

Težke teme



***Kako opolnomočiti mlade
za dialog?***

Težke teme

Kako opolnomočiti mlade za dialog?

Ljubljana, 2025

KOLOFON

Težke teme: Kako opolnomočiti mlade za dialog?

Avtorji: Matej Cepin, Sabina Belc, Marija Šeme-Bonizzi, Alice Straniero, Diana Todorova, Zsuzsanna Farkas, Andreja Snoj Keršmanc, Eva Povalej, Sanja Obaha Brodnjak

Urednik: Matej Cepin

Oblikovanje in ilustracije: Eva Gajšek

Prevod in jezikovni pregled: Ana Vidic, Eva Gajšek, Matej Cepin, Lucija Cepin

Fotografije: Tímea Nyúl-Schmidt in Emese Vázsonyi Balassa

Izdala: Socialna akademija, odgovorni: Matej Cepin

Ljubljana, 2025

AVTORSKE PRAVICE

Licenca Creative Commons

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share Alike License 2.5.

FINANCIRANJE

Ta priročnik je bil izdelan in izdan v okviru projekta Hard Topics, ki je sofinanciran s strani Ključnega ukrepa 2 programa Erasmus+ Mladi (Številka projekta: 2022-1-SI02-KA220-YOU-000090117).

Publikacija je brezplačna.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 241189891

ISBN 978-961-96591-6-8 (PDF)

Kazalo vsebine

Uvod	6
Izzivi polarizacije	10
Dialoški koncepti	20
Nenasilna komunikacija	22
Nahrbtnik	24
Cona udobja, cona učenja in cona panike	26
Močna vprašanja	29
Aktivno in globoko poslušanje	31
Polemičnost z vljudnostjo	33
Čustvena samoregulacija	35
Čustveni bančni račun	37
Tretja pot	39
Dialoške metode	41
Kartice s smernicami za dialog	42
Srečanja mnenjskih nasprotnikov z uporabo aplikacije Hardtopics.eu	46
Igra identitet	48
5 kartic ali 4 načini, kako slišati težko sporočilo	50
Barnga	53
Življenjska črta	57
Izgubljeni na morju	59

Nenasilna komunikacija v praksi	62
Postavljanje močnih vprašanj	65
RAIN Method	68
Moj življenjski nahrbtnik	71
Pripovedovanje zgodb v trojkah	75
Krogi zaupanja	77
Praktični nasveti za izvajanje	80
Sodelujoče organizacije	83



Uvod

Matej Cepin,
Socialna akademija

Izziv

Tehnološke inovacije, kot so internet, družbena omrežja in umetna inteligenca, so temeljito spremenile naše navade – naš način dostopanja do informacij, nakupovanja, načrtovanja in druženja.

Čeprav nas te inovacije povezujejo bolj kot kadarkoli prej, hkrati tudi prispevajo k odtujenosti, izzivom na področju duševnega zdravja, družbenim razlikam in celo svetovnim konfliktom. Vse večja skrb postaja tudi družbena polarizacija.

Za mlade ta digitalni svet ni sprememba – je njihova vsakdanja realnost. Za razliko od starejših generacij življenja pred temi spremembami sploh ne poznajo. Zato je pomembno, da se tudi mladinski delavci ukvarjamo z vprašanjem družbene polarizacije. In v ta namen je nastal ta priročnik.

Kaj vsebuje ta priročnik?

V naslednjem, drugem, poglavju se bomo poglobili v izziv polarizacije. **V tretjem poglavju** je poudarjen pomen dialoga kot enega najboljših odgovorov na ta izziv. Predstavljeni so tudi ključni pojmi, povezani z dialogom. **Četrto poglavje** prinaša praktične metode, ki jih lahko uporabimo pri delu z mladimi na temo dialoga. Na koncu, **v petem poglavju**, se priročnik zaključi s priporočili za izvajanje takšnih dejavnosti.

Komu je priročnik namenjen?

V prvi vrsti je namenjen mladinskim delavcem in vodjem mladinskih skupin, torej tistim, ki delamo z mladimi v neformalnem okolju.

Namenjen je tudi vsem tistim, katerih življenje se vrti okoli mladih: učiteljem, vzgojiteljem, trenerjem, pastoralnim delavcem, skupnostnim delavcem, socialnim delavcem in drugim.

Priročnik je tako za vse, ki želijo svoje delo z mladimi dvigniti na višjo raven, še posebej na področju družbene polarizacije in dialoga.

Kako lahko uporabljaš ta priročnik?

Če se pri delu z mladimi že dobro znajdeš pri uporabi različnih metod, a ti primanjkuje specifičnega znanja o dialogu in družbeni polarizaciji, ti bodo najbolj koristni pojmi, ki so predstavljeni v drugem in tretjem poglavju.

Če ti bolj leži teorija, a iščeš praktične pristope, bodo zate posebej koristne metode v tretjem poglavju ter priporočila za izvajanje aktivnosti v četrtem poglavju. Najboljša pot je verjetno kombinacija obojega.

A to še ni vse!

Ta priročnik je del širšega projekta z imenom **Težke teme** (Hard Topics). Na spletni strani projekta, **hardtopics.eu**, lahko najdeš še druge pripomočke za soočanje z izzivi polarizacije med mladimi.

Smernice za dialog so zbirka 10 pravil, ki mladim na enostaven način predstavijo koncept dialoga. Uporabne so za ohranjanje pozornosti udeležencev med dialogom ali za razmislek po izvedenih pogovorih.



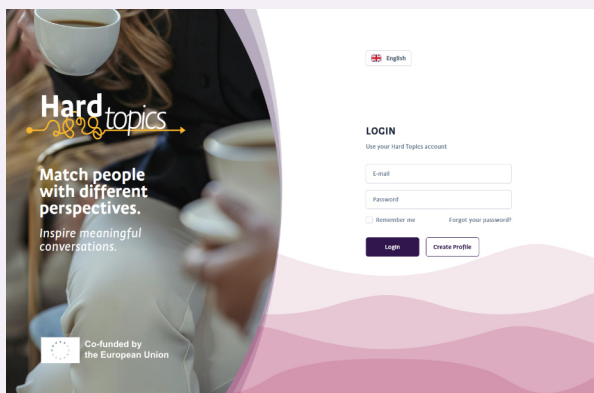
Aplikacija HardTopics ti je v pomoč pri organizaciji dogodkov. Aplikacija združi (običajno mlade) udeležence v pare na podlagi njihovih odgovorov na vprašalnik. Pare poskuša najti tako, da so udeleženci v njih karseda različni. Vsak par je nato povabljen k pogovoru, dialogu.

Na spletni strani so na voljo tudi **načrti delavnic** na temo dialoga, **priporočila za institucije** ter vabilo v **Mrežo za dialog**, skupnost organizacij in posameznikov, ki si prizadevajo za delo na teh področjih.

O projektu

Projekt se osredotoča na izziv naraščajoče družbene polarizacije, saj je pri odpiranju tem o aktualnih družbenih vprašanjih vse težje spodbujati konstruktivne pogovore.

V projekt je bilo neposredno vključenih več kot 1000 mladih, od



katerih se jih je vsaj 15 % soočalo z geografskimi ali kulturnimi izzivi, ter več kot 110 mladinskih delavcev.

Glavni cilj projekta je okrepiti komunikacijske spretnosti mladih in mladinskih delavcev za dialog. S tem želimo ustvarjati prostor za razprave o skupnih evropskih vrednotah.

Projekt je sofinanciran v okviru Ključnega ukrepa 2 programa Erasmus+ Mladina in poteka od oktobra 2022 do maja 2025. Vodilni partner projekta je **Socialna akademija** iz Slovenije, v projektu pa sodelujejo tudi **IniciativAngola** iz Avstrije, **KatHaz** iz Madžarske in **Documenta** iz Hrvaške.

Številka projekta: 2022-1-SI02-KA220-YOU-000090117.

Iskrena zahvala gre ekipi projekta:

- **Sabini Belc, Sanji Obaha Brodnjak in Andreji Snoj Keršmanc** s Socialne akademije,
- **Alice Straniero in Diani Todorovi** iz Documente,
- **Mariji Šeme-Bonizzi, Katji Križnar in Katarini Mischkulnig** iz IniciativAngola,
- **Zsuzsanni Farkas in Barnabasu Gergelyju** iz KatHaz.

Posebna zahvala gre tudi **Evi Gajšek** za pregled, oblikovanje in postavitve tiskanih gradiv (vključno s tem priročnikom), **Roku Pisku** za oblikovanje spletne strani projekta, **Robertu Ravniku in Nejcu Ilcu** za predano delo pri razvoju spletne aplikacije, **Evi Povalej** za prispevek k vsebini priročnika, trenerjem, ki so vodili delavnice in dogodke na temo dialoga, učiteljem in drugim predstavnikom institucij, s katerimi smo sodelovali, ter zunanjim partnerskim organizacijam in posameznikom, ki se že pridružujejo Mreži za dialog.

Matej Cepin, urednik



Izzivi polarizacije

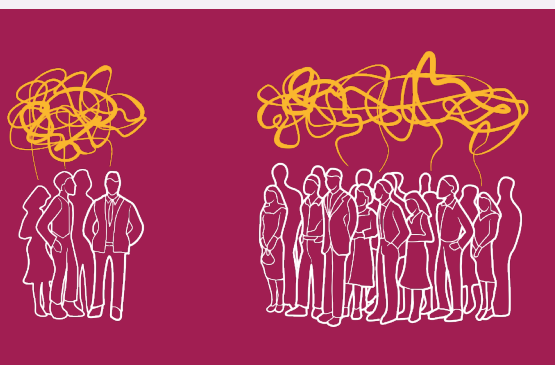
*Sabina Belc, Socialna akademija, in
Marija Šeme-Bonizzi, InicativAngola*

Če želimo razumeti potrebo po dialogu, moramo najprej razumeti, kako deluje naša družba in kako lahko različna mnenja vodijo v razdeljenost. Temu družbenemu pojavu pravimo **polarizacija**.

Opredeliti tako večplasten pojem, kot je polarizacija, ni enostavno.

Izraz polarizacija, kot ga razumemo v sodobnih akademskih in političnih razpravah, ne pomeni politične, družbene, kulturne ali verske raznolikosti in pluralizma kot takega, temveč vse večjo delitev družbe na nasprotujoče si skupine kar se tiče ključnih vprašanj o naši skupni prihodnosti.

Družbe, utemeljene na demokraciji, si delijo skupne vrednote, načela in v idealu tudi družbene vezi. Polarizacija te vezi in gotovosti spodkopava s tem, da spodbuja družbeno in politično razdrobljenost, ter tako vodi v razpad družbenih vezi in stabilnosti.



Večina ljudi se strinja, da delitev družbe v nasprotujoče si skupine slabi družbeno enotnost in varnost ter na tak način olajša širjenje radikalnih idej. Prepoznavanje in zmanjševanje polarizacije je zato ključen preventivni pristop v boju proti zgodnjim trendom radikalizacije, preden se le-ti v celoti razvijejo in pripeljejo do nasilja.¹

Trendi, ki vodijo k družbeni polarizaciji

Če želimo raziskati razloge za razdeljenost družbe, se moramo poglobiti v nekatere najbolj očitne trende, ki vodijo v družbeno polarizacijo.

Eden večjih in morda tudi najbolj očitnih je stalen upad zaupanja v medije. Raziskave kažejo, da skupine ljudi, ki izražajo **nizko stopnjo zaupanja v medije**, pogosteje verjamejo napačnim kot točnim informacijam.

