo. (UNICEF).



MODUL 3

**Glasba in zvok za
čustveno izražanje**

PREGLED MODULOV

Kaj zajema ta modul

Ta modul raziskuje, kako se glasba in zvok lahko uporabljata kot orodji za čustveno izražanje, čustveno uravnavanje in povezovanje v mladinskem delu. Predstavlja dostopne načine za vključevanje glasbenih dejavnosti – vključno z ritmičnimi vajami, zvočnimi pokrajinami, vokalom in poslušanjem – v neformalna okolja, ne glede na glasbeno ozadje ali sposobnosti udeležencev. Modul vključuje tudi načela glasbene terapije in participativnih umetnosti, s poudarkom na vrednosti zvoka kot neverbalnega, vključujočega medija za samoizražanje.

Zakaj je ta tema pomembna pri mladinskem delu

Mladostniki se pogosto težko izražajo čustva verbalno ali neposredno. Glasba ponuja univerzalen, kulturno odmeven jezik, s katerim lahko mladi izražajo in raziskujejo kompleksna čustva. V neformalnem izobraževanju lahko uporaba glasbe in zvočnih dejavnosti ustvari čustveno varne prostore, spodbuja empatijo vrstnikov in spodbuja občutek pripadnosti – zlasti pri tistih, ki se težko vključujejo s tradicionalnimi verbalnimi ali pisnimi metodami. Ta pristop podpira tudi čustveno pismenost, zmanjševanje stresa in krepitev samozavesti v raznolikih mladinskih populacijah.

Kakšne rezultate lahko pričakujejo mladinski delavci

Do konca tega modula bodo mladinski delavci:

- Razumevanje čustvenega potenciala glasbe in zvoka pri razvoju mladih
- Biti sposoben voditi preproste glasbene dejavnosti, ki spodbujajo samoizražanje in čustveno zavedanje
- Naučite se prilagoditi metode, ki temeljijo na zvoku, različnim čustvenim stanjem, skupinski dinamiki in individualnim potrebam.
- Pridobite orodja za uporabo ritma, glasu in zvočnih krajin za gradnjo zaupanja, refleksije in skupinske kohezije
- Počutite se bolj samozavestno pri uporabi glasbe kot ustvarjalne metode z nizkimi ovirami, tudi brez formalne glasbene izobrazbe

TEMELJNI KONCEPTI

Moč glasbe v mladinskem delu

Glasba je ena najbolj univerzalnih in čustveno odmevnih oblik človeškega izražanja. Za razliko od jezika ali vizualnih podob se izogne potrebi po interpretaciji in govori neposredno telesu in čustvom. Od uspavank do protestnih pesmi nam glasba pomaga izražati, uravnavati in povezovati se – med kulturami, generacijami in osebnimi izkušnjami.

V adolescenci, ko se mladi pogosto soočajo z okrepljenimi čustvenimi izkušnjami in težavami z identiteto, glasba postane osrednji del njihovega razumevanja sebe in sveta okoli sebe. Naj bo to prek osebnih seznamov predvajanja, skupnih glasbenih interesov ali sproščenega brenčanja in bobnanja, mladi že uporabljajo glasbo kot način izražanja tistega, česar morda še ne znajo povedati.

Zakaj je glasba pomembna za čustveni razvoj

V neformalnem izobraževanju in mladinskem delu čustveni razvoj vključuje:

- Prepoznavanje in poimenovanje čustev
- Naučiti se uravnavati čustva na zdrav način
- Gradnja čustvenega besedišča in samozavedanja
- Razvijanje empatije in razumevanje čustev drugih

Glasba podpira vsa ta področja na načine, ki so nizkoogrožajoči, ustvarjalni in pogosto neverbalni. Za mlade, ki težko govorijo o tem, kako se počutijo – zaradi čustvene preobremenjenosti, travme, nevrodiverzitete ali kulturnih norm – glasba ponuja pot do čustvenega raziskovanja brez neposrednega soočenja.

Z glasbenimi dejavnostmi lahko mladi:

- Eksternalizirajte notranja čustva (npr. z zvokom predstavljajte žalost ali veselje)
- Opazujte, kako različni zvoki vplivajo na njihovo razpoloženje ali energijo
- Prepoznajte čustveno resonanco v glasbenih izbirah drugih
- Zgraditi samozavest pri izražanju svojih čustev na simboličen, neposreden način

Raziskave na področju glasbene terapije so pokazale, da lahko ritem in melodija pomagata uravnavati stresne odzive, izboljšati razpoloženje in spodbujati socialne vezi. Glasba aktivira limbični sistem možganov (čustva), motorično skorjo (gibanje) in prefrontalno skorjo (refleksija), kar ponuja celovito čustveno učno izkušnjo.

TEMELJNI KONCEPTI

Kako se povezuje z umetniško terapijo in ustvarjalnim mladinskim delom

Ta modul temelji na načelih participativne glasbene terapije, umetniške terapije in izkustvenega učenja. V nasprotju z glasbeno vzgojo, ki temelji na performansu, se ta pristop osredotoča na:

- Proces pred izdelkom – cilj ni ustvariti izpiljeno pesem, temveč raziskati čustva
- Sodelovanje namesto popolnosti – mladim ni treba biti »glasbeni«, da bi imeli koristi
- Izražanje namesto razlage – občutki se izražajo z zvokom, ne z analizo

V umetniški terapiji sta glasba in zvok prepoznana kot bistveni komponenti pristopov k izrazni umetnosti. Pomagata dostopati do nezavednega gradiva, graditi senzorično zavest in ustvarjati čustveno varnost v skupinskem okolju.

Zvočne metode so še posebej uporabne za:

- Delo z mladimi, ki imajo jezikovne ovire ali težave s komunikacijo
- Ustvarjanje vključujočih dejavnosti za udeležence z nevrodiveziteteto
- Ponujanje načinov, občutljivih na travmo, za raziskovanje težkih čustev brez verbalne reaktivacije

Kot mladinski delavec se od tebe ne pričakuje, da boš glasbenik ali terapevt. Tvoja vloga je, da omogočiš prostor za ustvarjalno raziskovanje, poslušáš z odprtostjo in vodiš skupinske procese s občutljivostjo in refleksijo.

TEMELJNI KONCEPTI

Zgodba primera: »Zvočna podlaga za razpoloženje« – Povezovanje skozi glasbo

V lokalnem mladinskem centru je mladinski delavec povabil skupino 10 mladostnikov (starih od 14 do 17 let) k sodelovanju v dejavnosti »Zvočna podlaga razpoloženja«. Vsak udeleženec je izbral pesem, ki je ustrezala njegovemu trenutnemu čustvenemu stanju, in ji dodelil barvo ali simbol. Pesmi so bile dodane na skupni seznam predvajanja, ki se je nato predvajal v ozadju, medtem ko je skupina skupaj razmišljala.

Mladinski delavec je spodbujal prostovoljno delitev razlogov za izbiro te pesmi. Neki 16-letnik je dejal: »Ta pesem odraža moje počutje, ko se moram pretvarjati, da je vse v redu, a sem v sebi pod stresom.«

Drug udeleženec je energično pesem povezal z »masko«, ki jo nosijo v šoli, da bi delovali samozavestno. Ti simbolični pogovori, ki jih je sprožila glasba, so vodili do trenutkov empatije, vrstniške podpore in pristnega samoizražanja – brez potrebe po neposrednem čustvenem soočenju.

Dejavnost je bila dostopna vsem udeležencem ne glede na glasbeno znanje. Mladinski delavec je opazil, da so se nekateri običajno tihi udeleženci bolj vključili kot običajno, saj je bil poudarek na čustvih skozi glasbo, ne na ustni razlagi ali umetniškem nastopu.



DEJAVNOST 1

Ime in trajanje

Glasba razpoloženja - 45–60 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Čustvena zavest, empatija, samoizražanje

Učni cilji

- Omogočite udeležencem, da se povežejo s svojimi čustvi in jih izrazijo skozi glasbo.
- Spodbujajte čustveno pismenost s poimenovanjem in prepoznavanjem razpoloženj.
- S skupnim poslušanjem spodbujajte kohezijo in razumevanje skupine.

Materiali

- Pametni telefoni ali računalniki z dostopom do interneta
- Dostop do YouTube/Spotifyja ali podobne platforme
- Zvočniki ali ena naprava z zadostno glasnostjo
- Samolepilni listki ali barvni papir A6
- Pisala ali markerji
- Flipchart ali velika površina (stena, tabla)

Navodila po korakih

1. Dobrodošlica in predstavitev (5 min)

- Zberite udeležence in jim razložite, da je glasba lahko močan način izražanja naših čustev.
- Povejte jim: »Danes bomo raziskovali svoja čustva z uporabo pesmi, ki jih že poznamo in imamo radi.«

2. Individualna refleksija (10 min)

- Vprašajte se: »Če bi bilo vaše trenutno čustveno stanje pesem, kaj bi to bilo?«
- Udeleženci tiho razmišljajo, nato pa s telefoni poiščejo pesem, ki odraža njihovo trenutno razpoloženje.
- Nasvet: Tistim, ki se ne morejo spomniti pesmi, ponudite žanre/čustva kot vodilo (npr. sproščeno, jezo, upanja polno).

3. Zapisovanje (5 min)

1. Na lepljiv listek ali barvni papir vsak napiše:
 1. Naslov pesmi in izvajalec
 2. Ena beseda o čustvih ALI ena barva, ki ustreza njihovem razpoloženju

4. Deljenje in poslušanje (20–25 min)

1. V krogu vsak udeleženec:
 1. Prikazuje njihovo opombo
 2. Predvaja 30–45 sekund dolg posnetek njihove pesmi (idealno prek zvočnika)
 3. Na kratko pove, zakaj so ga izbrali (neobvezno – brez pritiska)
2. Po vsaki pesmi skupino vprašajo:
 1. "Kakšen občutek je v tebi vzbudila ta pesem?"
 2. "Te na kaj spominja?"

5. Zid razpoloženja (5 min)

1. Zberite vse samolepilne listke in jih skupaj nalepite na flipchart ali steno, da ustvarite skupinski »Zvočni posnetek razpoloženja«.
2. Po želji narišite črte, ki povezujejo podobna čustva ali barve.

6. Skupinska refleksija (10 min)

1. "Vam je poslušanje pesmi drug drugega pomagalo, da sem se počutila bolj povezano?"
2. "Je bilo lažje izraziti svoja čustva z glasbo kot z besedami?"
3. "Kako vam lahko glasba pomaga, ko imate težak dan?"

Različice

- **Načrt B (brez interneta):** Udeležence prosite, naj opišejo ali si zamrmrajo svojo pesem oziroma razložijo njeno razpoloženje/žanr.
- **Načrt C (časovno omejen):** Predvajajte 2–3 vnaprej izbrane pesmi, ki predstavljajo različna razpoloženja, in naj skupina izbere tisto, ki jim danes najbolj ustreza.

Spodbude za refleksijo

Osebna refleksija

- Kaj je povedala vaša pesem, česar niste mogli izraziti z besedami?
- Kakšen je bil občutek, ko si na glas slišal/a svoje razpoloženje?

Empatija in povezanost s skupino

- Vam je pesem nekoga vzbudila nekaj nepričakovanega?
- Se po tem počutite bolj povezani z drugimi?