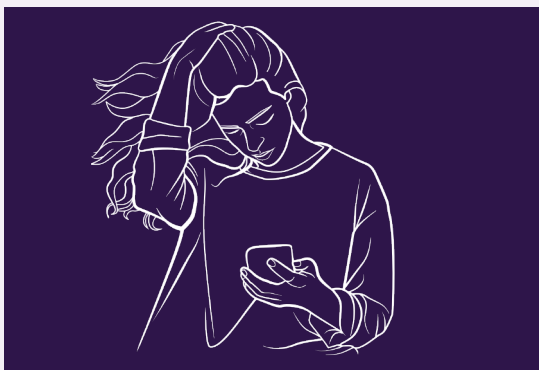
A zaupanje v medije ni vezano zgolj na točnost predstavljenih informacij. Gre tudi za to, kako medijske organizacije naslavljajo pričakovanja javnosti, na primer če vsebine odražajo (ali ne) življenjske izkušnje in družbeno realnost posameznikov. Poleg tega je že dolgo znano, da smo ljudje bolj nagnjeni k temu, da verjamejo novicam, ki potrjujejo naša obstoječa prepričanja, medtem ko zgodbe, ki ta prepričanja izzivajo, pogosto zavračamo kot neresnične.

Ko pride do tega, da ne zaupamo določenim medijem, ne le da njihovih novic ne bomo delili z drugimi, temveč se bomo v prihodnje pogosto obrnili na druge vire. Raziskovalci so pri tem opazili močno povezavo med nizkim zaupanjem v osrednje medije in med naklonjenostjo alternativnim virom novic.

¹ European Forum for Urban Security. »What Is Polarisation and How to Respond at the Local Level.« Pridobljeno 17. 11. 2023.

Nizko zaupanje v medije lahko vodi tudi v zmanjšano zaupanje v institucije in pravila. To lahko povzroči, da posamezniki dajejo prednost osebnim izkušnjam pred strokovnim znanjem. Obstaja jasna povezava med nezaupanjem v medije in nezaupanjem v druge institucije, na primer v vlado, kar ustvarja razkol med obveščenimi državljani na eni in vedno bolj skeptičnimi državljani na drugi strani.²

Zaupanje v medije je tesno povezano tudi z načinom, na katerega mediji predstavljajo določene informacije. Včasih lahko način poročanja celo prispeva k širjenju dezinformacij. Do dezinformacij pogosto pride zaradi **lažnega ravnovesja**, pa tudi zaradi obojestranskosti za vsako ceno (angl. »bothesideism«), pri čemer skušajo novinarji predstaviti obe strani vprašanja kot enako veljavni – tudi ko to ni podprto z dokazi. To se zgodi, kadar novinarji pretirano izpostavijo argumente ene strani ali izpustijo pomembne informacije, ki bi pokazale, da ena izmed strani nima prav.



Lažno ravnovesje izhaja iz pojma »novinarske objektivnosti«, po katerem naj bi bile novice predstavljene na način, ki bralcem omogoča, da si sami oblikujejo mnenje o dejstvih in argumentih v njih.³

Če upoštevamo vse zgoraj navedeno, lahko sklepamo, da (digitalni) mediji, še posebej družbena omrežja, igrajo pomembno vlogo pri spodbujanju družbene polarizacije. To se zgodi, ker algoritmi družbenih omrežij, kot je na primer Facebook, prijatelje in znance razvrščajo v iste kroge, družbena informacijska omrežja, kot sta Digg ali Reddit, pa omogočajo pristransko spremljanje novic glede na osebne izbire uporabnikov.

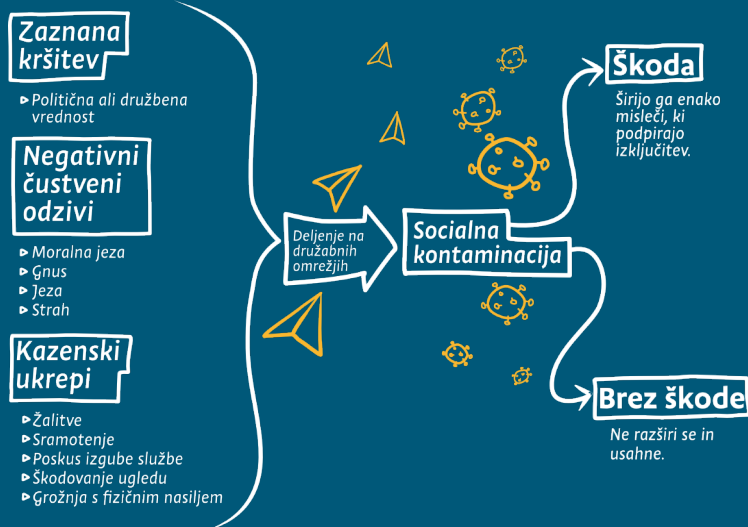
² Cover, Rob, Ashleigh Haw, and Jay Daniel Thompson. Fake News in Digital Cultures: Technology, Populism and Digital Misinformation. Bingley: Emerald Publishing Limited, 2022.

³ Wikipedia. »**Social Polarization**.« Pridobljeno 17. 11. 2023.

Simulacijski modeli in podatki, pridobljeni na družbenih omrežjih, kažejo, da posamezniki pogosto izgubijo stik s prijatelji, ki imajo nasprotna politična prepričanja, kadar se poročanja medijev, ki se nagibajo k različnim političnim prepričanjem, zelo razlikujejo – torej v pogojih polariziranega informacijskega okolja. Takšno prilagojeno spremljanje novic vodi v nastanek sob z odmevom (angl. »echo chambers«), ki krepijo obstoječa prepričanja uporabnikov.⁴

Eden od dejavnikov, ki dodatno prispeva k nastanku sob z odmevom, je tudi kultura izključevanja (angl. »cancel culture«). Ta pojav se je razširil v prvih dveh desetletjih 21. stoletja in vključuje socialno izolacijo, bojkotiranje, zavračanje, diskreditacijo ali celo napade na posameznike, za katere velja, da so se neprimerno vedli ali izražali – pogosto to poteka preko družbenih omrežij.⁵

Med bolj odmevnimi primeri kulture izključevanja levega političnega pola sta primera J. K. Rowling (glej **tukaj**) in Roseanne Barr (glej **tukaj**). Na nasprotni strani je primer ameriške republikanke Liz Cheney, ki je izgubila sedež v



Vir slike: Dholakia, Utpal. "What Is Cancel Culture?" Psychology Today, 6. 6. 2020.

⁴ Ibid.

⁵ Wikipedia. "Cancel culture." Pridobljeno 4. 7. 2024.

kongresu po tem, ko je kritizirala Donalda Trumpa in bila med vodilnimi pri preiskavi napada na Kapitol 6. januarja 2021.⁶

Niso pa izključeni le posamezniki, temveč tudi podjetja. Primer le-tega je Pepsi, ki je bil deležn ostrih kritik zaradi oglasa, povezanega s protesti gibanja Black Lives Matter (glej **tukaj**).⁷

Če želimo poimenovati še več razlogov za polarizacijo, moramo izpostaviti še nekatere izmed sledečih družbenih trendov. **Ekonomska neenakost** lahko poglobi družbene razlike, saj se različne skupine osredotočajo na lastne interese. Tudi osredotočanje **političnih razprav na vprašanja identitete** lahko okrepi čustvene odzive in poveča polarizacijo. Nenazadnje k večji razdvojenosti prispevajo tudi **ekstremna stališča in agresiven jezik** političnih voditeljev, saj naredijo javne razprave bolj razdiralne.⁸

V času in prostoru vse večje družbene polarizacije je ključno, da razumemo, na kakšen način lahko preobremenitve z informacijami, s katerimi se vsakodnevno srečujemo, oblikujejo naše mnenje in še dodatno utrjujejo obstoječe razlike.

Oblikovanje mnenj v razdeljenem svetu

Živimo v dobi informacij. Leta 2024 vsak dan nastane kar 328,77 milijona terabajtov podatkov.⁹ Ob takšni poplavi informacij se lahko znajdemo v stanju informacijske preobremenjenosti (angl. »information overload«) – to pomeni, da nas preplavi količina podatkov, ki zahtevajo našo pozornost ali obdelavo.¹⁰

Kaj se zgodi, ko naše zmožnosti za obdelavo informacij postanejo preobremenjene? To lahko vodi v utrujenost, zmedenost, stres, tesnobo ali celo depresijo – še posebej pri otrocih in mladostnikih. Izvršilne sposobnosti

⁶ Jennifer Rubin. "Republicans Just Cancelled Liz Cheney". Washington Post, 12. 5. 2021.

⁷ Vice. "What Is Cancel Culture and What Does It Mean in 2024?". Pridobljeno 4. 7. 2024.

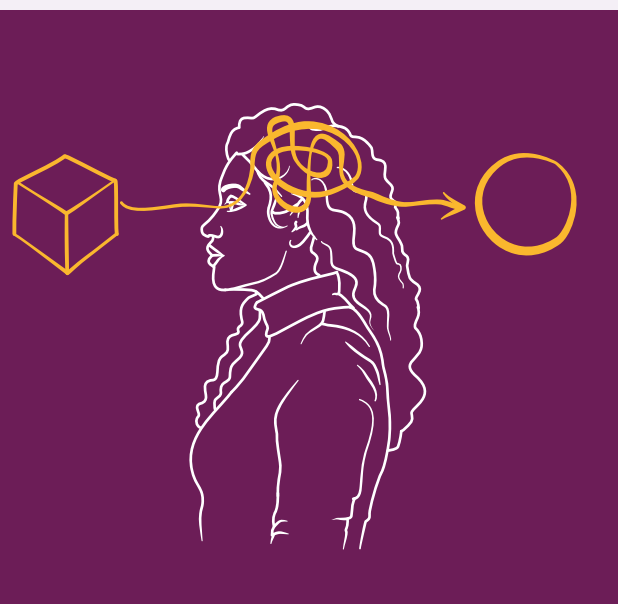
⁸ Gu, Yanfeng, and Zhongyuan Wang. "Income Inequality and Global Political Polarization: The Economic Origin of Political Polarization in the World." Journal of Chinese Political Science 27, št. 2 (2022): 375–398.

⁹ Exploding Topics. Amount of data Created Daily. Pridobljeno 19. 12. 2023.

¹⁰ TechTarget. "Information Overload." Pridobljeno 19. 12. 2023.

naših možganov lahko postanejo preobremenjene, kar povzroča nelagodje in otežuje sprejemanje odločitev.¹¹

V življenju se večkrat znajdemo v situacijah, ko moramo sprejemati odločitve na podlagi nepopolnih informacij. V takih primerih se pogosto zanašamo na miselne bližnjice (hevrstike) in kognitivne predsodke (angl. »biases«). Gre za strategije odločanja, ki vplivajo na to, kako presojava in razvrščamo različne informacije. Te strategije lahko okrepijo naše **vztrajanje v prepričanjih** (angl. »belief perseverance«) in s tem prispevajo k vse večji politični polarizaciji.



Kaj pomeni vztrajanje v prepričanjih? Gre za pojav, ko vztrajamo v svojih uveljavljenih prepričanjih tudi takrat, ko smo soočeni z jasnimi in le-temu nasprotujočimi dokazi. Pogosto dajemo prednost prvotnim sklepom in se upiramo spremembam v mišljenju, tudi kadar je sprememba v naše dobro.¹²

Ko se soočamo z nasprotujočimi si mnenji, lahko naletimo na nekatere težave, saj naša prepričanja pogosto postanejo prepletena z našo samopodobo.

Priznanje, da je dolgoletno prepričanje napačno, lahko dojemamo kot osebni poraz, kar sproža občutke osebne nezadostnosti ali negotovosti – zato pogosto zavračamo nasprotujoče si dokaze, da bi ohranili občutek lastne vrednosti.¹³

¹¹ Bouygues, Helen Lee. "Escaping the Rabbit Hole: How to Combat Information Overload." Forbes. 13. 12. 2021.

¹² The Decision Lab. "Belief Perseverance." Accessed December 19, 2023.

¹³ Ibid.

Kako se lahko izognemo ujetosti v to zanko in podpremo mlade pri samorefleksiji?

1. Vedno preverimo, ali so v novicah logične nepravilnosti

Ko ocenjujemo poročanje medijev in mnenjskih voditeljev, moramo biti pozorni na logične nepravilnosti v njihovih argumentih. Razumevanje teh nam lahko pomaga kritično analizirati predstavljene informacije in oblikovati manj pristranska mnenja. Več o logičnih nepravilnostih je na voljo [tukaj](#).



2. Srečujemo in družimo se z raznolikimi posamezniki

Družimo se z ljudmi, ki prihajajo iz različnih okolij. Prosimo za povratne informacije in bodimo radovedni. Opazujemo svoje reakcije in ozavestimo, katera prepričanja vplivajo nanje. To nam pomaga prepoznati in preseči naše **miselne slepe pege ter kognitivne pristranskosti**.¹⁴ Več o kognitivnih pristranskostih najdemo tudi na strani **Your Bias**.



Dialog kot protistrup za polarizacijo

Kako lahko v polarizirani družbi gradimo mostove med ljudmi z nasprotujočimi si stališči? Kako jih lahko pripeljemo skupaj, da se začnejo smiselno pogovarjati in iskati medsebojno razumevanje? Odgovor na to je dialog.

»Če struktura ne omogoča dialoga, jo je potrebno spremeniti.« – Paulo Freire

Kakšna struktura omogoča učenje skozi dialog? Boostrom trdi, da je za učno izkušnjo potreben pogum – učenje namreč ne pomeni le tveganja, temveč tudi pogosto boleče opuščanje starih pogledov in sprejemanje novih možnosti. V tem procesu posamezniki pogosto čutimo našo izpostavljenost in ranljivost.¹⁵

¹⁴ Acton, Carmen. "Are You Aware of Your Biases?" Harvard Business Review, februar 2022.

¹⁵ Boostrom, Robert. "Safe Spaces: Reflections on an Educational Metaphor." Journal of Curriculum Studies 30, št. 4 (1998): 397–408.

Kot dopolnitev koncepta varnega prostora (angl. »safe space«), je bil uveden tudi pojem prostor poguma (angl. »brave space«). Ustvarjanje prostorov poguma omogoča posameznikom, da se vključijo v zahtevne pogovore, soočajo z različnimi pogledi ter osebno rastejo skozi izkušnjo nelagodja. Takšna struktura prostora spodbuja pristen dialog in pomaga graditi mostove v polarizirani družbi.¹⁶

Varni prostor in prostor poguma glede na različne cone udobja

Cona udobja

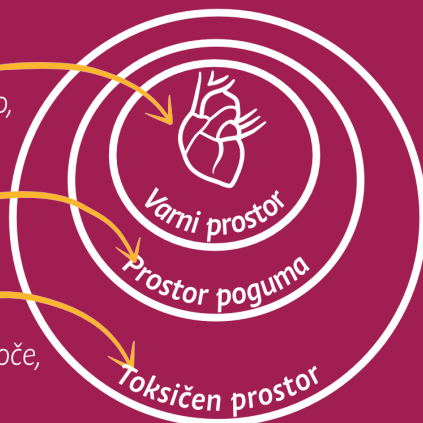
Varno, stabilno, zanesljivo,
enostavno, urejeno

Cona rasti

Tvegano, nepredvidljivo,
zahtevno, neprijetno

Cona panike

Nevarno, preobremenjujoče,
naporno, neurejeno



Prav tako sta Arao in Clemens oblikovala pet temeljnih povabil za skupnosti, ki podpirajo ustvarjanje prostorov poguma:

1. Polemičnost z vljudnostjo

Pričakujmo in spoštujmo raznolikost mnenj. Skupina naj se zaveže raziskovanju virov nesoglasij in sodelovanju pri iskanju skupnih rešitev.¹⁷

¹⁶ Ford, Natalie Jean, Gomes, Larissa Marie and Brown, Stephen. "Brave Spaces in Nursing Ethics Education: Courage through Pedagogy." *Nursing Ethics* 31, no. 1 (February 2024): 101–113.

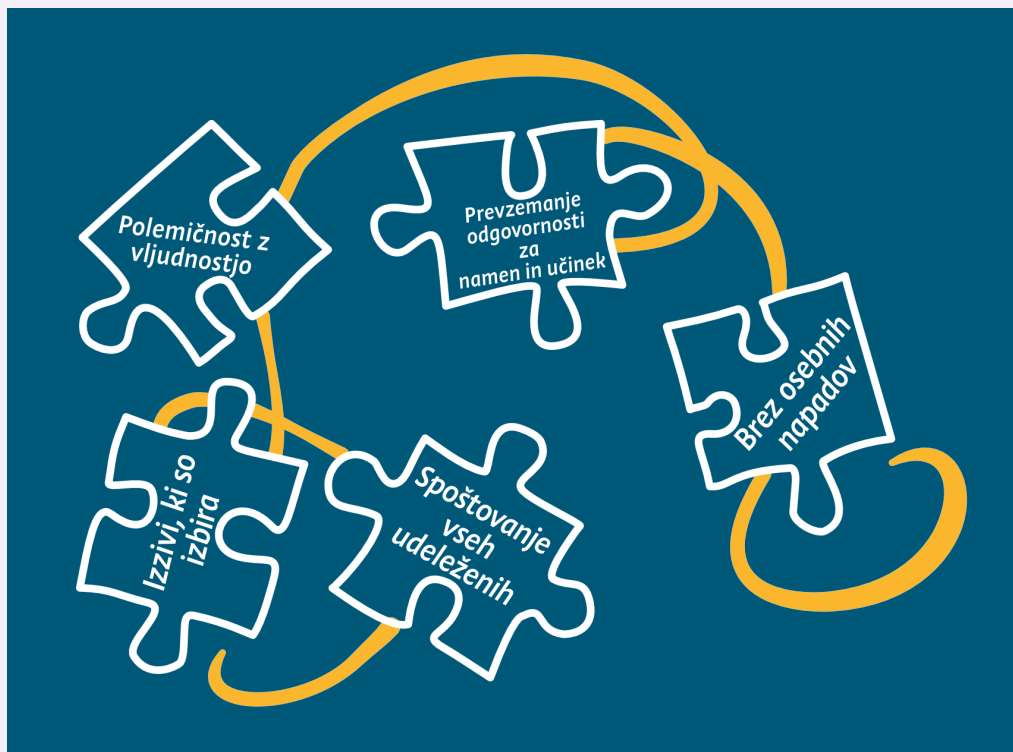
¹⁷ Astin, Helen S., Astin, Alexander W. "A Social Change Model of Leadership Development: Guidebook: Version III." Los Angeles: Higher Education Research Institute, University of California, Los Angeles, 1996.

2. Prevezemanje odgovornosti za namen in učinek

Spodbujamo prepoznavanje in ustvarjanje prostora za pogovore o situacijah, v katerih so v preteklosti pogovori negativno vplivali na občutke posameznikov. Učinek naših besed ni vedno skladen z našimi nameni: dobronamernost ne izniči negativnega učinka izrečenih besed. Spoštujmo izkušnje in občutke posameznikov v skupini tako, da prevzamemo odgovornost za posledice svojih besed.

3. Izzivi, ki so izbira

Udeleženci se lahko svobodno odločijo, v kolikšni meri se želijo vključiti v težke pogovore in kako daleč so pripravljeni stopiti iz svoje cone udobja. Tako skupina kot posamezni udeleženci morajo te odločitve posameznikov spoštovati.



4. Spoštovanje vseh udeležениh

Vse v skupini povabimo, da povedo, kaj jim pomeni spoštovanje. To lahko poveča zavedanje o tem, kako različno je naše dojemanje, kakšno vedenje je spoštljivo in kakšno ni.

5. Brez osebnih napadov

Spodbujajmo sprejemanje in spoštovanje dogovora, da nihče v skupini ne bo namerno prizadel drugega člana. Člani skupine so tudi povabljeni k raziskovanju razlike med tem, kaj je osebni napad in kaj je izzivanje osebnega prepričanja, ki v posamezniku vzbudi nelagodje.

Za avtentično in močno izkušnjo sta vedno potrebna določena stopnja ranljivosti in nelagodja. Zato je pomembno, da vzpostavljamo in »držimo« tako varne prostore kot prostore poguma, saj se med seboj dopolnjujejo in spodbujajo k rasti.

V naslednjem poglavju si bomo ogledali še nekatere druge koncepte, ki so povezani z dialogom.





Dialoški koncepti

Uvod spisal

Matej Cepin, Socialna akademija

Besedo »dialog« vse pogosteje slišimo v najrazličnejših kontekstih. Govorimo o medkulturnem dialogu, socialnem dialogu (med delodajalci, zaposlenimi in državo), medverskem dialogu in celo o strukturiranem dialogu v okviru Evropske unije. Zaradi vse pogostejše rabe te besede se včasih zdi, da več kot se o dialogu govori »v teoriji«, manj ga dejansko izvajamo »v praksi«.

Kaj daje dialogu resničen pomen? Lahko bi rekli, da kakovosten dialog poteka takrat, ko se udeleženci počutijo slišane, lahko izrazijo tisto, kar jim je pomembno, in ko konflikti med njimi ostajajo obvladljivi. Na kakovost dialoga ne vplivajo le načini komuniciranja, ampak tudi širši dejavniki, kot sta zaupanje in odprtost okolja.

Dialog lahko razumemo na dva načina:

- **Dialog kot komunikacija** – dvosmerna izmenjava idej, mnenj in pogledov, kjer vsi udeleženci aktivno poslušajo in prispevajo k razvoju skupnega razumevanja.

- **Dialog kot način družbenega udejstvovanja** – širši način

vzpostavljanja in negovanja odnosov med posamezniki in skupnostmi.

Ko govorimo o dialogu kot obliki komunikacije, lahko ta sega od površinske izmenjave mnenj pa vse do poglobljenih pogovorov o čustvih, ranljivosti in osebnih zgodbah. Več plasti kot vključimo, bolj bogat postane dialog.

A v primerih, ko gre za raznolike skupnosti, dialog kot gola komunikacija ne zadošča. V tem primeru ga je potrebno razumeti tudi kot orodje za usmerjanje družbenih odnosov, za soočenje z notranjimi predsodki ter za ustvarjanje prostorov, v katerih lahko prihaja do pristnih srečanj.

V tem poglavju predstavljamo nekaj temeljnih pojmov, povezanih z dialogom, ki nam pridejo prav pri delu z mladimi.



Nenasilna komunikacija

Alice Straniero in Diana Todorova,
Documenta

Nenasilna komunikacija (angl. »nonviolent communication«, »NVC«) je filozofija in način komuniciranja, ki jo je v 60. letih 19. stoletja razvil Marshall Rosenberg. Z izrazom »nenasilna« je želel poudariti pomen komunikacije, ki temelji na spoštovanju, empatiji, razumevanju, sočutju in skrbi za sočloveka.

Po Rosenbergovi teoriji je nenasilna komunikacija sestavljena iz dveh delov:

- iskreno izražanje samega sebe in
- iskreno poslušanje drugega.

V obeh zgoraj omenjenih delih se uporabljajo 4 ključni elementi nenasilne komunikacije:

- **Opazovanje.** Zaznajmo situacijo brez sodb. Preden se v dani situaciji odzovemo, je pomembno, da si vzamemo trenutek za razmislek o tem, kaj opazimo in kakšen vpliv ima to na naša čustva.
- **Čustva.** Poskusimo prepoznati čustva v določeni situaciji. Rosenberg opozarja, naj ločujemo med »golimi čustvi« in »interpretacijami ali sodbami« – pri slednjem gre za naše interpretacije čustev, tako svojih kot čustev drugih.
- **Potrebe.** Ko prepoznamo občutek, ki ga doživljamo, lahko tudi prepoznamo, katera potreba je v ozadju tega občutka.
- **Prošnje.** Na koncu lahko iz tega izhaja prošnja, kako lahko druga oseba ugotovi našim potrebam.