Samozavedanje

- Vam je to pomagalo, da bolj jasno opazite svoja čustva?
- Se je vaše razpoloženje po dejavnosti spremenilo?

Pogled naprej

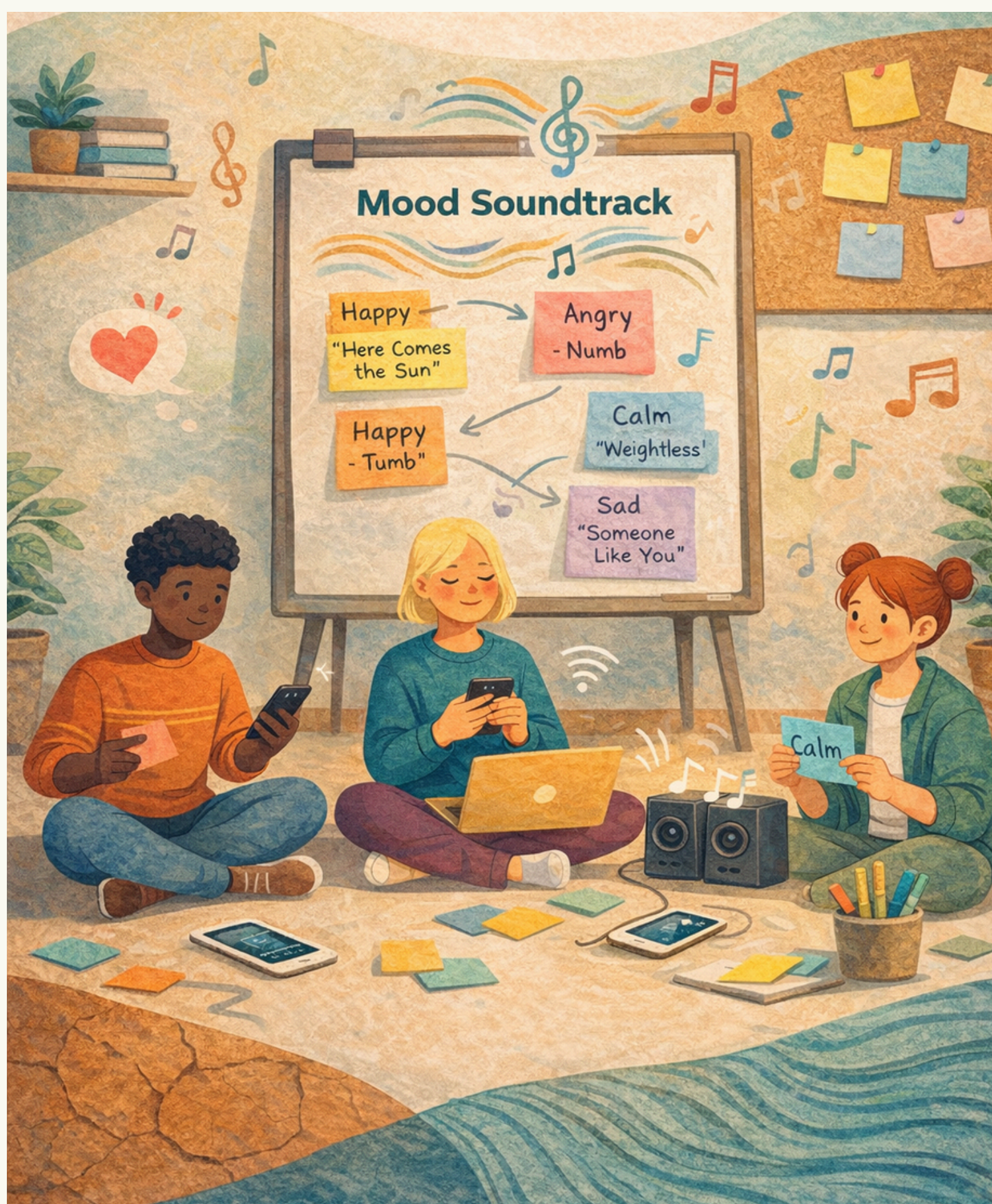
- Kako se lahko z glasbo spopadete s težkimi čustvi?
- Katera pesem te vedno spravi v boljše razpoloženje?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Deljenje naj bo neobvezno. Nikoli ne sprašujte "zakaj", če nekdo ne želi razložiti.
- Bodite pozorni na čustvena besedila; če je mogoče, si pesmi predogledajte.
- Če katera koli pesem povzroča vidno stisko, tiho ponudite podporo ali odmor.

Nasveti za moderatorje

- Začnite s svojim lastnim primerom, da pokažete ranljivost in zabavo.
- Bodite pozorni na pritisk vrstnikov – ohranite lahkotno, a spoštljivo vzdušje.
- Uporabite nevtravno nadaljnje sporočilo: »Hvala, ker ste to delili,« ne »To je žalostno.«
- V večjih skupinah se za skupno rabo razdelite v pare ali manjše kroge.



DEJAVNOST 2

Ime in trajanje

Zvok čustev - 40 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Čustvena regulacija, ustvarjalnost, neverbalno izražanje

Učni cilji

- Podprite udeležence pri izražanju kompleksnih čustev z neverbalnimi sredstvi.
- Razviti senzorično zaznavanje in čustveni besednjak.
- Spodbujajte povezanost s kolektivnim ustvarjanjem ritma.

Materiali

- Vsi predmeti, ki lahko oddajajo zvok:
 - Plastični lončki, žlice, ključi, kamni, steklenice z rižem itd.
- Neobvezno: ročna tolkala (tresalniki, bobni, palice)
- Prostor na tleh za sedeči ali stoječi krog

Navodila po korakih

1. Uvod (5 min)

- Zberite udeležence in razložite: »Danes bomo raziskovali čustva – ne z besedami, temveč z zvokom.«
- Pojasnite: »Ni pravilnega ali napačnega zvoka – samo vaš iskren izraz.«

2. Ogrevanje (5 min)

- Stojte v krogu in skupaj ploskajte v preprostem ritmu.
- Poskusite spremeniti ritem: hitro, počasi, tiho, glasno.
- Spodbujajte eksperimentiranje z zvoki samo z uporabo telesnih tolkal.

3. Izberite čustvo (5 min)

- Na glas preberite seznam: veselje, žalost, jeza, mirnost, živčnost, vznemirjenje.
- Prosite vsakega udeleženca, naj v tišini izbere tisto, ki ustreza njegovemu trenutnemu ali nedavnemu občutku.
- Nato izberejo predmet in preizkusijo zvoke, ki izražajo to čustvo.

4. Solo Sound Sharing (15 min)

- Vsak udeleženec, eden za drugim, skupini predvaja svoj »zvočni občutek«.
- Po vsakem vprašajte skupino:
 - "Katero čustvo po tvojem mnenju izraža ta zvok?"
 - "Kako si se počutil/a, ko si to slišal/a?"
- Poudarite neobsojanje in aktivno poslušanje.

5. Skupinska zvočna kompozicija (5 min)

- Razdelite se v manjše skupine. Vsaka ustvari 30-sekundno zvočno kuliso, ki združuje posamezne zvoke občutkov.
- Nastopajte drug pred drugim.

6. Refleksija (5 min)

- "Je bilo lažje ali težje izraziti občutke z zvokom?"
- "Ste občutki drugih bolje razumeli skozi zvok?"

Različice

- **Načrt B (brez predmetov):** Uporabljajte samo glas, dihanje ali tolčenje telesa.
- **Načrt C (časovna omejitev):** Preskočite skupinsko kompozicijo in zaključite s solo zvočnim krogom.

Spodbude za refleksijo

- Kakšen je bil občutek, ko si se izrazil brez besed?
- Je bilo lažje ali težje kot govoriti o občutkih?
- Ste se povezali z zvokom nekoga drugega? Zakaj?
- Kaj vas je presenetilo med aktivnostjo?
- Kako bi lahko uporabili zvok za pomiritev ali izboljšanje razpoloženja v vsakdanjem življenju?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Z nežnim signalom (npr. zvonec ali mahanje z roko) utišajte skupino.
- Senzorno občutljivim udeležencem ponudite mirne možnosti.
- Zvokov ne označujte kot "dobre" ali "slabe" – preprosto kot različne.

Nasveti za moderatorje

- Spodbujajte tveganje in igrivost.
- Da bi se izognili zadregi, se izogibajte preneposrednemu ugibanju občutkov.
- Za nevrodivezne skupine ponudite vizualne kartice s čustvi, ki bodo podpirale izbiro.

DEJAVNOST 3

Ime in trajanje

Glasbena časovnica mene - 60–75 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Samozavedanje, refleksija, pripovedovanje
zgodb, odpornost

Učni cilji

- Podprite mlade pri razmisleku o ključnih čustvenih trenutkih v njihovem življenju.
- Spodbujajte simbolno razmišljanje in izražanje identitete skozi glasbo.
- Spodbujajte vrstniško empatijo in krepitev odpornosti z deljenimi zgodbami.

Materiali

- Prazen papir (A4 ali večji)
- Pisala, svinčniki ali barvni markerji
- Dostop do naprav z glasbo (neobvezno)

Navodila po korakih

1. Oblikovanje dejavnosti (5 min)

- Dejavnost predstavite kot način za razmislek o življenjskih vzponih in padcih z uporabo glasbe.
- Recite: »Glasba nam lahko pomaga pripovedovati svojo zgodbo, še posebej, ko se besede zdijo prevelike ali premajhne.«

2. Narišite časovnico (5 min)

- Vsak udeleženec na papir nariše vodoravno črto.
- Na levi: zgodnje otroštvo; na desni: sedanost.
- Označite 4–5 ključnih trenutkov v osebnem življenju (lahko so veseli, zahtevni ali ponosni).

3. Dodelite glasbo trenutkom (15–20 min)

- Za vsak trenutek izberejo pesem ali opišejo vrsto zvoka, ki ustreza:
 - "Glasni bobni – jeza"
 - "Mirna kitara – prijateljstvo"
 - "Žalostni klavir – selitev"
- Če ne morejo poimenovati pesmi, napišejo zvok, žanr ali razpoloženje.

4. Izbirno: Kotiček za poslušanje (10 min)

- Udeleženci v parih ali sami poslušajo 1–2 izbrani pesmi (z uporabo slušalk).
- V tem času spodbujajte tiho razmišljanje.

5. Deljenje (10–15 min)

- Prostovoljce povabite, naj delijo en trenutek s svoje časovnice in zvok/pesem, ki so ga izbrali.
- Dajte skupini čas, da se odzove s hvaležnostjo ali sorodnimi občutki.

6. Zaključna refleksija (10 min)

- „Kateri trenutek se je spremenil, ko ste o tem razmišljali skozi glasbo?“
- "Katero moč ali čustvo je razkrila vaša zvočna podlaga?"

Različice

- **Načrt B (brez tehnologije):** Uporabite samo risanje – namesto glasbe narišite simbole, barve ali črte, da pokažete čustva.
- **Načrt C (digitalno):** Naj mladi sestavijo seznam predvajanja na Spotifyju ali YouTubeu, ki ustreza njihovemu časovnemu načrtu.