Ti štirje elementi nam lahko pomagajo v dialogu, tako kot govorcu – da bolje izrazimo svoja čustva in potrebe – kot tudi kot poslušalcu – da bolje prepoznamo potrebe druge osebe.

UPORABA PROCEA NENASILNE KOMUNIKACIJE



Dodatno Branje

- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
- Image source: *The Non-Violent Communication Approach* – Live Forward Institute.

Nahrbtnik

Alice Straniero in Diana Todorova,
Documenta

Zavedno ali nezavedno v življenju s seboj nosimo nevidne »nahrbtnike«. Opišemo jih lahko kot vedenja, navade, prakse, vrednote in tradicije, ki se oblikujejo skozi naša življenja. To se dogaja na podlagi osebnih izkušenj, družinske zgodovine, družbenih norm, kulture in tradicije. Nahrbtniki nam dajejo nabor vrednot in ideologij, s katerimi si razlagamo svet ter gradimo svojo identiteto. Lahko imajo pozitiven vpliv, saj nam pomagajo pri orientaciji v svetu.

Vendar pa lahko nahrbtniki prispevajo tudi k pristranskosti, predsodkom in napačnim predstavam. Instinktivno verjamemo, da so naši nahrbtniki (in s tem naša razlaga resničnosti) vedno pravilni, splošno veljavni in naravni. Zaradi tega instinkta lahko hitro zavrnemo ali negativno presojujemo poglede, vrednote in izkušnje drugih, ki se razlikujejo od naših.

Ko vstopamo v dialog z drugimi, moramo biti pozorni na svoj lastni nahrbtnik in na nezavedne pristranskosti, ki jih lahko ta ustvarja. Zavedanje o tem, kaj nosimo v svojem





nahrbtniku, nam ne pomaga le bolje razumeti nas samih, temveč tudi vedenje, navade in prakse drugih, ki se nam sprva morda zdijo tuje.

Če želimo v primeru nesoglasja ali konflikta med dialogom »preveriti«, kaj se nahaja v našem nahrbtniku, se lahko vprašamo: »Katere izkušnje (izobraževanje, kultura, družina, ...) so oblikovale mene in moja prepričanja?«; »Katere drugačne izkušnje ima morda sogovornik?« Z zastavljanjem takšnih vprašanj ne zmanjšujemo pomena svojih vrednot ali prepričanj, ampak nam pomagajo globlje razumeti, od kod prihajamo in kakšno ozadje ter motive imajo drugi.

Dodatno Branje

- Fabietti, U. (2015). *In Elementi di Antropologia Culturale*. Mondadori Università.

Cona udobja, cona učenja in cona panike

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Izrazi »cona udobja«, »cona panike« in »cona učenja« se pogosto uporabljajo za opis različnih faz učenja in osebnega razvoja v izobraževalnih in psiholoških kontekstih. Na podoben način, kot v teh situacijah, sta tudi potreba po dialogu in odprtost zanj odvisni od cone, v kateri se posameznik nahaja v določenem trenutku.

1. Cona udobja

Cona udobja označuje stanje domačnosti in lahkotnosti, v katerem ljudje opravljajo dejavnosti, ki jih dobro poznajo.

V tej coni je raven stresa nizka, izzivov je malo, posamezniki pa se počutijo varne in samozavestne.

Vsak posameznik ima svojo lastno cono udobja. V tej coni je največ dnevne rutine, vse je predvidljivo. Vendar če posameznik predolgo ostane v tej coni, lahko občuti apatijo, dolgčas in monotonost. Cona udobja kljub temu ni nujno nekaj negativnega. Predstavlja tudi prostor notranjih virov, odpornosti, regeneracije in občutka kompetentnosti.

Ker v tej coni ni napetosti ali drugih motenj, ki bi posameznika spodbudile k iskanju dialoga, do pristnega dialoga v tej fazi običajno ne prihaja.

2. Cona panike

Cona panike označuje stanje močnega nelagodja in zaskrbljenosti. To se dogaja, ko so posamezniki potisnjeni izven svojih trenutnih meja ali kadar se srečajo z okoliščinami, ki so za njih nekaj popolnoma novega. V tej coni je raven stresa lahko zelo visoka, prevladuje strah pred neuspehom in pred delanjem napak. Posameznik je potisnjen onkraj svojih meja, zaradi česar ni prostora za dialog.

3. Cona učenja

Pri coni učenja gre za idealno stanje za rast in razvoj. Nahaja se med cono udobja in cono panike ter vključuje dejavnosti ali izzive, ki so tik nad mejo trenutnih sposobnosti posameznika. V tej coni je prisotna zmerna raven stresa, ki pa je še obvladljiva. Prav tukaj pride do pomembnega učenja in osebne rasti, saj so posamezniki spodbujeni, da pridobijo nova znanja in razširijo svoje zmožnosti.

Cona udobja

Varen prostor
za razmislek

Cona učenja

Kjer rasteš in se učiš

Cona panike

Učenje seže dlje od
tistega, kar je znano,
in zato postane
zelo zahtevno



Koncept treh con poudarja, da morajo posamezniki za uspešno učenje in rast stremeti k temu, da čim več časa preživijo v coni učenja. V tej coni so izzivi primerno prilagojeni njihovim trenutnim ravni znanja in spretnosti. Sčasoma to vodi k razširitvi cone udobja in sposobnosti soočanja z vedno bolj zahtevnimi nalogami.

Učno okolje posamezniku omogoča, da vstopi v dialog, se odpre mnenjem in pogledom drugih ter tako obvladuje kompleksnost procesa dialoga.

Ampak če posameznik predolgo ostane v coni panike, kjer so izkušnje zanj preveč kompleksne in neobičajne, ga to lahko odvrne od nadaljnjih poskusov sodelovanja v dialogu. Zato je ključno, da se vzpostavi ustrezno ravnovesje, ki posamezniku omogoča sodelovanje v dialogu.

Dodatno Branje

- Bardwick, J.M. *Danger in the comfort zone*. New York: AMACOM, American Management Association (1991).
- Schnack, Q., Fladerer, M.P. & Schnitzler, K. *Ein Plädoyer für die Komfortzone*. *Organisationsberat Superv Coach* 30, 435–447 (2023).

Močna vprašanja

Matej Cepin,
Socialna akademija

Vprašanja so ključna za dialog. Odpirajo prostor za izražanje, spodbujajo učenje. Z zastavljanjem vprašanj lahko pokažemo, da nas zanima zgodba druge osebe. Prav tako nam vprašanja omogočajo raziskovati razloge, zakaj nekdo razmišlja na določen način.

Vendar pa niso vsa vprašanja enako kakovostna. Nekatera namreč ustvarjajo več prostora za izražanje kot druga. Nekatera vsebujejo tudi skrite predpostavke, s katerimi se sogovornik sploh ne strinja in nanje ne more iskreno ali svobodno odgovoriti. Obstaja tudi pojem »pa te imam« vprašanj (angl. »gotcha questions«) – to so vprašanja, katerih namen je dokazati, da se sogovornik moti ali pa celo, da je neumen.

Pravijo, da ima vsako vprašanje svojo raven moči. Močna vprašanja ljudi spodbudijo bolj kot šibka. Spodbujajo jih k globljemu razmišljanju in k poglobljenemu odgovarjanju.

V dialogu si tako prizadevamo postavljati močna vprašanja. Kakšne so glavne značilnosti le-teh?

- **Odprtost.** Odprta vprašanja spodbujajo širše razmišljanje in globlje odgovore, saj nanje ni mogoče odgovoriti zgolj z »da« ali »ne«.
- **Relevantnost.** Vprašanje mora biti na nek način povezano s posameznikom ali okoliščinami, v katerih se nahaja. Če sogovornik ne uspe vzpostaviti povezave med svojim doživljanjem in postavljenim vprašanjem, mu tudi najgloblja vprašanja ne bodo pomagala.
- **Jasnost.** Močno vprašanje mora biti jasno in lahko razumljivo. Dvoumnost zmanjša njegovo moč in učinek.
- **Izziv.** Vprašanja, ki postavljajo pod vprašaj obstoječe stanje ali uveljavljena prepričanja, lahko spodbudijo posameznike h kritičnemu razmišljanju in ponovnemu razmisleku o svojih stališčih.
- **Spodbujanje refleksije.** Močna vprašanja pogosto spodbujajo

samorefleksijo in posamezniku omogočajo, da se poglobi v svoja čustva, prepričanja in motive.

- **Spodbujanje radovednosti.** Vprašanja, ki vzbujajo radovednost, lahko posameznike spodbudijo k raziskovanju, učenju in iskanju odgovorov.
- **Brez obsojanja.** Vprašanje mora biti zastavljeno nevtrarno, brez predsodkov ali usmeritve, da se sogovornik počuti varno in odprto za iskren odgovor.
- **Spodbuda k dejanju.** Močna vprašanja pogosto spodbujajo spremembe ali navdihujejo posameznike k sprejetju določenih ukrepov.
- **Spodbujanje ustvarjalnosti.** Vprašanja, ki spodbujajo domišljjski način razmišljanja, lahko pripeljejo do novih rešitev ali inovativnih idej.
- **Globina.** Močno vprašanje gre pogosto onkraj površinskega in stremi k raziskovanju skritih težav ali globljih pomenov.
- **Pravi trenutek.** Pravilno zastavljeno vprašanje ob pravem času ima lahko izjemen učinek. Tudi najgloblje vprašanje izgubi svojo moč, če je postavljeno ob nepravem trenutku.
- **Osebna povezanost.** Vprašanja, ki nagovorijo posameznika na osebni ravni, imajo lahko močnejši učinek, saj se dotaknejo njegovih izkušenj, vrednot ali želja.

Dodatno Branje

- Kee, K., Anderson, K., Dearing, V., Harris, E., Shuster, F. (2010). *Results Coaching: The New Essential For School Leaders*. Corwin: Thousand Oaks, CA.
- Primeri: **Toolkit Powerful Questions** (PDF; QR 1).
- Dodatni primeri: **Conversational Leadership Website** (QR 2).



Aktivno in globoko poslušanje

Zsuzsanna Farkas, KatHaz

Za mnoge ljudi poslušanje pomeni zgolj tišino. A dejansko gre za veliko več. Poslušanje je samostojna komunikacijska tehnika, ki lahko služi različnim namenom. Slednji so poleg zbiranja informacij četudi razumevanje sogovornika ali konkretne situacije, pridobivanje znanja, reševanje težav ter spodbujanje razvoja.

Raven poslušanja določa, kako učinkovita bo komunikacija, s tem pa tudi kakovost odnosov, ki jih lahko vzpostavimo z drugimi.

Vrste poslušanja lahko opišemo z veliko različnimi pridevniki, vendar sta najpogostejši dve vrsti: **aktivno poslušanje** in **globoko poslušanje**.

Aktivno poslušanje poteka, kadar je poslušalec popolnoma vključen v to, kar pripoveduje govorec. Gre za dvosmerno komunikacijo, v kateri se poslušalec aktivno odziva na govornikove besede. Globoko poslušanje pa se od tega koncepta še nekoliko razlikuje.

Globoko poslušanje je oblika poslušanja, pri kateri je poslušalec popolnoma navzoč in se zavestno prepusti govorniku. V takšnem poslušanju ne skušamo nadzorovati niti soditi pogovora. O globokem poslušanju govorimo, ko imamo iskreno namero razumeti pogled sogovornika – tudi z branjem med vrsticami.

Z globokim poslušanjem poskušamo zavestno dojeti sporočilo sogovornika. To se sliši preprosto, a je pogosto bolj zahtevno, kot si mislimo. Zahteva našo iskreno pozornost in zanimanje. Pravšnja mera empatije in hitra odzivnost sta glavni prednosti, če želimo postati resnično dobri poslušalci. To pomeni, da moramo biti med poslušanjem zelo pozorni na verbalne in tudi neverbalne namige. Zato moramo izključiti obsojanje in biti odprti za nove informacije.

Če želimo biti resnično pozorni, si ne smemo dovoliti, da bi nas med poslušanjem karkoli zmotilo. V glavi si ne smemo ustvarjati protiargumentov

ali možnih odgovorov, še posebej ne pred sogovornikovim zaključkom pripovedovanja. Ob tem moramo paziti tudi, da ne izgubimo zanimanja za to, kar oseba govori.

Pri globokem poslušanju poslušalec ne reagira vedno neposredno na sogovornikove ideje, ampak preprosto samo posluša. V tem primeru ne poskuša prekinjati govorca z vprašanji ali komentarji na predstavljene ideje. A to še zdaleč ne pomeni, da mu ne posveča pozornosti. Ravno nasprotno, četudi posluša, se ne odzove.

Če želimo izboljšati svoje poslušanje, moramo sogovorniku sporočiti, da ga poslušamo. Tudi nam se je verjetno že zgodilo, da nismo bili prepričani, kaj povedati, ker nismo dobili občutka, da nam je sogovornik resnično prisluhnul. Da to preprečimo, lahko občasno prikimamo ali uporabimo enostavne zvoke, kot je »aha«, da dobi sogovornik občutek da ga pozorno poslušamo. To ne pomeni nujno da se z njim strinjamo, temveč le, da mu posvečamo svojo pozornost.

Poleg tega lahko med pavzo ali po koncu povedanega povzamemo bistvo v svojih besedah, s čimer sogovorniku pokažemo, da ga poslušamo in razumemo, kar je povedal.

Dodatno Branje

- **Tréneri Kézikönyv: Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata (PDF, QR 1).**
- **Így tesz jobb vezetővé az aktív hallgatás képessége (QR 2).**
- **Kommunikációs technika: Az aktív hallgatás (QR 3).**



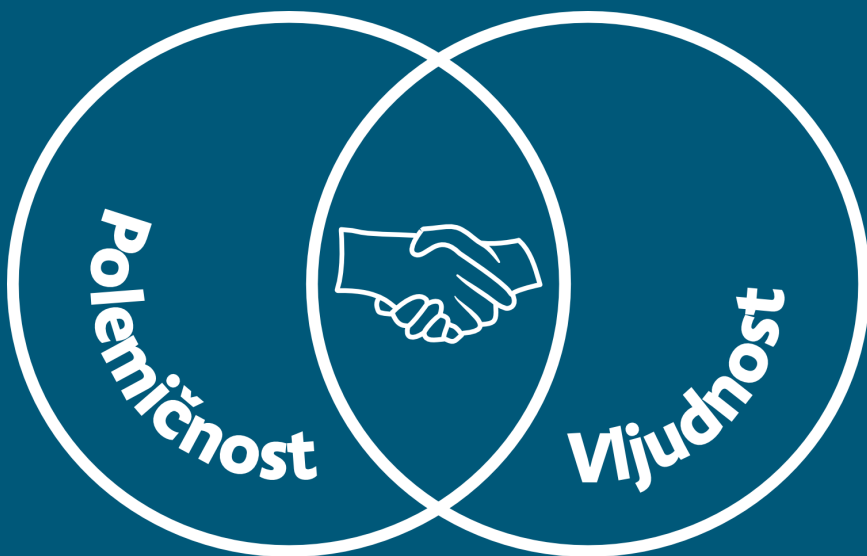
Polemičnost z vljudnostjo

Sabina Belc,
Socialna akademija

Ko smo v skupinah, pogovori lahko odprejo teme, ki polarizirajo. Tak primer so vprašanja, povezana z družbeno pravičnostjo. Kaj v takšnih primerih lahko storimo? Se pogovoru izognemo? Smo raje previdni in ne izrazimo mnenja, ki bi lahko sprožilo nasprotujočo si razpravo med člani skupine? Ali pa se preprosto razidemo s strinjanjem, da se ne strinjamo?

Dogovor, da se ne strinjamo, lahko uporabimo kot način umika iz konflikta. Tako se izognemo nelagodju ali morebitni škodi v odnosih. A če to postane glavni način dela v skupini, lahko članom omogoči, da ostajajo v coni udobja in tako omeji njihovo vključenost in učenje.

Iskanje alternativnega pristopa, ki bi v konfliktnih situacijah spodbujal pogum in omogočal nadaljevanje dialoga, ne pa njegove prekinitev, je leta 1994



pripeljalo do ene od sedmih temeljnih vrednot modela družbenih sprememb za razvoj vodenja (angl. »Social Change Model of Leadership Development«). Gre za polemичnost z vljudnostjo.

Polemichnost z vljudnostjo priznava dve temeljni resnici vsakega skupinskega procesa: da so razlike v pogledih neizogibne in da je te razlike treba odprto izraziti, vendar na spoštljiv način. Koncept po eni strani omogoča prostor za močna čustva in odločno soočenje z različnimi mnenji, po drugi pa pomeni tudi spoštovanje do drugih, pripravljenost slišati poglede drug drugega ter zadržanost pri kritiziranju mnenj in dejanj drugih.

Pomembno se je zavedati, da, tudi če potrebujemo nekaj poguma, da v skupinsko delo vnesemo pristop polemichnosti z vljudnostjo, najbogatejše učne izkušnje pogosto izhajajo prav iz ponavljajočega se raziskovanja nestrinjanj. Udeleženci na ta način namreč resnično poskušajo razumeti tudi nasprotujoča si stališča.

Dodatno Branje

- Arao, B., Clemens, K. (2013). *From Safe Spaces to Brave Spaces: A New Way to Frame Dialogue Around Diversity and Social Justice*. In L.M. Landreman, *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators* (str. 135–150). Sterling, Virginija: Styles Publishing, LLC.
- Astin, H. S., Astin, A. W. (1996). *A Social Change Model of Leadership Development guidebook, version 3*. Los Angeles, Kalifornija: Higher Education Research Institute.

Čustvena samoregulacija

Alice Straniero in Diana Todorova,
Documenta

Ko govorimo o čustveni samoregulaciji, s tem ne mislimo, da nam ni dovoljeno občutiti močnih in nenadnih čustev, temveč da znamo le-ta prepoznati in predelati na način, ki nam omogoča, da kljub njim nadaljujemo z dialogom.

Ko prepoznamo, da se je v pogovoru nekaj sprožilo v nas, je dobro, da se umaknemo v svoj notranji varni prostor (angl. »safe space«). Na področju duševnega zdravja gre pri varnem prostoru za notranji prostor, ki si ga lahko vizualiziramo, da zmanjšamo stres, se sprostimo in si napolnimo energijo. Umik vanj nam pomaga, da si vzamemo trenutek med »sprožilcem« in »odzivom« ter se izognemo takojšnji reakciji, ki bi lahko povzročila dodatne konflikte in prekinila proces dialoga.

Opazim, čutim, zmorem

Strategija za obvladovanje velikih čustev
v treh korakih

Opazim



Opazuj, kaj čutiš v telesu, na primer metuljčke v trebuhu.

To je lahko prvi znak tvojih čustev.

Čutim



Poimenuj čustvo, ki ga čutiš, in kaj se je zgodilo, da si se začel/-a tako počutiti.

Zmorem



Izberi strategijo za obvladovanje čustev, na primer trebušno dihanje ali sprehod.



Ko se na tak način umirimo, poskušajmo razumeti svoja čustva in jim dati ime (smo jezni, žalostni, razočarani, prizadeti ...?). Svoja čustva in občutke je dobro sprejeti, saj so povsem veljavni! Ko se bomo počutili pripravljene, lahko mirno naslovimo to, kar je v dialogu neprijetnega, in izrazimo svoja čustva ter potrebe. Bodimo tudi pozorni na svoje meje: če se potrebe. Bodimo tudi pozorni na svoje meje: če se namreč tudi po tem še vedno počutimo nelagodno, se lahko odločimo, da pogovor prekinemo.

Dodatno Branje

- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The Regulation of Emotion*. L. Erlbaum.

Čustveni bančni račun

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Koncept »čustvenega bančnega računa« je metafora za opisovanje ravni zaupanja in čustvene povezanosti v odnosu. Populariziral ga je Stephen R. Covey v knjigi »7 navad zelo uspešnih ljudi«. Stanje na računu predstavlja stopnjo zaupanja v odnosu. Na račun »vplačamo« z besedami in dejanji, ki gradijo zaupanje in krepijo naš odnos, z njega pa »izplačamo« z besedami in dejanji, ki rušijo zaupanje. Gre za preprost koncept z močnim vplivom na to, kako sodelujemo drug z drugim.

1. Vplačila in izplačila. Tako kot na bančni račun nalagamo denar, da ustvarjamo prihranke, in ga dvigujemo, ko je to potrebno, prav tako tudi v odnosih izvajamo čustvena vplačila in izplačila. Pozitivna dejanja in vedenja, kot so prijaznost, empatija, razumevanje ter držanje obljub, predstavljajo vplačila na čustvenem bančnem računu. Negativna dejanja, kot so prelomljene obljube, laži, nespoštovanje ali neizpolnjevanje dogovorov, pa pomenijo izplačila.

2. Zaupanje in

ravnovesje. Zaupanje je temelj vsakega odnosa. Ko redno »vplačujemo« z izkazovanjem spoštovanja, poštenosti in podpore, gradimo zaupanje ter ustvarjamo pozitivno ravnovesje na čustvenem bančnem računu. Takšno ravnovesje zaupanja in pozitivnih občutkov omogoča odnosu, da

Čustveni bančni račun

Vplačila

- Čas, preživet skupaj, početi zabavne stvari
- Fizični dotik
- Ko starši verjamejo v tvoje sposobnosti
- Privilegiji in svoboda
- Dobra dela



Izplačila

- Obtožbe in očitki
- Primerjanje z dosežki ali z uspehom drugih
- Neizpolnjene obljube
- Občutek kritike

prenese občasne konflikte oziroma »izplačila« brez večje škode.

3. **Vpliv izplačil.** Če na čustvenem bančnem računu vztrajno izvajamo izplačila brez ustreznih vplačil, se zaupanje in čustvena povezanost v odnosu lahko začneta krhati. Tako kot bančni račun z negativnim stanjem prinaša kazenske obresti, lahko tudi odnos z negativnim čustvenim stanjem vodi v konflikte in zamere ter na koncu razpade.
4. **Obnova zaupanja.** Če smo v odnosu naredili preveč izplačil in oškodovali čustveni bančni račun, je zaupanje mogoče obnoviti z doslednimi vplačili skozi daljše časovno obdobje. Ta proces zahteva potrpljenje, trud in iskreno zavezanost k pozitivni spremembi.
5. **Učinkovita komunikacija.** Učinkovita komunikacija je ključna za upravljanje čustvenega bančnega računa. Vključuje aktivno poslušanje, iskreno izražanje občutkov in potreb ter konstruktivno reševanje konfliktov. Odprta in spoštljiva komunikacija pomaga ohranjati ravnovesje na računu.
6. **Različni računi za različne odnose.** Pomembno je tudi razumeti, da imamo lahko ločene čustvene bančne račune za različne odnose, na primer z materjo, očetom, bratom, sestro, prijatelji, sodelavci in partnerji. Vsak račun zase odraža edinstveno dinamiko in zgodovino tega odnosa.

Če povzamemo, nam koncept čustvenega bančnega računa služi kot uporabna prisposoba za razumevanje dinamike zaupanja in čustvene povezanosti v odnosih. Z doslednim izvajanjem čustvenih vplačil ter z omejevanjem izplačil lahko gradimo in ohranjamo zdrave in uspešne odnose.

Dodatno branje

- Covey, Stephen R. (2013). *7 Habits Of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.