Spodbude za refleksijo

- Kateri trenutek se je najmočneje zdel povezan z glasbo?
- Vam je glasba pomagala drugače gledati na vašo preteklost?
- Kaj je vaša časovnica razkrila o vaših prednostih?
- Vas je presenetila kakšna pesem ali zvok?
- Kako vam lahko glasba pomaga pri prihodnjih izzivih?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Deljenje naj bo neobvezno.
- Posvetujte se z vsemi, ki kažejo močne čustvene odzive.
- Ponudite miren kotiček za tiste, ki potrebujejo prostor.

Nasveti za moderatorje

- Za zmanjšanje pritiska uporabite primere iz lastnega življenja.
- Vsako zgodbo potrdite s preprostimi povratnimi informacijami (»Hvala za delitev.«).
- Poudarite odpornost in rast, ne popolnosti ali travme.

POVZETEK MODULA

Ta modul je raziskoval moč glasbe in zvoka kot orodij za čustveno izražanje, refleksijo in povezovanje v mladinskem delu. Z izkoriščanjem naravne vključenosti mladih v glasbo lahko mladinski delavci spodbujajo dejavnosti, ki omogočajo varno izražanje čustev, ustvarjalno raziskovanje identitet in deljenje zgodb na načine, ki se zdijo dostopni in smiselni.

Mladinski delavci so s teorijo, primeri iz prakse in praktičnimi vajami pridobili vpogled v:

- Kako se zvok in ritem lahko uporabljata za obdelavo in uravnavanje čustev, še posebej, ko je besed težko najti.
- Psihološka osnova glasbenega izražanja kot del samozavedanja in krepitev odpornosti.
- Praktične, takoj uporabne metode za vključevanje glasbenih dejavnosti v raznolika skupinska okolja, ne glede na vire.

Glasba ni le oblika zabave, temveč jezik čustvene resnice – zlasti za mladostnike, ki se soočajo z identiteto, socialnim stresom ali izzivi duševnega zdravja.

VIRI

- »Glasbena terapija in druge glasbeno podprte intervencije v pediatrični zdravstveni oskrbi« – pregled dokazov pri otrocih/mladostnikih. (PMC) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473587/>
- »Sistematični pregled intervencij, ki temeljijo na glasbi, za izboljšanje vključenosti v zdravljenje in/ali izidov duševnega zdravja med mladostniki in mladimi odraslimi« – raziskava o intervencijah, ki temeljijo na glasbi. (PMC) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9666939/>
- »Glasbena terapija za mladostnike s psihiatričnimi motnjami: pregled« – vpogledi v samozavest, socialno angažiranost in izolacijo. (PubMed) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35196161/>
- »Umetnostna terapija – edinstven vir za osebni razvoj (Izmenjava dobrih praks)« – članek o umetniški terapiji za mlade z invalidnostjo in neformalna okolja. (teatrometaphora.org) <https://teatrometaphora.org/art-therapy-a-unique-resource-for-personal-development-exchange-of-good-practices/>

MODUL 4

**Ples in gibanje za
odpornost**

PREGLED MODULOV

Vsebina modula

Ta modul raziskuje, kako lahko ples, gibanje in zavedanje telesa pomagajo mladim, da se počutijo mirne, samozavestne in povezane.

- Ozemljitev in osredotočenost – pomagati mladim, da se počutijo varne in osredotočene v svojem telesu.
- Zavedanje telesa – opazovanje drže, napetosti, dihanja in ravni energije.
- Izražanje čustev – uporaba gibanja in ritma za sproščanje ali sporočanje čustev.
- Povezovanje – krepitev zaupanja in empatije z deljenimi, neverbalnimi izkušnjami.

Modul združuje ideje iz plesne/gibalne terapije, somatskih praks in izraznih umetnosti za podporo dobremu počutju in odpornosti.

Zakaj je pomembno

Mnogi mladi preživijo veliko časa v svojih glavah; na spletu, zaskrbljeni ali pod pritiskom, da se »ohranijo pri miru«. Gibanje jih vrne v njihova telesa, kjer lahko opazijo, kaj se dogaja v njih, in to zavedanje uporabijo za umiritev ali polnjenje energije.

Telesne prakse pomagajo mladim:

- Znake stresa prepoznajte zgodaj (napeta ramena, hiter srčni utrip).
- Sprostite čustva na zdrav način, namesto da se obnašate površno ali se zaprete vase.
- Občutijo lastništvo svojega telesa in samozavest v tem, kako se gibljejo in izražajo.
- Gradite skupnost s skupnim ritmom, smehom in ustvarjalnim izražanjem.

Kaj boste pridobili

Do konca tega modula boste znali:

1. Omogočiti varne, vključujoče dejavnosti gibanja in ozaveščanja telesa, ki mladim pomagajo pri uravnavanju in izražanju sebe.
2. Uporabite tehnike ozemljitve in propriocepcije, da v svojo skupino vnesete osredotočenost in mir.
3. Bodite pozorni na telesne znake stresa, energije ali odklopa – in se odzovite s pravo aktivnostjo.
4. Gibanje kombinirajte z drugimi umetniškimi metodami (glasba, risanje, drama) za spodbujanje odpornosti in dobrega počutja.

TEMELJNI KONCEPTI

Telo kot pot do regulacije

Ko mladi doživljajo stres, tesnobo ali travmo, se lahko njihova telesa znajdejo v stanju prekomerne vzburjenosti (občutek živčnosti, jeze ali nemira) ali premajhne vzburjenosti (občutek otrplosti, utrujenosti ali odklopljenosti).

Glede na Somatic Experiencing (Patrick, 2021) gibanje in zavedanje telesnih občutkov pomagata vzpostaviti ravnovesje živčnega sistema, kar imenujemo okno tolerance.

Nežne, telesne dejavnosti, kot so raztezanje, ritmično gibanje ali ozemljitev s stopali, omogočajo telesu, da postopoma sprošča napetost (proces, imenovan titracija) in varno prehaja med aktivacijo in umirjanjem (nihanje).

To ravnovesje gradi čustveno regulacijo in odpornost.

Gibanje in utelešena samozavednost

Ples in gibanje povečujeta utelešeno samozavedanje, sposobnost zaznavanja in razumevanja lastnega telesa, čustev in energije.

Braun in Kotera (2021) sta ugotovila, da ljudje, ki redno plešejo, občutijo večjo čustveno svobodo, samozavest in dobro počutje. Gibanje ustvarja most med notranjimi občutki in zunanjim izražanjem.

Skozi ritem, ponavljanje in pretok telo postane vir veselja, ustvarjalnosti in zdravljenja, ne le posoda stresa ali samozavedanja.

To zavedanje pomaga mladim prepoznati, kako se čustva občutijo fizično, na primer, kako tesnoba stisne prsni koš ali kako se sprostitev počuti kot odprtost in toplina.

Propriocepcija in zavedanje telesa

Propriocepcija, občutek za položaj telesa v prostoru, se razvija z gibanjem, uporom, ravnotežjem in senzoričnimi povratnimi informacijami.

Raziskave (NHS Borders, 2023) kažejo, da lahko vadba z utežmi ali raztezanjem pomiri živčni sistem, izboljša osredotočenost in organizira senzorično obdelavo.

Pri mladostnikih dejavnosti, ki krepijo propriocepcijo (kot so čuječa hoja, počasno raztezanje ali »kartiranje« telesa v prostoru), gradijo občutek varnosti in stabilnosti znotraj telesa.

TEMELJNI KONCEPTI

Ples in gibanje kot orodji za odpornost

Harbison (2020) poudarja, da sta ples in gibanje naravna orodja za samoizražanje, vključenost in odpornost.

Gibanje mladim omogoča, da izražajo čustva brez besed in se povezujejo z drugimi na načine, ki se zdijo igrivi in ustvarjalni.

Ko so mladi povabljeni k svobodnemu gibanju brez obsojanja ali tekmovanja, si gradijo telesno samozavest, zaupanje in pripadnost.

Te izkušnje ščitijo pred osamljenostjo in nizko samozavestjo, ki sta v adolescenci pogosta izziva.

Primer iz resničnega življenja

V študiji Brauna in Kotere (2021) o plesu in dobrem počutju je ena od udeleženk opisala, kako ji je ples pomagal ponovno vzpostaviti stik s telesom po letih občutka »odrezanosti« in tesnobe.

S tedenskimi gibalnimi vadbami je začela čutiti svobodo in pretok; trenutke, ko so se misli umirile in se je njeno telo počutilo živo.

Rekla je,

»Ko plešem, neham toliko razmišljati. Preprosto se počutim kot jaz; močna, resnična in dovolj dobra.«

Ta preprosta, a močna izjava odraža tisto, kar mnogi mladi potrebujejo: prostor za gibanje, čutenje in obstoj brez obsojanja.

V mladinskem delu isti pristop, ki uporablja gibanje za ponovno povezavo telesa in uma, pomaga mladostnikom najti mir, samozavest in pripadnost.

Z opazovanjem dogajanja v sebi, napetosti, miru ali energije, se naučijo samoregulacije in varnega izražanja čustev skozi telo.

DEJAVNOST 1

Ime in trajanje

Kartiranje vašega notranjega vremena - 45 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Zavedanje telesa, samoregulacija, čustveno izražanje in povezanost s skupino.

Učni cilji

- Prepoznavajte in opišite, kako se čustva občutijo v telesu (napetost, energija, mirnost).
- Z gibanjem in ritmom preklaplajte med stresnim in sproščenim stanjem.
- Varno izražajte čustva z neverbalnimi, ustvarjalnimi gibi.
- Okrepite povezanost in empatijo z deljenjem gibanja v skupinskem prostoru.

Materiali

- Predvajalnik glasbe z 2–3 skladbami (eno umirjeno, eno ritmično, eno vznemirljivo)
- Odprt prostor za gibanje
- Lepilni trak ali kreda (za označevanje "osebnih prostorov" ali con)
- Papir in barvni svinčniki ali markerji za refleksijo

Navodila po korakih

Dobrodošlica in prizemljitev (5 min)

Udeleženci so vabljeni, da sodelujejo v svojem tempu. Opazovanje, minimalno gibanje ali risanje so enako veljavni načini sodelovanja.

Povabite udeležence, naj stojijo v krogu z nogami na tleh.

Vodite počasno dihanje: vdihnite na 4 števke, izdihnite na 6 števke.

Vprašajte: »Če bi vaše telo imelo vremensko napoved, kakšno bi bilo; sončno, nevihtno, megleno?« Spodbujajte jih, naj to podobo zadržijo v tišini.

Ogrevanje za telesno kartiranje (10 min)

- Povabite k počasnemu, zavestnemu gibanju skozi vsak del telesa; stopala, noge, trup, ramena, roke, glavo.
- Udeleženci lahko skeniranje telesa opravijo s sedečimi gibi, kot so miganje s prsti na nogah, kotanje ramen, raztezanje prstov ali spreminjanje drže.
- Uporabite namige: »Opazujte, kje se vam zdi težko, lahko, tesno ali prosto.«
- Spodbujajte gibe, ki ustrezajo »notranjemu vremenu«, ki so si ga zamislili (npr. vrtinčenje za veter, mirovanje za meglo).
- Ni pravilnega ali napačnega načina gibanja; osredotočite se na opazovanje občutkov.
- Tukaj lahko najdete predlog za scenarij, po potrebi ga prilagodite.