Tretja pot

Matej Cepin,
Socialna akademija

Ko pride do konflikta, smo pogosto navajeni razmišljati v okviru dveh nasprotujočih možnosti. Zdi se nam, da če smo bolj naklonjeni eni strani, smo avtomatično manj naklonjeni drugi in obratno.

Primeri takšnih dilem so na primer varovanje okolja proti gospodarskemu razvoju, vera proti znanosti, politična levica proti desnici, dobra plača proti delu, ki nas osrečuje.

Ti naši pogledi so posledica miselnih modelov oziroma paradigem, ki jih imamo. Paradigme so kot zemljevidi: noben zemljevid ni popoln. Vsak je narejen z določenimi poenostavitvami.

Ko se dve osebi znajdetata v konfliktni situaciji, tako pogosto razmišljata v okviru dveh možnosti: »Uporabimo lahko ali tvoj zemljevid ali moj zemljevid. V vsakem primeru bo vsaj eden od naju izgubil.« Najboljša možnost se zdi kompromis, kjer oba udeleženca izgubita polovico.

Pri tem smo spregledali možnost, da lahko zemljevide drug drugega tudi dopolnjevamo. Tako lahko ustvarimo nekaj novega – rešitev, ki prej sploh ni obstajala. To rešitev imenujemo tretja pot.

Za razvoj tretje poti Covey predlaga naslednje 4 korake:

1. Vprašajmo: »Si pripravljen/-a poiskati rešitev, ki je boljša od tiste, ki jo imava ti ali jaz?«
2. Opredelimo, kako bi ta »boljša« rešitev izgledala.
3. Ustvarimo možne rešitve.
4. Tako pridemo do tretje poti.

Običajno vseh teh korakov ne moremo narediti takoj. Zahtevajo postopne spremembe in premike v načinu razmišljanja posameznika, kar lahko traja tudi več let.

Zato Covey predlaga naslednje spremembe v paradigmi, ki jih lahko upoštevamo že ta trenutek:

1. **Vidim se.** Vidim se, ne le kot člana določene družbene skupine, ampak kot edinstvenega posameznika.
2. **Vidim te.** Vidim tudi tebe, ne le kot člana določene družbene skupine, ampak kot edinstvenega posameznika, ki ima nekaj povedati – ne vem vsega o tebi!
3. **Iščem te.** Pripravljen/-a sem te poslušati in iskati razloge, zakaj razmišljaš tako, kot razmišljaš.
4. **Sodelujem s teboj.** Verjamem, da lahko skupaj ustvariva nekaj, kar sploh še ne obstaja.

Iskanje tretje poti torej ni toliko stvar razumevanja teorije, temveč predvsem sprememba osebnega pogleda na drugega in na celoten dialog.



Vidim se.



Vidim te.



Iščem te.



Sodelujem s teboj.

Dodatno Branje

- Stephen R. Covey: *The 3rd Alternative: Solving Life's Most Difficult Problems.*



Dialoške metode

Uvod spisal
Matej Cepin, Socialna akademija

Uvod

Po tem ko smo v prejšnjem poglavju predstavili deset teoretičnih konceptov, povezanih z dialogom, je to poglavje usmerjeno v prakso.

V njem je predstavljenih 13 metod, ki jih je na podlagi izkušenj projektna ekipa prepoznala kot še posebej učinkovite za krepitev dialoških veščin pri mladih.

Prvi dve metodi sta neposredno povezani z dvema ključnima rezultatoma tega projekta. Gre za kartice s smernicami za dialog ter za spletno aplikacijo hardtopics.eu.

Preostalih 11 metod izhaja iz različnih virov in so prilagojene za neposredno uporabo pri razvijanju dialoških kompetenc.

Kartice s smernicami za dialog

Andreja Snoj Keršmanc,
Socialna akademija

Učni cilji

Prepoznati ključne elemente kakovostnega dialoga. Refleksija lastnega sodelovanja v dialogu.

Čas trajanja

Od 15 do 45 minut (odvisno od uporabljenega pristopa).

Opis

Kartice s smernicami za dialog so orodje, ki mladim pomaga razmišljati o tem, kako voditi kakovosten dialog in kaj je tisto, kar prispeva k dobri komunikaciji. Vsebina kartic temelji **na dialoških pojmi**, ki so podrobneje predstavljeni že **v 3. poglavju** tega priročnika.

Kartice so najbolj učinkovite takrat, ko jih uporabljamo v kombinaciji z drugimi metodami, ki spodbujajo dialog in ki od mladih zahtevajo, da aktivno sodelujejo

kot udeleženci pogovora. Tako priporočamo uporabo skupaj s spletno **aplikacijo** **hardtopics.eu**, ki je predstavljena kot naslednja metoda.

Pred začetkom aktivnosti **na kratko predstavimo kartice** in njihov namen, da udeleženci lažje razumejo, kako jih uporabljati. Kartice same nato lahko uporabimo pred ali po dialogu.



A) Uporaba kartic pred dialogom

Ko se kartice uporabljajo kot pripravljalno orodje, udeležencem predstavijo temeljne elemente smiselnega dialoga. To pomaga ustvariti odprto, spoštljivo in konstruktivno komunikacijsko okolje.

Predlagan potek aktivnosti:

Uvod (5 minut)

Udeležence vprašamo: »Kaj za vas pomeni dober dialog?« Poudarimo tudi, da bo vaja pomagala razviti globlje razumevanje, kako sodelovati v smiselnem dialogu.

Nato izberemo eno od predlaganih možnosti, odvisno od velikosti in starosti udeležencev v skupini:

Delo v skupinah s karticami (15 minut)

- Vsak udeleženec izbere ali izžreba eno kartico smernic za dialog
- Udeleženci imajo 2 minuti časa, da preberejo kartico in razmislijo o njenem pomenu.
- Vsak udeleženec na kratko predstavi svojo kartico in poda primer – lahko iz osebne izkušnje ali pa si situacijo izmisli.
- Udeležence nato razdelimo v manjše skupine, kjer lahko razpravljajo o vsebini kartic in jih povežejo s svojimi izkušnjami.

Pogovor v parih (10 minut)

Udeleženci so razdeljeni v pare.

- Vsak udeleženec opiše svojo izkušnjo zahtevnega ali težavnega pogovora, in poskuša opisati kako bi mu lahko izbrano navodilo v prihodnosti pomagalo, da bi se pogovor odvijal drugače.

Skupinska razprava (10–15 minut)

Uporabimo lahko naslednja vprašanja za spodbujanje razprave:

- Kdaj si bil/-a nazadnje udeležena v pogovoru, v katerem si resnično poslušal/-a nekoga z drugačnim mnenjem? Kako si se ob tem počutil/-a?

- Si že kdaj imel/-a občutek, da te nekdo ni poslušal? Kako je to vplivalo na potek pogovora?
- Kako veš, da si vključen/-a v dialog in ne zgolj v debato ali v prepričevanje nekoga?
- Kaj pomeni biti »odprt za spremembe« v pogovoru? Ali to pomeni, da moraš vedno spremeniti svoje mnenje?
- Kako lahko pokažeš spoštovanje v pogovoru, tudi če se s sogovornikom ne strinjaš?
- Kako bi opisal/-a razliko med poslušanjem in resničnim razumevanjem?
- Zakaj je pomembno govoriti iz lastne izkušnje in ne v imenu drugih?
- Kako lahko v dialogu prepoznaš in presežeš svoje lastne predsodke?
- Katera od smernic je najbolj uporabna v tvojem vsakdanjem življenju? Zakaj?
- Kako podpreti nekoga, ki ga je strah izraziti svoje mnenje v skupini?

Udeleženci razpravljajo o vprašanih in pri tem poskušajo uporabiti smernice iz kartic.

Zaključek (5 minut)

V krogu vsak udeleženec izpostavi en ključen element, na katerega bo od sedaj naprej bolj pozoren, ko se bo vključil v dialog.

B) Uporaba kartic po dialogu

V tem primeru kartice služijo kot orodje za refleksijo, kjer udeleženci analizirajo, kako je dialog potekal, kaj je bilo pri njem dobro in kaj bi lahko izboljšali.

Predlagan potek aktivnosti:

Priprava

Kartice smernic za dialog razporedimo na mizo ali tla, da jih udeleženci vidijo in da lahko izbirajo med njimi. Udeležencem pojasnimo, da bo refleksija potekala v dveh krogih – najprej bodo vsak zase podali svoje mnenje in izkušnje, temu pa bo sledila skupinska refleksija.

Izbira kartice in deljenje izkušenj (15–20 minut)

Vsak udeleženec dobi trenutek za razmislek in izbere kartico, ki ga spodbuja k premisleku o dialogu, v katerega je bil vključen. Nato udeleženci eden po eden delijo svoje misli in doživljanja. Pomembno je, da med tem, ko ena oseba govori, ostali poslušajo brez prekinjanja ali dodajanja komentarjev.

Kaj sem slišal v prvem krogu? (5–10 minut)

Po zaključku prvega kroga refleksije si vsak zastavi vprašanje: »Kaj mi je najbolj ostalo od tega, kar sem slišal?« Udeleženci izmenjajo ključne misli, ki so jih sprožila poslušanja drugih. Tukaj ni bistveno, da ponavljajo svoje odgovore, temveč da premislijo, kaj so slišali od drugih.

Zaključek (5–10 minut)

Skupaj povzamemo, kaj so se naučili o dialogu in kako bi lahko izboljšali prihodnje dialoške dogodke. Udeleženci lahko zapišejo misel, ki bi jo radi odnesli s seboj. Če je skupina večja, lahko refleksijo izvedemo tudi v parih ali v manjših skupinah, nato pa ključne misli delimo v večjem krogu.

Materiali

Komplet kartic s smernicami za dialog, nalepke, papir, svinčniki (glejte nasvet spodaj).

Nasveti in triki

Pri mlajših udeležencih je lahko koristno, če začnemo refleksijo na anonimen način. V tem primeru udeležence povabimo, da glasujejo z nalepkami (zelena nalepka za kartico, ki predstavlja pozitivno izkušnjo, rdeča nalepka za kartico, ki predstavlja negativno izkušnjo). Udeleženci nato delijo le tiste misli, ki so jih pripravljene.

Dodatno branje

- *Spletna stran projekta **Hard Topics**.*



Srečanja mnenjskih nasprotnikov z uporabo aplikacije Hardtopics.eu

Matej Cepin,
Socialna akademija

Odpri aplikacijo na **app.hardtopics.eu**,
ali skeniraj QR kodo!



Učni cilj

Udeleženci se učijo dialoga s tistimi, ki imajo drugačen pogled na svet.

Čas trajanja

Približno 1 uro.

Opis

Aplikacija HardTopics je orodje za organizacijo dialoških dogodkov (zmenkov mnenjskih nasprotnikov) v mladinskem delu, izobraževanju in tudi širše. Dogodki se lahko izvajajo v živo ali na daljavo, temeljijo pa na mnenjskih vprašalnikih, ki jih predhodno rešijo udeleženci.

Z vidika mladinskega delavca (organizatorja dogodka) lahko delovanje aplikacije opišemo v štirih korakih:

Korak 1: Priprava dogodka

- Mladinski delavci pripravimo mnenjski vprašalnik: izberemo lahko enega izmed že pripravljenih ali ustvarimo novega.
- Vprašalnik delimo prek QR kode ali prek neposredne spletne povezave.
- Udeleženci vprašalnik izpolnijo na svojih napravah (telefoni, tablice, računalniki).

Korak 2: Razdelitev udeležencev v pare

- Algoritem udeležence poveže v pare tako, da najbolj nasprotujoči si odgovori pridejo skupaj.

Klara
— 53 % —
Carla

Anna
— 52 % —
Beni

Mirus
— 47 % —
Sonia

Maria
— 46 % —
Stutzii

Sara
— 45 % —
Boleslau

Evi
— 45 % —
Marcelina

cene
— 45 % —
Julcsi

Dascha
— 44 % —
Ayse Tara

vita rita
— 43 % —
Emir

lucija
— 43 % —
Janek

- Tudi udeležence z zmernimi pogledi skuša algoritem razvrstiti v pare tako, da jih poveže s tistimi, ki imajo drugačno mnenje.

Korak 3: Vodenje dialoga

- Udeleženci se pogovarjajo v parih o vsebini svojih različnih odgovorov.
- Aplikacija jim omogoči vpogled v lastne in sogovornikove odgovore ter poudari ključne razlike.

Korak 4: Zbiranje povratnih informacij

- Po dogodku udeleženci preko aplikacije oddajo anonimne povratne informacije o svojih izkušnjah dialoga.
- Organizatorji lahko pregledajo njihove vnose, rezultate prikažejo skupini ali jih uporabijo za lastno evalvacijo.

Materiali

Spletna aplikacija Hardtopics.eu.

Dodatno branje

- *Blog na spletni strani projekta Hard Topics.*



Igra identitet

Alice Straniero and Diana Todorova,
Documenta

Učni cilji

- Zavedanje o lastnem nahrbtniku.
- Razumevanje ravni zaupanja med ljudmi.
- Preizkušanje metod/postopkov za uravnavanje čustev.

Čas trajanja

Približno 1 uro.

Opis

Glavna ideja te metode je, da udeleženci razmišljajo o temi identitete in si zastavijo vprašanja: »Kako vidim sebe? Kaj mi je pomembno? Kaj oblikuje mojo identiteto?«

Z izmenjavo lističev z osebnostnimi lastnostmi in nalogo, da »izbrišejo« pomembne dele identitete druge osebe, postanejo udeleženci bolj pozorni na ozadje, mnenja, ideje in poglede drugih. Pogosto so presenečeni nad tem, kaj jim je najpomembnejše »obdržati« zase in katere so te stvari pri drugih.

Metoda se uporablja za pogovor o tem, kako spremenljive in raznolike so identitete, ter za razmislek udeležencev o tem, kakšno podobo imajo o sebi in o drugih.

Udeleženci sedijo v krogu. Najprej napišejo na list šest osebnostnih lastnosti, ki po njihovem mnenju najbolj sestavljajo njihovo identiteto. Te lastnosti so lahko povezane z njihovo narodnostjo, domačim krajem, interesi (glasbenik, ljubitelj živali, igričar, ...), vlogo v družbi ali socialnem okolju (učitelj, mama, ...) ali s katerimkoli drugim vidikom, ki ga udeleženci doživljajo kot ključnega za svojo identiteto.

Udeleženci imajo tako približno 15 minut, da na papir zapišejo 6 lastnosti, ki zanje predstavljajo bistvo njihove identitete. Po približno 15 minutah zamenjajo svoj list s sosedom, ki sedi poleg njih.

Na tej točki vsak udeleženec prečrta dve izmed šestih lastnosti na listu, ki ga je prejel od sosedu. S tem simbolično »odvzame« drugi osebi dve njegovi lastnosti. Za ta korak imajo na voljo približno 10 minut. Nato list vrnejo prvotnemu avtorju – tako vsak prejme nazaj svoj seznam, vendar z dvema prečrtanima lastnostma.

Na tej točki udeleženci sami prečrtajo še dve lastnosti s svojega seznama. Za to imajo približno 10 minut. Na koncu tako vsakemu ostaneta dve osebni lastnosti.

Sledi skupinska razprava o procesu in o tem, katere lastnosti so tiste, ki so jim ostale, ter o tem, kako so se ob »izbrisu« štirih lastnosti počutili.

Materiali

Listi papirja in pisala.

Nasveti in triki

Pomembno je, da udeležencem povemo, naj izberejo lastnosti, katere so pripravljeni deliti z drugimi, saj bodo te kasneje predmet skupinske razprave.

Dodatno branje

- **WSR Booklet** (documenta.hr).



5 kartic ali 4 načini, kako slišati težko sporočilo

Alice Straniero and Diana Todorova,
Documenta

Učni cilji

- Udeleženci vadijo uporabo različnih komunikacijskih slogov.
- Udeleženci povečajo zavedanje o različnih oblikah dialoga.
- Udeleženci vadijo uravnavanje lastnih čustev.

Čas trajanja

80 minut.

Opis

Uvod (10 minut)

Uvodna vaja z metodo **hitrih zmenkov v parih**, kjer udeleženci razpravljajo o naslednjih vprašanjih:

- Kako običajno ravnaš v pogovorih, ki so zate zahtevni, težki?
- Ali se pogosto izogibaš težkim pogovorom s prijatelji in družino zato, da bi se izognil/-a konfliktom?
- Kako zagovarjaš svoje mnenje, ko se drugi z njim ne strinjajo?

Aktivnost 5 kartic (2 do 5 krogov; do 50 minut)

Za to dejavnost bomo udeležence razdelili v skupine po pet. Na začetku vsak udeleženec prejme eno izmed naslednjih kartic:

- Prva kartica - Sporočilo, ki ga je težko slišati.
- Druga kartica - Poslušam obtožbo in krivim sebe.
- Tretja kartica - Poslušam obtožbo in krivim sogovornika.
- Četrta kartica - Osredotočam se na lastna čustva in potrebe.
- Peta kartica - Osredotočam se na čustva in potrebe drugih.

Vsakemu od petih udeležencev razdelimo po eno kartico. Po koncu posameznega kroga aktivnosti kartice zamenjamo.



Udeleženec s prvo kartico bo izrekel eno sporočilo, »ki ga je težko slišati«. Na primer: »To, kako vsiljuješ svoje mnenje vsem drugim, ko se pogovarjamo, me res moti. «

Vsak od udeležencev glede na kartico, ki jo ima v roki, razmisli o možnosti, kako slišati to sporočilo. Vsak od njih nato izrazi misel, ki odraža možnost, ki jo predstavlja njegova kartica.

Primeri odgovorov so tako na primer:

- Druga kartica: Oseba, ki posluša obtožbo in krivi sebe, bi lahko rekla: »O, Bog, kako rada nadzorujem vse okoli sebe. Ni čudno, da sem ljudem naporen/-a.«
- Tretja kartica: Oseba, ki posluša obtožbo in krivi govorca, bi lahko rekla: »Seveda, če bi le poslušal/-a, bi ugotovil/-a, da se vsi ostali strinjajo z mano.«
- Četrta kartica: Oseba, ki se osredotoča na svoja čustva in potrebe, bi lahko rekla: »(Vzdih) ... Zelo mi je žal, ker si želim, da bi bolj razumel/-a, kako pomagati.«

- Peta kartica: Oseba, ki se osredotoča na čustva in potrebe drugega, bi lahko rekla: »Hmm. Sprašujem se, če je jezen/-a, ker želi, da bi bila mnenja vseh slišana in upoštevana ...«

Ko vseh pet udeležencev konča prvi krog, zamenjajo vloge. Idealno je, da vsak posameznik dobi priložnost preizkusiti se v vseh vlogah.

Refleksija (20 minut)

Po aktivnosti trener vodi refleksijo. Možna vprašanja za refleksijo so:

- Kako ste se počutili v vsaki izmed vlog?
- Katera vloga vam je bila najtežja?
- Prepoznate katero od teh vlog v svojih vsakodnevnih pogovorih?
- Kaj je najboljši način, da se odzovemo na sporočilo, »ki ga je težko slišati«?

Materiali

Kartice z opisom petih vlog.

Nasveti in triki

Aktivnost predstavimo kot igro vlog, pri čemer poudarimo, da so vloge izmišljene, da se bodo udeleženci počutili bolj samozavestno in varno pri raziskovanju različnih možnosti.

Dodatno branje

- Leu, L., & Rosenberg, M. B. (2015). *In Nonviolent Communication Companion Workbook: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study. Essay, Puddle Dancer Press.*

Barnga

Sabina Belc,
Socialna akademija

Učni cilji

- Udeleženci ozavešijo svoje nadržbnike in kako vplivajo na njihovo vedenje.
- Udeleženci vadijo in razmišljajo o tem, kako premagovati razlike v razumevanju pravil sodelovanja.

Čas trajanja

60 minut.

Opis

Barnga je simulacijska igra, ki jo je leta 1980 ustvaril Sivasailam »Thiagi« Thiagarajan med svojim delom za USAID v Gbarngi v Liberiji. V tej simulaciji udeleženci igrajo preprosto igro s kartami za različnimi mizami, pri čemer ima vsaka miza svoja drugačna pravila. Po določenem času udeleženci zamenjajo mizo. Trik igre je v tem, da udeleženci poznajo le pravila svoje prve mize in ker se med igro ne smejo pogovarjati, to vodi v konflikte, ko prehajajo od mize do mize.

Igra simulira resnične medkulturne stike, kjer ljudje sprva mislijo, da imajo enako razumevanje osnovnih pravil, kasneje pa ugotovijo, da temu ni tako. Pri tem doživijo manjši kulturni šok in morajo poiskati način, na katerega lahko razumejo in uskladijo te razlike, da lahko učinkovito igrajo v »medkulturnih« skupinah.

Potek

Pripravimo mize (približno štirje udeleženci na mizo). Na vsaki mizi naj bo izvod pravil za to mizo za vsakega udeleženca ter komplet kart (uporabimo samo A-10, brez slikovnih kart). Udeleženci najprej igrajo nekaj krogov po pravilih, ki so jih prejeli, pri čemer je dovoljena komunikacija. Nato z miz odstranimo vsa pravila in druge pripomočke. Igra se nadaljuje z vsemi udeleženci pri svojih mizah, vendar od zdaj naprej brez govora.

Po nekaj krogih, ki potekajo brez govorjenja, morajo udeleženci zamenjati mizo. Udeleženec, ki zmaga največ iger, se premakne v smeri urinega kazalca za naslednjo mizo, medtem ko udeleženec, ki največ iger izgubi, potuje do naslednje mize v nasprotni smeri urinega kazalca. Udeleženci pri tem ne vedo, da na vsaki mizi veljajo drugačna pravila.

Pravila, ki so skupna pri vseh mizah:

- Vsak krog traja približno 5 minut (lahko tudi dlje, če je dovolj časa), število iger pa je odvisno od razpoložljivega časa.
- Vsak igralec dobi po pet kart v vsaki igri.
- Delilec kart je lahko kdorkoli za mizo, igro začne oseba desno od delilca.
- Prvi igralec v vsakem krogu lahko odigra KAREROKOLI barvo. Vsi ostali morajo slediti izbrani barvi (odigrati karto iste barve) in odigrati le eno karto.
- Če igralec nima te barve, lahko odigra katerokoli drugo karto. Zmagovalec igre je tisti, ki ima NAJVIŠJO karto ZAČETNE barve.
- Točke se lahko štejejo z zobotrebcami (en zobotrebec za vsako dobljeno igro).
- Igralec, ki zmaga največ iger v krogu, se premakne v smeri urinega kazalca za naslednjo mizo.
- Igralec, ki izgubi največ iger, se premakne v nasprotni smeri urinega kazalca. Ostali ostanejo pri isti mizi.
- Po uvodnem krogu igralci ne smejo več videti pravil, niti se pogovarjati med seboj. Dovoljena je komunikacija z gestami ter z risanjem slik, uporaba besed pa ni dovoljena.
- Za razreševanje neodločenih izidov se uporabi igra »kamen, škarje, papir«.
- Zmagovalec celotne igre je tisti, ki je skupno osvojil največ iger.

Spreminjajoča se pravila

Glede na število igralcev je mogoče dodati, prilagoditi ali izpustiti posamezen del navodil, in sicer je to odvisno od števila uporabljenih miz. Nekaj primerov pravil je navedenih spodaj:

- Miza 1: As je najvišja karta, brez aduta.
- Miza 2: As je najnižja karta, karo je adut.