Potovanje gibanja: Od nevihte do zatišja (15 min)

- Predvajajte ritmično glasbo. Prosite udeležence, naj se gibljejo, kot da bi izražali nevihto; velike, izrazne, morda kaotične geste.
- Po 2–3 minutah preklopite v počasnejšo, mehkejšo skladbo.
- Povabite jih, naj počasi izvajajo gibe navzdol: manjše, počasnejše, bližje svojemu središču.
- Konec v tišini, z roko na srcu ali trebuhu.
- Nežno vprašajte: "Kje v telesu se zdaj počutite mirno?"

Razmislek skozi umetnost (10 min)

- Priskrbite papir in barve.
- Namig: »Nariši svoje telo kot vremenski zemljevid; kje si se počutil/a nevihtno, mirno ali jasno?«
- Neobvezno: napišite nekaj besed, ki opisujejo, kaj je pomagalo vašemu telesu pri preobrazbi.

Deljenje in zaključek (10 min)

- Povabite udeležence, da delijo besedo, gesto ali barvo iz svoje risbe.
- Zaključite z enim skupnim ozemljitvenim vdihom in skupinsko gesto – npr. široko odprte roke, nato pa navzdol k srcu.

Različice

Na prostem: Uporabite naravne elemente (veter, travo, sončno svetlobo) kot senzorične namige za temo »vreme«.

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Udeležence opomnite: »Sami se odločite, koliko se boste premaknili; majhne geste so dovolj.«
- Izogibajte se vsiljevanju čustvenega izražanja; osredotočite se na udobje in radovednost.
- Če se zdi, da je nekdo preobremenjen, ga povabite k ozemljitvi (pritiskanje nog na tla, počasno dihanje, odprte oči).
- Brez fizičnega stika, razen če ni drugače izrecno dogovorjeno.

Nasveti za moderatorje

- Sami ponazarjajte mirne, izrazne gibe, da zmanjšate samozavest.
- Uporabite vključujoč jezik: »Premaknite se na svojo pot.«
- Povezava z vsakdanjim življenjem: »Ko opazite, da se začenja vaša 'nevihta', katero gibanje vam lahko pomaga, da se spet umirite?«
- Slavite ustvarjalnost; ni "pravega" vremenskega vzorca.
- Udeleženci, ki se raje ne premikajo, si lahko predstavljajo, kako se vreme spreminja v sebi, uporabljajo le kretnje z rokami ali pa prehod izrazijo z risbo.
- Udeleženci se lahko odločijo, da bodo delili besedo, gesto, barvo ali preprosto objavili svojo risbo v skupni »galeriji vremena« brez pojasnila.
- Ponavljanje te dejavnosti v več sejah lahko udeležencem pomaga, da se bolj zavedajo telesnih občutkov in se lažje izražajo z gibanjem.
- Ko se udeleženci bolj seznanijo z aktivnostjo, jih povabite, da raziščejo bolj kompleksne čustvene "vremenske vzorce", razvijejo prilagojena gibalna zaporedja za samoregulacijo in razmislijo o spremembah v zavedanju telesa skozi čas. Ponavljanje lahko poglobi čustveno pismenost, samozavest in sposobnost udeležencev, da sami prepoznajo podporne strategije.

DEJAVNOST 2

Ime in trajanje

Odmev in tok - 45 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Povezanost, empatija, zaupanje in neverbalna komunikacija.

Učni cilji

- Okrepite povezanost skupine s skupnim, odzivnim gibanjem.
- Raziščite neverbalne načine izražanja in zrcaljenja čustev.
- Povečajte zavedanje telesa z opazovanjem in odzivanjem na gibe drugih.

Materiali

- Predvajalnik glasbe in mehka glasba v ozadju.
- Odprt prostor, kjer se lahko udeleženci prosto gibljejo.

Navodila po korakih

Ogrevanje: Poslušanje telesa (10 min)

Povabite vse, da se razprostirajo po sobi.

Vodite kratko ogrevanje: nežni raztezi, počasni krožni gibi z rameni, zapestji, boki.

Prosrite udeležence, naj opazijo del telesa, ki se jim zdi najbolj buden, in naj se nekaj minut premikajo s tega dela.

Odmevni pari (10 min)

Začnite z zrcaljenjem moderatorja kot celotne skupine, preden se razdelite v pare.

Oblikujte pare tako, da udeležence povabite, da se pogledajo v oči.

- Partner A se začne počasi premikati na kakršen koli način (majhne geste so v redu).
- Partner B zrcali njihovo gibanje – ne popolnoma, le sledi energiji in ritmu.
- Po 1–2 minutah zamenjajte vlogi.
- Spodbujajte mehko osredotočenost in radovednost: »Opazujte, kakšen je občutek, ko vas vidijo in vam sledijo.«

Skupinski tok (15 min)

Vse zberite v krog.

Pojasnite: »Ustvarili bomo skupen val gibanja – kot eno tekoče telo.«
Ena oseba začne preprosto gibanje (dvig roke, zibanje, upogibanje).

Gibanje potuje po krogu, vsaka oseba pa ga ponavlja.

Po nekaj krogih povabite druge, da predstavijo nove geste – eno za drugo – da se bo tok razvijal.

Različice

- Nizkoenergijska skupina: gibi naj bodo sedeči ali subtilni (roke, zgornji del telesa).
- Zunanja različica: kot navdih za naravno gibanje uporabite veter, zvoke ali drevesa.
- Majhne skupine: poskusite »trojke« namesto parov.

Spodbude za refleksijo

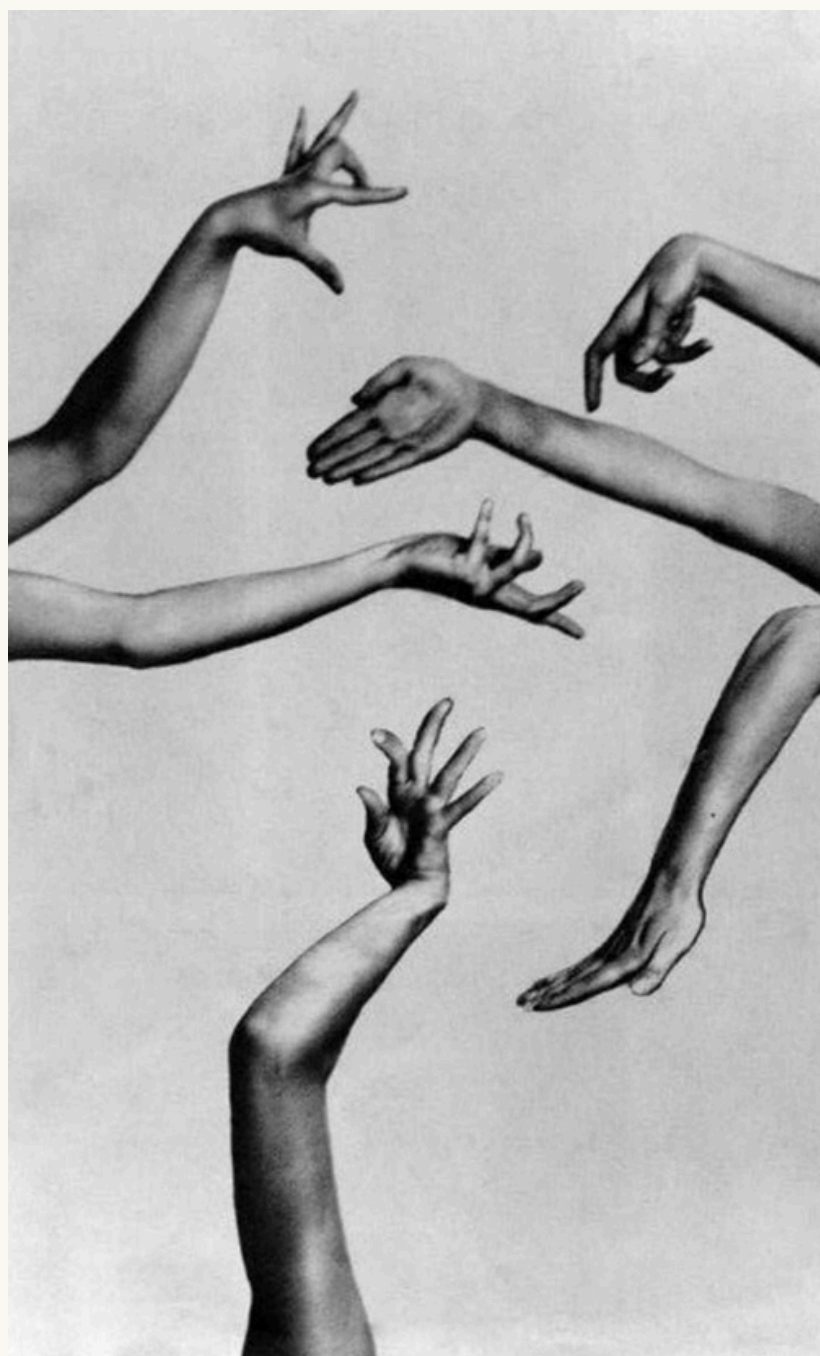
- "Kaj ste opazili pri vodenju v primerjavi s sledenjem?"
- "Kako se je tvoje telo počutilo, ko sva se selila skupaj?"
- "Kako se ta vrsta povezave razlikuje od pogovora?"
- Udeležence povabite, naj namesto govorjenja pokažejo, kako so se počutili, z gesto, držo ali z izbiro slikovne kartice.

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Poudarite, da ni pravilnega ali napačnega načina premikanja.
- Dovolite osebni prostor; brez fizičnega stika, razen če ste povabljeni.
- Če se udeleženec počuti sramežljivo, se lahko pridruži tako, da najprej opazuje.
- Oklevanje, smeh ali zadržanost lahko odražajo živčnost in ne odsotnost. Normalizirajte te reakcije in udeležence povabite k sodelovanju na načine, ki se jim zdijo obvladljivi.

Nasveti za moderatorje

- Uporabite pomirjujoč jezik: »Premikaj se po svoje«, »Majhni gibi so prav tako pomembni.«
- Ranljivost pokažite tako, da ponudite svoje počasno, nepopolno gibanje.
- Sprva naj bo tempo počasen – mladostniki se pogosto neumno obnašajo, ko so živčni; počasnost jim pomaga pri uravnavanju tempa.
- Potrdite razlike: »Vsakdo zrcali drugače – to je dobro.«
- Če se nekdo počuti negotovo, naj bo najprej opazovalec.
- Bodite pozorni na dinamiko: poskrbite, da ne bodo vedno vodili isti ljudje; povabite tišje mlade, da vodijo nežno.
- Glasba naj bo tiha ali neobvezna – preveč stimulacije zmanjšuje zavedanje telesa.
- Razmislite o ponovnem obisku te dejavnosti z isto skupino čez nekaj časa. Seznanjenost pogosto poveča zaupanje in pripravljenost za sodelovanje v gibalnih izkušnjah v paru.



Vir: Pinterest

DEJAVNOST 3

Ime in trajanje

Telesni kompas - 45 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Prizemljenost, samozavest, osredotočenost, samozavedanje, čustvena navigacija.

Učni cilji

- Razumeti, kako drža in smer vplivata na čustvena stanja.
- Raziščite gibanje kot orodje za samoregulacijo.
- Okrepite propriocepcijo in ravnotežje s smernim gibanjem.
- Ustvarite osebni pomen z metaforami (sever = moč itd.).

Materiali

- Maskirni trak ali kreda za označevanje S / J / V / Z
- Glasba z nežnim ritmom (bobni ali ambientalni ritmi)

Navodila po korakih

Nastavitev kompasa (5 min)

Udeležence povabite, naj opazijo, kje se njihova stopala dotikajo tal, in trikrat počasi vdihnejo, preden začnejo z raziskovanjem smeri.

- Na tleh označite štiri smeri.
- Razloži metaforo:
 - Sever = moč
 - Jug = prizemljen
 - Vzhod = radovednost
 - Zahod = mir

Raziskovanje navodil (10 min)

Pokličite smeri in gibe:

- Sever – Moč: Stojte vzravnano, z odprtim prsnim košem.
- Jug – Prizemljenost: Pokrčena kolena, stopala težka.
- Vzhod – Radovednost: Stranski zasuk ali doseganje.
- Zahod – Mirno: Odprte roke, počasen dih.

Spodbujajte opažanje čustvenih razlik:

"Kaj se spremeni, ko se obrnete v novo smer?"

Ustvarjanje osebnih zemljevidov (15 min)

- Prosite udeležence, naj raziščejo, katera smer se jim danes zdi »najbolj podobna«.
- Udeleženci se lahko odločijo, da izpustijo navodila ali gibe, ki se jim danes ne zdijo v podporo.
- Povabite jih, naj ustvarijo kratko zaporedje obiskov vseh štirih točk.
- Spodbujajte personalizacijo: veliko ali majhno, hitro ali počasno.

4. Skupinska raba (10 min)

- Prostovoljci pokažejo svoje zaporedje.
- Skupina se izraža z besedo ali gesto (»močno«, »mehko«, »aktivno«).
- Povabite udeležence, naj stojijo (ali sedejo) obrnjeni v smer, ki jo želijo nositi s seboj v preostanek dneva.

Različice

- Majhna soba: Za vsako smer uporabljajte samo kretnje z rokami.
- Napredno: Povežite glasbo z vsako smerjo.
- Velike skupine: Manjše skupine menjajte med postajami kompasa.

Spodbude za refleksijo

- „Katera smer se ti je danes najbolj zdela 'ti' in zakaj?“
- "Vam je ena smer pomagala, da sem se počutila mirneje ali bolj samozavestno?"
- "Katero gibanje ali smer bi ponovno uporabili, ko bi se počutili pod stresom?"
- "Kaj si se naučil o svojem telesu ali čustvih, ko si se gibal skozi kompas?"

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Brez tekmovanja (ne "kdo je najmočnejši Sever").
- Dovolite udeležencem, da preskočijo gibe, ki se jim zdijo neprijetni.
- Izogibajte se nenadnim skokom v smeri, če se zdi, da je nekdo omotičen ali tesnoben.
- Izogibajte se interpretiranju gibalnih odločitev ali čustvenih odzivov udeležencev. Raje spodbujajte radovednost kot analizo.

Nasveti za moderatorje

- Naj bodo metafore preproste – najstniki se bolje poistovetijo s pomenom, če so razlage kratke.
- Usmerjanje uporabljajte namerno: če je energija skupine visoka, preživite več časa na zahodu (mirno).
- Hvalite ustvarjalnost pred usklajevanjem: »Vaša različica je najpomembnejša.«
- Naj mladi oblikujejo alternativne pomene (npr. sever = prihodnost, jug = dom).
- Bodite pozorni na čustvene znake: sključena drža, ko ste obrnjeni proti severu, lahko kaže na nizko samozavest – tempo prilagodite previdno.
- Spreminjajte tempo glede na pripravljenost skupine; ne hitite s prehodi med smermi.
- Spodbujajte udeležence, da opazijo, ali se njihove želene smeri spreminjajo med sejami, s čimer sčasoma okrepite samozavedanje in čustveno fleksibilnost.
- Uporabite humor – usmerjene metafore postanejo privlačne, ko so igrive.



vir: www.wellbeing4sustainability.eu

POVZETEK MODULA

Mnogi mladi danes preživijo veliko časa v svojih glavah, razmišljajo, skrbijo ali se pomikajo po spletu in lahko izgubijo stik s tem, kako se počutijo njihova telesa. Ta modul jih vabi, da se ponovno povežejo s plesom, gibanjem in čuječim zavedanjem telesa, kar ustvarja prostor za občutek prizemljenosti, izraznosti in prisotnosti. Vsaka dejavnost udeleženca vodi k opazovanju, kje v telesu živijo čustva in kako lahko gibanje napetost spremeni v mir ali energijo v fokus. Mladinski delavci se naučijo, kako varno zadržati te izkušnje, pri čemer uporabljajo ritem, ustvarjalnost in neverbalno izražanje za podporo odpornosti in čustvenemu dobremu počutju. Na koncu gibanje postane več kot le aktivnost – postane skupni jezik povezanosti, samozavesti in pripadnosti.

VIRI

Zgodba primera ali kratek primer iz resničnega življenja iz referenc, ki smo jih prejeli pred objavo. Braun, N., in Kotera, Y. (2021). Vpliv plesa na utelešeno samozavedanje in dobro počutje: Interpretativna fenomenološka raziskava [Preprint]. Univerza v Derbyju.

Harbison, E. (2020). Spodbujanje odpornosti: povezovanje otrok s plesom in gibanjem [Dodiplomska diplomska naloga z odliko, Univerza Western Washington]. Western C.A.R.E. Digital Commons.

Somatsko doživljanje in ekspresivna umetniška terapija za podporo avtonomne regulacije pri zdravljenju travm pri odraslih: pregled literature [magistrska naloga, Univerza Lesley]. DigitalCommons @ Lesley.

Nadaljnje branje:

Knjigi: Umetnost in znanost plesne/gibalne terapije, avtorica Sharon Chaiklin, Telo ohranja rezultat, avtor Bessel van der Kolk

Drugi kompleti orodij:

Podpora odpornosti: Opremljanje mladinskih delavcev za reševanje travm iz Salta Gojenje odpornosti pri ogroženih mladih z umetnostjo in čuječnostjo iz Salta

Spletne strani:

<https://traumahealing.org/>

<https://eadmt.com/sources>

MODUL 5

**Praktike asistirane
asistirane terapije
(ART) na podlagi
travme**

PREGLED MODULOV

Ta modul raziskuje, kako lahko umetniške prakse, ki temeljijo na travmi, podpirajo čustveno varnost, regulacijo in odpornost pri mladih. Predstavlja dostopne, nizkointenzivne ustvarjalne dejavnosti (risanje, raziskovanje barv, kolaž, simbolne podobe in preprosti taktilni materiali), ki mladim pomagajo eksternalizirati čustva, ne da bi pri tem ponovno aktivirali preobremenjujoče spomine. Poudarek je na uporabi umetnosti kot orodja za ozemljitev, stabilizacijo in ustvarjanje pomena, ne pa kot globokega terapevtskega procesa. Modul opisuje ključna načela, občutljiva na travmo, kot so izbira, tempo, zadrževanje in neinterpretacija, ter prikazuje, kako jih vključiti v neformalna izobraževalna okolja. Mladinski delavci se naučijo, kaj lahko varno vodijo in kje je meja med podporno ustvarjalno prakso in klinično terapijo.

Zakaj je pomembno

Mnogi mladi ljudje nosijo stres, čustveno preobremenjenost ali travmatične izkušnje, ki vplivajo na osredotočenost, vedenje in odnose. Umetnost ponuja nežen, neverbalen način uravnavanja živčnega sistema, ki mladim pomaga, da se simbolično izrazijo, ne da bi morali neposredno opisovati boleče dogodke. Ustvarjalne metode, ki temeljijo na travmi, zmanjšujejo preobremenjenost, podpirajo čustveno stabilnost in krepijo sposobnost delovanja, saj dajejo prednost nadzoru, izbiri in raziskovanju v lastnem tempu. V mladinskem delu ti pristopi pomagajo graditi zaupanje, odpornost in socialno povezanost, hkrati pa se izogibajo praksam, ki bi lahko nenamerno sprožile ponovno doživljanje ali čustveni zlom.

Kaj boste pridobili

Po koncu tega modula bodo mladinski delavci znali:

- Omogočite varne, na travme občutljive umetniške dejavnosti, ki podpirajo ozemljitev in čustveno uravnavanje.
- Uporabljajte ključna načela, kot so izbira, zadrževanje, neinterpretacija in podporno opazovanje.
- Prepoznati jasne meje med neterapevtsko ustvarjalno podporo in procesi, ki zahtevajo usposobljenega travmatološkega terapevta.
- Prilagodite metode, ki temeljijo na umetnosti, različnim čustvenim stanjem, senzoričnim potrebam in stopnjam pripravljenosti.
- Ustvariti okolja, kjer se mladi med ustvarjalnim raziskovanjem počutijo varne, spoštovane in opolnomočene.

TEMELJNI KONCEPTI

Umetnost kot pot do regulacije

Travma vpliva na živčni sistem in pogosto ustvarja cikle hipervzbujenja (tesnoba, vznemirjenost) ali hipovzbujenja (omrtvičenje, izklop). Nizkointenzivne umetniške tehnike (ponavljajoči se potegi, preprosti vzorci, barvanje ali taktilni materiali) aktivirajo senzorične poti, ki podpirajo ozemljitev in čustveno regulacijo. Raziskave na področju izraznih umetnosti, ki temeljijo na travmi (Malchiodi, 2020), kažejo, da strukturirane, predvidljive ustvarjalne naloge pomagajo stabilizirati pozornost in pomiriti živčni sistem, ne da bi pri tem zahtevale verbalno razkritje. Ugotovitve nevroznanosti (van der Kolk, 2014) kažejo, da lahko neverbalne, senzorično temelječe dejavnosti ponovno povežejo razdrobljena čustvena stanja in okrepijo sposobnost možganov za samoregulacijo.

Izbira, nadzor in čustvena varnost

Travma pogosto vključuje izgubo nadzora. Umetniške prakse, občutljive na travmo, obnavljajo sposobnost svobodne volje s ponujanjem nenehne izbire: izbire materialov, barv, tempa in ali deliti ali ne. Študije o oskrbi, ki upošteva travmo (SAMHSA, 2014; Bath, 2015), poudarjajo, da sta varnost in opolnomočenje temelj zdravljenja, ne pa čustvena katarza. V neformalnih okoljih to pomeni, da se mladinski delavci izogibajo interpretativnim vprašanjem, se izogibajo prizadevanjem za čustveno globino in dajejo prednost predvidljivim, na izbiri temelječim dejavnostim, ki podpirajo stabilnost, namesto čustvene sprostitve.

Simbolično izražanje brez ponovnega pripovedovanja travme

Umetnost mladim omogoča, da notranja stanja izražajo simbolično in ne pripovedno. Ta simbolna distanca jih ščiti pred ponovnim doživljanjem, hkrati pa omogoča čustveno obdelavo. Raziskave na področju umetniške terapije za travme (Gantt & Tinnin, 2009) kažejo, da lahko metafore in podobe varno eksternalizirajo čustva, ne da bi pri tem silile v priklic spomina. Mladinski delavci lahko olajšajo simbolno izražanje, kot so oblike, barve, teksture, hkrati pa se izogibajo grafičnim poustvarjanjem ali iskanju pomena, kar spada v klinično terapijo.

Utelešena ustvarjalnost in senzorična integracija

Travma vpliva na zavedanje telesa in senzorično regulacijo. Nežne, praktične ustvarjalne dejavnosti podpirajo senzorično integracijo in ozemljitev. Študije somatosenzoričnih umetniških praks (Lobban, 2018; Kaiser & Deaver, 2019) kažejo, da taktilna angažiranost pomaga reorganizirati disregulirane senzorične vzorce in ustvarja občutek varnosti. Ta utelešeni pristop pomaga mladim, da se umirijo, osredotočijo in ponovno povežejo z zavedanjem sedanjega trenutka.

TEMELJNI KONCEPTI

Meje med mladinskim delom in terapijo

Ključni koncept, ki upošteva travme, je vedeti, česa ne storiti. Mladinski delavci lahko nudijo stabilizacijske, na izbiri temelječe in senzorično varne dejavnosti, vendar se morajo izogibati metodam za obdelavo travm. Raziskave o obsegu prakse v oskrbi travm (Cook et al., 2017) poudarjajo, da lahko neusposobljeni odrasli, ki vodijo čustvene "globoke potope", nenamerno sprožijo disociacijo ali preobremenjenost. Mladinski delavci lahko podpirajo prizemljitev, čustveno pismenost in regulacijo, medtem ko terapevti obravnavajo narativno delo s travmami, obdelavo spomina in čustveno intenzivnim izražanjem.

OKNO TOLERANCE

Predstavljajte si okno tolerance kot reko, po kateri plujete.

Ko se reka zoži, je hitra in nevarna.

Ko se razširi, se upočasni in vi:

- Ste v uravnoveženem in mirnem stanju duha
- Počutite se sproščeno in imate nadzor
- Sposobni so delovati najučinkoviteje
- Sposobni so se spopasti z vsakim izzivom, ki vam ga življenje prinese

- **Zmanjšajte svoje okno tolerance:**

Stres in travma lahko zmanjšata vaše okno tolerance.

- **Razširite svoje okno tolerance:**

Meditacija, poslušanje glasbe ali ukvarjanje s hobiji lahko razširijo vaše okno tolerance.

DISREGULACIJA

- Začnete se počutiti preobremenjeni, vaše telo se lahko začne izklapljati in lahko izgubite občutek za čas
- Ne počutite se udobno, vendar še niste izgubili nadzora

HIPOAROZALNO

- Nenormalno stanje zmanjšane odzivnosti
- Občutek čustvene otrplosti, izčrpanosti in depresije
- Lahko se zgodi, da se vam telo ustavi ali otrpne

DEJAVNOST 1

Ime in trajanje

Varne črte, varen prostor - 20 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Prizemljenost, čustvena regulacija, nežno samoizražanje.

Učni cilji

- Pomagajte udeležencem izkusiti, kako lahko preprosto, ponavljajoče se umetniško ustvarjanje pomiri živčni sistem.
- Podprite simbolično, neverbalno izražanje, ne da bi se dotaknili travmatične vsebine.
- Okrepite občutek varnosti in nadzora z ustvarjalnimi dejavnostmi, ki temeljijo na izbiri.

Materiali

- Navaden papir (A4 ali večji)
- Barvni svinčniki, markerji ali barvice
- Neobvezno: pomirjujoča glasba, lepilni trak za pritrditev papirja

Navodila po korakih

Prihod in uokvirjanje (3 min)

- Pojasnite, da bodo udeleženci raziskovali preproste ponavljajoče se črte in oblike kot metodo utemeljitve, ne pa kot način izražanja globokih čustev ali spominov.
- Poudarite, da lahko izbirajo barve, pritisk, hitrost in da se lahko kadar koli ustavijo.

Ustvarjanje varnih linij (7 min)

- Povabite udeležence, naj začnejo risati preproste ponavljajoče se črte, krivulje, spirale, valove ali oblike, ki se jim zdijo udobne in jih je enostavno ponoviti.
- Spodbujajte jih, naj se osredotočijo na fizični občutek gibanja in ne na ustvarjanje slike ali umetniškega dela.
- Predlagajte, da opazite ritem roke, pritisk na papir in vizualni vzorec, ki se pojavi.
- Omogočite tiho koncentracijo, občasno pa ponudite spodbude, kot je: »Opazujte, kako se vaše telo počuti, ko ponavljate gibanje.«

Razširitev ali sprememba vzorca (5 min)

- Dovolite udeležencem, da dodajo barve ali spremenijo gibanje.
- Vodite jih, da opazujejo, kako vsaka sprememba vpliva na njihov občutek mirnosti ali osredotočenosti.

Zaključek in nežna delitev (5 min)

- Povabite en kratek stavek o izkušnji (neobvezno).
- Zaključite s trenutkom ozemljitve: noge na tleh, počasen vdih in pogled po sobi.

Različice

- Kratka različica: rišite samo z eno barvo
- Različica z nizko stimulacijo: risanje z minimalnim vizualnim vnosom
- Senzorična različica: za taktilno ozemljitev uporabite mehke pastele ali oglje

Spodbude za refleksijo

- Kaj ste opazili v svojem telesu med risanjem ponavljajočih se črt?
- Se vam je kakšna barva ali gibanje zdelo še posebej pomirjujoče ali poživljajoče?
- Kako se je vaše čustveno stanje spreminjalo med procesom risanja?
- Kakšen je bil občutek, ko si se osredotočil izključno na proces?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Udeležence spodbujajte, naj ostanejo pri nevtralnih, nevzpodbudnih podobah.
- Spomnite jih, da lahko kadar koli začasno ustavijo ali preklopijo na preproste ocene.
- Če se nekdo aktivira, ga vodite k ozemljitvi z dihanjem in zavedanjem telesa.
- Ne interpretirajte risb in jim ne pripisujte pomena. Facilitacija, ki upošteva dobro počutje in travmo.

Nasveti za moderatorje

Pri zelo velikih skupinah udeležence razdelite v manjše kroge ali jih razporedite po prostoru, da zmanjšate hrup in vizualno prekomerno stimulacijo.

Delo z različnimi razpoloženji ali ravnmi energije

- Če je skupina tesnobna ali nemirna, začnite s počasnejšimi, težjimi gibi, kot je risanje širših, počasnejših črt, da se lažje umirite.
- Če je skupina utrujena ali otrpla, uvedite več taktilnih materialov (mehke paste, teksturiran papir), da povečate senzorično angažiranost brez intenzivnosti.
- Če se skupina počuti sramežljivo ali negotovo, naj rišejo tako, da je papir obrnjen pod kotom, da ga drugi ne morejo zlahka videti.

Uporabljajte vključujoč jezik, ki priznava različne kulturne povezave z barvo ali obliko.

Bodite pozorni na znake preobremenjenosti in po potrebi ponudite odmore.

Zaključite s preprostim preverjanjem, na primer s poimenovanjem barve, ki ustreza njihovem trenutnemu občutku.



DEJAVNOST 2

Ime in trajanje

Teksturne poti - 20–25 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Senzorična ozemljitev, osredotočenost na sedanji trenutek, nežno raziskovanje

Učni cilji

- Pomagajte udeležencem pri uravnavanju s taktilno interakcijo in počasnim, namernim gibanjem
- Podpirajte neverbalno samoizražanje brez čustvene vsebine
- Povečajte senzorično zavest in ozemljitev s pomočjo teksture in ponavljanja

Materiali

- Navaden papir (A4 ali večji)
- Različne varne teksture: debel papir, gladek papir, mehki pasteli, barvice, oglje, bombažne blazinice, ostanki blaga
- Neobvezno: pomirjujoča glasba, vlažni robčki za roke

Navodila po korakih

Prihod in uokvirjanje (3 min)

- Pojasnite, da bodo udeleženci raziskovali različne teksture in kako se počutijo, ko držijo, vlečejo ali pritiskajo na papir.
- Pojasnite, da gre za čutno raziskovanje, ne za čustveno izražanje, in da lahko kadar koli prenehajo ali zamenjajo gradivo.

Raziskovanje tekstur (7 min)

- Povabite udeležence, naj izberejo en material na osnovi texture in na stran počasi naredijo oznake.
- Spodbujajte opazovanje pritiska, zvoka, trenja in občutka materiala v prstih.
- Spomnite jih, da ni pravilnega ali napačnega načina premikanja.

Menjava materiala (7 min)

- Udeleženci izberejo drugo teksturo in nadaljujejo z ustvarjanjem počasnih, ponavljajočih se oznak ali sledi.
- Vodite jih, da opazujejo, kako se občutek spreminja z vsakim materialom in kako se njihovo telo odziva.

Zaključek in nežna delitev (5 min)

- Povabite udeležence, naj si ogledajo oznake, ne da bi jih interpretirali, in naj opazijo svoje dihanje ali stanje telesa.
- Zaključite s trenutkom ozemljitve: roke nežno pritisnjene na mizo, en počasen globok vdih ali glajenje površine papirja.

Različice

- Kratka različica: uporabite samo en teksturiran material
- Visoko občutljiva različica: omogoča udeležencem, da se dotikajo tekstur, ne da bi pri tem označili papir.

Spodbude za refleksijo

- Katere texture so se vam zdele najbolj prizemljene ali pomirjujoče?
- Kako se je spremenilo gibanje vaše roke z različnimi materiali?
- Katere spremembe ste opazili v svojem telesu med aktivnostjo?
- Vas je kakšna tekstura presenetila s tem, kako ste se ob njej počutili?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Izogibajte se intenzivnim senzoričnim materialom za udeležence, ki se lahko zlahka preobremenijo.
- Udeležence opomnite, da imajo popoln nadzor nad preklapljanjem, začasno ustavitvijo ali opazovanjem.
- Če nekdo kaže znake stiske, ga usmerite, naj upočasni gibe in trdno postavi obe nogi na tla.
- Ne komentirajte vzorcev ali oblik, ki so jih ustvarili.

Nasveti za moderatorje

Pri umetniških delih, občutljivih na travme, ni pomembno, da bi bili impresivni ali inovativni, temveč da se počutite varno. Ponavljajte navodila. Naj bo struktura preprosta. Navedite jasne začetke in konce. Živčni sistem se sprosti, ko lahko predvidi, kaj sledi.

Udeleženec lahko izbere rdečo barvo, ker mu je všeč, ne zato, ker je jezen. Nikoli ne predvidevajte pomena. Umetniško delo je izraz, deljenje pa je izpostavljenost. Mladi se lahko izražajo zasebno, ne da bi morali karkoli razkriti.



DEJAVNOST 3

Ime in trajanje

Pogovor o skupnih oblikah - 20 minut

Ciljno čustvo / spretnost

Povezovanje, soeregulacija, nežna komunikacija, neverbalno sodelovanje

Učni cilji

- Podprite mlade pri gradnji zaupanja s preprostim, nizkonapetostnim skupnim risanjem
- Spodbujajte soeregulacijo z usklajevanjem tempa, ritma in gest s partnerjem
- Ponudite varno alternativo ustnemu izražanju za mlade, ki imajo težave s komunikacijo

Materiali

- Navaden papir (A4 ali večji)
- Barvni svinčniki, markerji ali barvice
- Neobvezno: pomirjujoča glasba, ravna površina ali odložišče za vsak list

Navodila po korakih

Prihod in uokvirjanje (3 min)

- Pojasnite, da bodo udeleženci risali skupaj v parih z uporabo preprostih oblik in gibov, ne da bi se morali pogovarjati ali karkoli razlagati.
- Poudarite, da je poudarek na nežnem sledenju in odzivanju – ne na interpretiranju ali ugibanju pomenov.

Ogrevanje partnerja (3 min)

- Povabite pare, da se usedejo drug ob drugem ali drug nasproti drugega.
- Prosite jih, naj položijo svinčnik na papir in narišejo nekaj počasnih, preprostih črt, samo da bodo začutili gibanje.

Deljene oblike (7 min)

- En partner začne z risanjem majhne, preproste oblike (kroga, črte, vala, spirale) kjer koli na papirju.
- Drugi partner se odzove z lastno obliko, ki jo postavi blizu prve, se je dotika ali pa jo posnema.
- Partnerja se izmenjujeta in pustita, da risba počasi raste kot vizualni pogovor.
- Spodbujajte zelo počasen tempo za podporo soeregulacije.

Menjava vlog (5 min)

- Povabite partnerja, da zamenjata začetnika v naslednjem krogu in začneta znova z novo obliko.
- Dovolite jim, da raziščejo zrcaljenje kakovosti gibanja drug drugega – hitreje ali počasneje, težje ali lažje, odvisno od tega, kaj se jim zdi pomirjujoče.

Zapiranje in prizemljitev (4–5 min)

- Partnerja si ogledata končano risbo, ne da bi razpravljala o pomenu.
- Prosite jih, naj opazijo: ritem sodelovanja, kako so se počutili pri tempu in ali se je kaj spremenilo v njihovih telesih.
- Zaključite z ozemljitvenim vdihom ali nežnim raztezanjem.

Različice

- Tiha različica: partnerja sploh ne govorita
- Pogovorna različica: partnerja lahko tiho poimenujeta oblike ali barve brez čustvene vsebine
- Nizkoenergijska različica: rišite samo s prsti v pesek ali na teksturiran papir

Spodbude za refleksijo

- Kaj si opazil/a v svojem telesu med risanjem s partnerjem/partnerko?
- Kakšen je bil občutek odzivati se na oblike nekoga drugega?
- Se je vaš tempo ali ritem med aktivnostjo spremenil?
- Kakšen je bil občutek ustvariti nekaj skupaj, ne da bi se pogovarjali?

Varnostni napotki / Nasveti za občutljivost na travme

- Poskrbite, da udeleženci izberejo partnerja, s katerim se počutijo varne; ponudite zasebno risanje, če se zdi sodelovanje v paru stresno.
- Pare opomnite, da jim nikoli ni treba pojasnjevati ali upravičevati svojih odločitev.
- Če se pojavi napetost (hitri gibi, pritisk, zamrznitev), predlagajte upočasnitev ali zamenjavo materiala.
- Izogibajte se interpretiranju skupnega umetniškega dela ali osredotočanju na njegov videz.

Nasveti za moderatorje

Uvedite nežne pare; izogibajte se dajanju skupaj zelo disreguliranih otrok.

Mirno se sprehodite skozi prostor in ponudite prisotnost, ne da bi jo ocenili.

Spodbujajte počasen tempo in jasno dihanje za podporo koregulacije.

Seanso zaključite z ozemljitvenim ritualom, da zaprete skupno energijo.



POVZETEK MODULA

Ta modul predstavlja umetniške prakse, ki temeljijo na travmi, kot nežen način za podporo čustvene varnosti, ozemljitve in odpornosti pri mladih. Z enostavnimi ustvarjalnimi dejavnostmi, kot so izdelovanje risb, raziskovanje barv, kolaž in simbolno risanje, se mladinski delavci naučijo pomagati udeležencem pri uravnavanju čustev, ne da bi pri tem sprožili preobremenjenost.

Ključna načela vključujejo predvidljivo strukturo, nenehno izbiro, neinterpretacijo umetniških del in jasne meje. Modul pojasnjuje tudi, kaj lahko mladinski delavci varno počnejo v neformalnem okolju in kaj je treba prepustiti usposobljenim terapevtom. To moderatorjem daje praktična orodja z nizkim tveganjem za ustvarjanje mirnih, podpornih in opolnomočujočih ustvarjalnih prostorov.

VIRI

- Bath, H. (2015). Trije stebri oskrbe, ki upošteva travme. *Reclaiming Children and Youth*, 23(4), 5–11.
- Gantt, L. in Tinnin, L. W. (2009). Podpora nevrobiološkemu pogledu na travmo s posledicami za umetniško terapijo. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148–153.
- Lobban, J. (2018). Vloga taktilnih umetniških dejavnosti pri okrevanju po travmi. *Journal of Applied Arts & Health*, 9(2), 203–220.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Travma in ekspresivna umetniška terapija: možgani, telo in domišljija v procesu zdravljenja*. Guilford Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *Telo vodi evidenco: možgani, um in telo pri celjenju travme*. Viking.
- »Koncept travme in smernice SAMHSA za pristop, ki upošteva travmo« – ključna načela, ki upoštevajo travmo (varnost, izbira, sodelovanje, opolnomočenje), »štirje R-ji« in jasna meja med podporo, ki upošteva travmo, in kliničnim zdravljenjem, specifičnim za travmo (koristno za vaš razdelek o obsegu/omejitvah). (SAMHSA prek Ministrstva za zdravje zvezne države New York).
- »Priročnik za igre in dejavnosti o mladinskem delu, osredotočenem na travmo (komplet orodij za soočanje s travmo)« – praktične dejavnosti nizke intenzivnosti za mladinske strokovnjake, namenjene varnosti, regulaciji, opolnomočenju in omejevanju skupine; enostavno jih je prevesti v ustvarjalne/izrazne vaje v neformalnem okolju. (SolidarityNow).

PRIROČNIK ZA USPOSABLJANJE VRSTNIŠKIH FACILITATORJEV



PODPIRANJE VRSTNIŠKEGA MENTORSTVA PRI UMETNIŠKEM MLADINSKEM DELU

Vzajemno učenje deluje še posebej dobro pri ustvarjalnih dejavnostih, ker:

- Mladi se počutijo bolj sproščeno in manj obsojajo vrstniki
- deljenje izkušenj skozi umetnost se zdi varnejše kot neposreden pogovor
- ustvarjalnost raste, ko se izmenjujejo ideje in perspektive
- Vrstniki se pogosto bolj motivirajo kot odrasli
- Skupno umetniško ustvarjanje gradi zaupanje in pripadnost

Učenje med vrstniki na podlagi umetnosti spodbuja udeležence k eksperimentiranju, ustvarjalnim tveganjem, smehu, razmišljanju in medsebojni podpori – vse to krepi čustveno odpornost in samozavest.

Ključni načini za vzpostavitev vrstniškega mentorstva v vaši skupini:

- Prijateljski pari: poiščite udeležence, ki se medsebojno podpirajo med aktivnostmi.
- Izmenjava vlog: naj vrstniki izmenjujejo vodenje ogrevanja, izbiro glasbe ali predlaganje ustvarjalnih spodbud.
- Skupna refleksija: vrstniki si postavljajo preprosta vprašanja, kot so »Kaj si opazil?« ali »Kaj ti je bilo všeč?«
- Sodelovalne umetniške naloge: pari ali skupine ustvarijo nekaj skupaj in ne sami (risanje, zvočna kulisa, gibalno zaporedje, kratek prizor).

Te strukture mladim pomagajo čutiti odgovornost za učni proces.

Učinkovite komunikacijske veščine za vrstniške moderatorje

Dobra moderacija se začne s komunikacijo, ki je jasna, prijazna in vključujoča.

Uporabljajte odprt in prijazen jezik. Namesto da vrstnikom govorite, kaj naj storijo, jih povabite:

- "Vabljeni, da poskusite ..."
- "Raziščimo to skupaj ..."
- "Pridružite se lahko na kakršen koli način, ki se vam zdi primeren."

Postavljajte odprta vprašanja. Ta pomagajo vrstnikom pri razmisleku:

- "Kakšen občutek je v tebi vzbudilo to gibanje/risba/zvok?"
- "Kaj ti je padlo v oči?"
- "Kaj te je presenetilo?"

Aktivno poslušanje Pokažite svojo prisotnost tako, da:

- kimanje
- parafraziranje (»Torej ste se počutili mirneje, ko se je glasba upočasnila?«)
- dajanje prostora za tišino

Spoštovanje meja Vsi udeleženci ne želijo deliti ustno. Sporočite, da so vse oblike sodelovanja veljavne – risanje, premikanje, uporaba gest ali preprosto opazovanje.

PODPIRANJE VRSTNIŠKEGA MENTORSTVA PRI UMETNIŠKEM MLADINSKEM DELU

Dajanje in prejemanje konstruktivnih povratnih informacij

Povratne informacije v mladinskem delu, ki temelji na umetnosti, ne pomenijo presojanja spretnosti.

Gre za podporo samoizražanju in čustvenemu raziskovanju.

Koristne povratne informacije se osredotočajo na:

- trud (»Gibanje si resnično v celoti raziskal/a«)
- izraz (»Vaša risba kaže močan občutek miru«)
- proces (»Opazil sem, kako si zlagal zvoke in si vzel čas«)
- radovednost (»Zakaj si izbral/a to barvo/gibanje/obliko?«)

Izogibajte se:

- kritika talenta
- primerjava z drugimi
- popravljanje izraza nekoga

Uporabite ta preprost model povratnih informacij:

1. Opazite – opišite, kaj ste resnično opazili

2. Cenite – poudarite nekaj pomembnega

3. Povabite – nežno vprašajte, ali želijo deliti več. Primer:

»Opazil/a sem, kako osredotočen/a si bil/a med risanjem. Cenil/a sem, kako si uporabil/a tisti odtenek modre. Bi nam rad/a povedal/a, kaj te je navdihnilo?« To gradi zaupanje in spodbuja rast.

Ustvarjanje podporne vrstniške skupnosti

Močna vrstniška skupnost mladim pomaga, da se počutijo varne pri raziskovanju identitete, izražanju čustev in prevzemanju ustvarjalnih tveganj.

Da bi to spodbudili, lahko vrstniški moderatorji:

Nastavite sporazume o skupni skupini:

- prijaznost in spoštovanje
- brez obsojanja
- zaupnost
- dovoljenje za prehod
- glas vsakega posameznika je pomemben

Ranljivost modela:

Delite svoje umetniške poskuse, četudi so nepopolni. Mladi sledijo vašemu zgledu.

Spodbujajte več oblik izražanja:

Nekateri imajo raje tiho risanje, drugi igranje, tretji pa premikanje ali ustvarjanje zvoka.

Omogočite različne načine sodelovanja.

PODPIRANJE VRSTNIŠKEGA MENTORSTVA PRI UMETNIŠKEM MLADINSKEM DELU

Praznujte majhne trenutke:

Pomembna gesta, pogumna izbira, tih razmislek – priznajte to. Gradijo samozavest.

Vadite soustvarjanje:

Skupne risbe, skupinski ritmi, skupni gibi ali skupne zgodbe krepijo povezanost.

6. Pomoč vrstnikom pri refleksiji o njihovih ustvarjalnih izkušnjah
Refleksija je način, kako se mladi učijo iz umetnosti.

Vrstniški moderatorji pomagajo skupini, da se ustavi, opazi in integrira.

Preprosta orodja za refleksijo (za kateri koli modul):

- Ena beseda, ena gesta, s katero izrazijo, kako se počutijo po dejavnosti
- Preverjanje barv (»Izberite barvo, ki ustreza vašemu trenutnemu razpoloženju«)
- Spodbuda za zavedanje telesa (»Kje v telesu čutite aktivnost?«)
- Refleksija v paru (»Povej partnerju eno stvar, ki si jo danes odkril/a«)

Razmislek ni nujno dolg – le nameren in varen.

7. Poznavanje svojih meja Vrstniški moderatorji niso terapevti.

Vaša vloga je usmerjati ustvarjalnost, ne pa neposredno obravnavati travme.

Poiščite podporo mladinskega delavca/odrasle osebe, kadar:

- nekdo postane v stiski
- pojavijo se travmatični spomini ali sprožilci
- varnost je ogrožena
- udeleženec razkrije nekaj resnega

Prošnja za pomoč kaže zrelost in skrb za skupino.

Kratke vaje za vrstniške moderatorje

Te so hitre (10–20 min), izkustvene in idealne za delavnico usposabljanja, preden vrstniki začnejo z vodenjem.

Vaja 1: »Ruleta refleksije« Cilj: Pomagati vrstniškim moderatorjem vaditi vodenje kratkih refleksij.

Trajanje: 10 minut Kako deluje:

Pripravite listke s hitrimi spodbudami za razmislek:

- "Ena stvar, ki jo je moje telo danes čutilo ..."
- "Barva za moja čustva ..."
- "Nekaj, kar me je presenetilo ..."
- "En zvok/gib/risba, ki me je nagovorila ..."

Vsak udeleženec izvleče listek in vodi skupino skozi ta izziv za refleksijo.

Gradi samozavest in prisotnost.

Vaja 2: »Trije kamni povratnih informacij« Cilj: Poučevanje konstruktivnih in podpornih povratnih informacij.

Trajanje: 10 minut Materiali: trije kamni ali karte na par

- Kamen 1: »Opazil sem ...«
- Kamen 2: »Cenim ...«
- Kamen 3: »Zanima me ...«

Kako deluje:

- V parih vsak izvede majhno ustvarjalno dejanje (na hitro nariše črto, ustvari zvok, naredi gib).
- Njihov partner daje povratne informacije z uporabo treh kamnov:
 - "Opazil sem ..."
 - "Cenil sem ..."
 - "Zanima me ..."
- Zamenjajte vloge.
- Povzetek: »Kakšen je bil občutek te vrste povratnih informacij v primerjavi s tipično kritiko?«

Vaja 3: »Branje prostora« Cilj: Ozaveščanje o energiji in čustvenih stanjih skupine.

Trajanje: 12–15 minut Kako deluje:

- Vodja poimenuje čustvena/energijska stanja (visoka energija, nizka energija, napetost, raztresenost, odprtost).
- Udeleženci se gibljejo po prostoru in s preprosto držo ali gesto prikazujejo stanje.
- Za trenutek se pogovorite o tem, katere znake so opazili (drža, glas, tišina, nemir).
- Vprašajte: »Kaj bi storili kot vrstniški moderatorji, če bi opazili te znake?«

To jim pomaga prilagajati seje v realnem času.

Vaja 4: »Meje v gibanju« Cilj: Usposabljanje vrstniških vodnikov za spoštovanje fizičnih in čustvenih meja.

Trajanje: 10–12 minut Kako deluje:

- Udeleženci se prosto gibljejo po prostoru.
- Vodja izgovarja namige:
 - "Poiščite udobno razdaljo."
 - "Pokažite gib, ki signalizira 'da'."
 - "Pokažite gib, ki signalizira 'ne'."
 - "Spoštuj mejni signal svojega partnerja."
- Razpravljajte o:
 - Kako ste vedeli, kdaj je bilo nekomu neprijetno?
 - Kako lahko podpremo varno sodelovanje na umetniških/gibalnih srečanjih?

Idealno za module 2, 4 in 5.

Kontrolni seznam za vrstniškega facilitatorja

Za uporabo pred, med in po seansi

Pred sejo

✓ Priprava

- Pregledal/a sem dejavnost in razumel/a njen namen.
- Vem, kateri materiali so potrebni (umetnost, glasba, prostor za gibanje itd.).
- Preveril/a sem prostor glede udobja, dostopnosti in čustvene varnosti.
- Jasno mi je, kakšna je moja vloga (vodnik, ne učitelj ali terapevt).
- Pripravil sem preprosto metodo za preverjanje in refleksijo.

✓ Varnost skupine

- Imamo skupne skupinske dogovore (spoštovanje, neobsojanje, zaupnost, dovoljenje za prehod).
- Pripravljen/a sem/a imeti prostor za različna čustva in izraze.
- Poznam meje: kaj zmorem in kdaj prositi mladinskega delavca za podporo.

Med sejo

✓ Komunikacija

- Uporabljam odprt, vključujoč jezik (»Lahko poskusite ...«, »Raziskujmo ...«).
- Postavljam odprta vprašanja, namesto da bi dajal odgovore.
- Aktivno poslušam in si dovolim tišino, kadar je to potrebno.

✓ Skupinska dinamika

- Zagotavljam, da ima vsakdo možnost sodelovati na svoj način.
- Spremljam energijo v prostoru in jo po potrebi prilagodim (odmori, gibanje, ozemljitev).
- Spodbujam radovednost namesto popolnosti.
- Izogibam se presojanju, primerjanju ali popravljanju umetniškega dela ali izražanja nekoga drugega.

✓ Varnost in meje

- Spoštujem osebni prostor, še posebej med gibanjem.
- Opazim znake preobremenjenosti ali odklopa in nežno ponudim ozemljitev/počitek.
- Nikoli ne silim nikogar, da deli osebne zgodbe.

Po seji

✓ Odsev

- Vodil/a sem kratko zaključno refleksijo (beseda, gesta, barva ali deljenje v parih).
- Razmisлил sem, kaj je delovalo dobro in kaj bi se dalo izboljšati.
- Pogovarjal sem se z vsemi, ki so bili videti razburjeni ali zadržani.
- Vprašal sem se: »Ali po današnjem dnevu potrebujem podporo ali vodstvo mladinskega delavca?«
- Praznoval sem majhne uspehe in pozitivne trenutke v skupini.

ZAKLJUČEK

Umetnost ima moč, da se z mladimi sreča tam, kjer so, čustveno, socialno in ustvarjalno. V tem priročniku ste raziskovali, kako lahko vizualne umetnosti, drama, digitalna orodja, gibanje in skupno ustvarjanje podpirajo samoizražanje, čustveno uravnavanje in povezovanje. Ti pristopi nas spominjajo, da učenje in rast ne izhajata vedno zgolj iz pogovora, temveč pogosto iz skupnega delovanja, čutenja in ustvarjanja.

Kot mladinski delavec/delavka je vaša vloga osrednjega pomena pri oblikovanju teh izkušenj. Z zagotavljanjem ustvarjalnih prostorov, ki so varni, vključujoči in prilagodljivi, mladim omogočate, da raziskujejo identiteto, čustva in odnose na načine, ki se jim zdijo naravni in smiselni. Dejavnosti v tem priročniku niso o umetniških spretnostih ali popolnih rezultatih, temveč o procesu, radovednosti, eksperimentiranju in refleksiji.

Ta komplet orodij je zasnovan tako, da vam pomaga pri prilagajanju umetniških metod vašemu kontekstu. Module lahko uporabite kot strukturiran program, izberete posamezne dejavnosti ali kombinirate ideje med različnimi razdelki. Zaupajte svojim instinktom, opazujte svojo skupino in po potrebi prilagodite tempo in pristop. Tudi preprosti ustvarjalni trenutki lahko sprožijo močne pogovore in okrepijo odpornost.

Najpomembneje pa je, da ne pozabite, da so vaša prisotnost, odprtost in pripravljenost za učenje skupaj z mladimi prav tako pomembne kot orodja, ki jih uporabljate. Z izbiro ustvarjalnosti kot poti mladim pomagajte, da se počutijo videne, slišane in podprte, in tu se začnejo smiselne spremembe.



2024-1-ES02-KA220-VAS-000257706

ZAHVALE

Upamo, da vas je ta priročnik navdihnil s praktičnimi, ustvarjalnimi in smiselnimi načini za podporo samoizražanju, odpornosti in osebni rasti mladih skozi umetnost. Dejavnosti in pristopi, ki jih predstavljamo tukaj, so zasnovani tako, da so prilagodljivi, dostopni in utemeljeni na resnični praksi mladinskega dela, ter podpirajo samozavedanje, čustveno izražanje in povezovanje prek ustvarjalnih procesov.

Ta priročnik je bil razvit s skupnim in ustvarjalnim procesom, ki so ga oblikovale skupne izkušnje, znanje in predanost vseh vključenih partnerskih organizacij. Konzorcij je združil strokovno znanje s področja mladinskega dela, izobraževanja, mentorstva in ustvarjalnosti iz različnih evropskih držav, s čimer je zagotovil, da vsebina odraža različne kontekste in dejanske potrebe v skupnostih.

Projekt je izvajal konzorcij organizacij iz Španije, Slovaške, Slovenije in Bolgarije, ki so tesno sodelovale pri izmenjavi dobrih praks in sooblikovanju tega vira. Vsak partner je prispeval svojo edinstveno perspektivo in okrepil nabor orodij s sodelovanjem in vzajemnim učenjem.

Projekt je financiral program Erasmus+ (KA2 – Strateška partnerstva), ki podpira sodelovanje, inovacije in razvoj kakovostnih virov v mladinskem delu po vsej Evropi. Ta evropski okvir je omogočil ustvarjanje skupnega prostora za učenje, ustvarjalnost in opolnomočenje mladih.

Ta priročnik ni le vir, temveč tudi spremljevalec pri vašem delu z mladimi. Hvala za vašo predanost, skrb in ustvarjalnost ter za to, da ste umetnost izbrali kot pot do povezanosti, odpornosti in pozitivnih sprememb.



PARTNERJI



YOMN - Youth Matters Now

 www.youthmattersnow.org

IG: @youthmattersnow



YYSK - Youthfully Yours Slovakia

 www.youthfullyyours.sk

IG: @youthfullyyourssk



CBA - Coaching Bulgaria Association

 www.coachingbulgaria.com

IG: @coachingbulgariaassociation



COMP - CompEDX

IG: @compedx



SMART - Smart Institute

IG: @smart_idea_slovenia