- Miza 3: As je najnižja karta, križ je adut.
- Miza 4: As je najvišja karta, srce je adut.
- Miza 5: As je najvišja karta, pik je adut.
- Miza 6: As je najnižja karta, brez aduta.
- ...
- V vseh primerih imajo druge karte vrednost od 2 (najnižja) do 10 (najvišja).

Po več odigranih krogih, bodisi znotraj časovne omejitve bodisi glede na število rotacij med mizami (na primer o šestih krogih), udeležence povabimo, da se nam pridružijo v krogu za zaključno refleksijo.

Vprašanja za refleksijo

- Kako bi igro opisal/-a z eno besedo?
- Kaj si pričakoval/-a na začetku igre?
- Kdaj si ugotovil/-a, da nekaj ni v redu? Kako si se s tem spopadel/-a? Kako je prepoved govorjenja vplivala na tvoje občutke?
- Kako si se odzval/-a na občutek, »da ni fer«, ko je nekdo vsiljeval svoja pravila?
- Na katere resnične življenjske situacije te igra spominja? Zakaj?
- Kaj bi različna pravila lahko predstavljala v resničnem življenju? Kje se naučimo teh različnih pravil?
- Kako ta pravila vplivajo na naše vedenje v stikih z ljudmi, ki igrajo po drugačnih pravilih?
- Kaj bi lahko storil/-a, da bi izboljšal/-a takšne interakcije?

Z zaključno refleksijo usmerjamo pogovor v razumevanje, da izkušnje in vrednote oblikujejo posameznikov pogled na svet ter s tem tudi pravila, po katerih ta »igra«.

Da bi lahko živeli v družbi, kjer imamo kljub skupni kulturi nekaj različnih pravil, ki izhajajo iz naših ozadij, moramo najti način, kako kljub temu uspešno sodelovati. Le tako lahko ustvarjamo vključujočo družbo, h kateri lahko prispeva vsakdo.

Materiali

Kompleti kart (glede na število miz), različna pravila za vsako mizo in »otočki miz« za skupinsko delo.

Nasveti in triki

Najpomembnejši del metode je zaključna refleksija, saj poveže igro z resničnim življenjem in spodbuja udeležence k razmisleku o tem, kako se sami soočajo s tovrstnimi nesporazumi v vsakdanjem življenju. Med igro je priporočljivo opazovati dinamiko, kdo je 'zmagal' v sporih glede pravil, kako so udeleženci reagirali na občutek krivice ipd., in te primere uporabiti kot izhodišče v zaključnem pogovoru.

Vir

- Steinwachs, B., Thiagarajan, S. (1990). **Barnga**. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

Dodatno branje

- Opis igre: *Barnga* (QR 1).
- Amazon Books: *Barnga: A Simulation Game on Cultural Clashes – 25th Anniversary Edition* (QR 2).
- *Barnga: A Card Game for Culture-Stress Show and Tell* (QR 3).



Življenjska črta

Matej Cepin,
Socialna akademija

Učni cilji

Udeleženci dojemajo spremembe kot nekaj pozitivnega; ne bojijo se sprememb.

Čas trajanja

Približno 1 ura.

Opis

Življenjska črta je vaja za razmislek o življenju posameznika z določene zorne točke. Ko obujemo bolj ali manj oddaljene dogodke, hkrati prepoznavamo spremembe, ki so se zgodile v našem življenju. Skozi čas doživljamo tako zunanje kot notranje spremembe. Spreminjajo se naše misli, vrednote in prioritete. Te spremembe običajno pomenijo osebno rast.

Vsak udeleženec postavi list papirja vodoravno ter nanj nariše ravno črto (časovnico). Na njej označi svoje rojstvo ter različna časovna obdobja v svojem življenju (5, 10, 15, 20, 25 let ... odvisno od starosti). Označi naj tudi sedanjí trenutek. Namesto starosti lahko udeleženci zapišejo tudi leta ali različna življenjska obdobja (na primer rojstvo, vrtec, osnovna šola, srednja šola).

Izvajalec ali pa skupina skupaj izbere »temo« (vidik življenja), ki jo bodo prikazali na časovnici (na primer: moja svoboda, moji odnosi, moja vključenost v družbo). Izbrana tema naj se navezuje na vsebino dialoga.

Vsak udeleženec se za približno 20 minut umakne in sam pri sebi razmisli o najpomembnejših trenutkih ter izkušnjah, ki jih nato tudi zabeleži na časovnici glede na izbrano področje. Po želji lahko doda tudi grafično oznako, ali so bile te izkušnje zanj pozitivne ali negativne.

Sledi predstavitev časovnic. Ta korak se običajno izvaja v skupinah po 4–5 udeležencev. V tej fazi so udeleženci posebej vabljeni, da razmislijo o zunanjih

in notranjih spremembah, ki so jih doživeli v svojem življenju. Pomagajo jim lahko naslednja vprašanja:

- Kaj je bilo tisto, zaradi česar je bila določena izkušnja zate pomembna?
- Ko pogledaš svojo časovnico, s kakšnimi izzivi si se moral/-a soočiti na izbranem področju? Kako si se z njimi spopadel/-a?
- Katere uspehe in neuspehe si dosegel/-a s premagovanjem teh izzivov?
- Kaj si se na tej poti naučil/-a? Katere spremembe so se ti zgodile?
- Kako danes, ko je preteklo že nekaj časa, gledaš na te spremembe? Jih ocenjuješ kot pozitivne ali negativne?
- V kolikšni meri te je strah sprememb, ki te čakajo? Se bodo te dogajale skozi različne dialoge, v katerih boš sodeloval/-a?

Materiali

A4 listi in pisala.

Nasveti in triki

Pozorni moramo biti, da če je starost udeležencev zelo različna, da imajo tako mlajši kot starejši udeleženci enako časa za deljenje svojih izkušenj, ne glede na »dolžino« njihove časovnice.

Vir

- *Urška Slana: Prisluškovanje življenju, Socialna akademija, 2012 (digitalna različica, PDF), v slovenščini.*



Izgubljeni na morju

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Učni cilji

- Udeleženci izkusijo proces sprejemanja odločitev.
- Udeleženci se učijo kako sodelovati, iskati rešitve in spodbujati ustvarjalno razmišljanje.

Čas trajanja

80 minut.

Opis

Izgubljeni na morju je skupinska aktivnost za spodbujanje sodelovanja in timskega dela med mladimi. Možnost »preživetja« je odvisna od njihove sposobnosti, da razvrstijo rešene predmete po pomembnosti. Ključni vidik igre je, da morajo v omejenem času sprejeti soglasno odločitev.

Koraki izvedbe:

Udeležencem damo navodila in predstavimo pravila ter potek situacijske igre »Izgubljeni na morju« (glej Prilogo 1 v razdelku Viri).

Nato udeležence pozovemo, da pozorno preberejo pravila igre (če je potrebno, lahko pravila preberemo na glas).

Po branju navodil imajo udeleženci 15 minut časa, da vsak zase razvrsti predmete na seznamu in svoje izbire zapišejo v 1. stolpec. Pod številko 1 je zanj najpomembnejši predmet, pod številko 15 pa najmanj. Če je potrebno že vnaprej razložimo, kaj so predmeti s seznama. To storimo v primeru, da so naštetih nekateri predmeti, ki jih udeleženci ne poznajo.

Skupino razdelimo v manjše ekipe po 3 do 4 udeležence. Vsaka ekipa ima 30 minut časa, da razpravlja o individualnih razvrstitvah 15 predmetov in sprejme skupno odločitev o razvrstitvi predmetov od najbolj do najmanj pomembnega. Skupno razvrstitev zapišejo v 2. stolpec. Skupinam povemo,

da imajo za sprejetje soglasne odločitve omejeno količino časa. Če jim zmanjka časa preden sprejmejo odločitev, skupina izgubi igro.

Pravilne odgovore je predlagala ameriška obalna straža (glej Prilogo 2 v razdelku Viri). Udeležencem prikažemo to »strokovno« razvrstitev rezultatov – bodisi s PowerPoint predstavitevjo, z zapisom na tablo ali pa jim damo liste z rezultati. Udeleženci primerjajo svoje in skupinske odgovore s pravilnimi odgovori ter izračunajo končni rezultat.

Rezultat se izračuna tako, da vsaka skupina za vsak predmet označi število točk, za kolikor se mesto njihove razvrstitve razlikuje od razvrstitve obalne straže, na koncu pa sešteje vse točke skupaj. Pri tem se ne upošteva, ali je razlika pozitivna ali negativna – šteje se absolutna vrednost razlike. Nižje kot je število točk razlike, boljši je dosežek skupine. Na primer, če je skupina določen predmet uvrstila na 5. mesto, obalna straža pa na 10., je razlika 5 točk.

Ko ekipe opravijo potrebne izračune (po potrebi jim pomagamo), rezultate zabeležijo v preglednico in jih predstavijo celotni skupini (glej Prilogo 3 v razdelku Viri).

Skupinsko delo, kjer udeleženci delijo svoje misli in ideje, naj bi praviloma privedlo do boljšega rezultata kot individualne odločitve.

Refleksija

Po koncu igre vodimo razpravo z vsemi skupinami, ki so sodelovale v aktivnosti, o njihovem delu in sodelovanju. Glavna tema pogovora naj bo proces sprejemanja odločitev ter spodbujanje udeležencev, da razmislijo, kako bi lahko ta proces prenesli na družbeno raven.

Tukaj je nekaj predlogov vprašanj, ki jih lahko zastavimo:

- Zakaj se rezultati posameznikov razlikujejo od rezultatov skupin?
- Kaj je pripeljalo do soglasja?
- Ali je bilo težko doseči soglasno odločitev?
- Katere so značilnosti uspešnega sprejemanja odločitev? Zakaj je to pomembno?

- Na kateri ravni se ta proces odraža v naši družbi? Lahko navedeš nekaj primerov?
- Se lahko spomniš situacije iz svojega življenja, kjer bi ti proces, ki smo ga preizkusili na tej delavnici, lahko prišel prav?
- Ali po tej izkušnji meniš, da bi v svojem življenju lahko reagiral/-a drugače? Lahko navedeš nekaj primerov?

Materiali

Listi papirja, pisala, barvice, natisnjena priloga za igro Izgubljeni na morju.

Nasveti in triki

Pred izvedbo igre si skrbno preberite navodila in rešitev, da boste pripravljeni voditi proces in usmerjati udeležence.

Vir

- *Ideja temelji na metodi gestalt pedagogike in na aktivnosti, opisani v priročniku: Educ'action, A Catalogue of Non-Formal Education Methods, 2018, str. 60.*

Dodatno branje

- *Priloge 1, 2 in 3 (strani 63–66) v Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods (PDF).*



Nenasilna komunikacija v praksi

Alice Straniero and Diana Todorova,
Documenta

Učni cilj

Udeleženci razumejo, kako lahko rešujejo nesoglasja skozi nenasilno komunikacijo in kako pomembna je v procesu dialoga raba »jaz« trditev.

Čas trajanja

70 minut.

Opis

Udeleženci s to aktivnostjo vadijo uporabo procesa nenasilne komunikacije. Glavni namen je, da se naučijo jasno izraziti svoja čustva, ne da bi pri tem obtoževali ali kritizirali druge, ter da postanejo bolj vešč v jasnem izražanju tega, kar si želijo doseči, vendar brez postavljanja zahtev.

Ogrevanje

Metoda »hitrih zmenkov« v parih. Udeleženci se pogovarjajo o naslednjih vprašanjih (15 minut):

- Kako običajno ravnaš v pogovorih, ki so zate težki?
- Se običajno izogibaš težkim pogovorom s prijatelji in družino, da ne bi povzročil/-a konflikta?
- Kako zagovarjaš svoje mnenje, kadar se drugi z njim ne strinjajo?

Opredelimo pojem nenasilne komunikacije (poiščemo ga v prejšnjem poglavju tega priročnika) in razložimo, zakaj je takšna komunikacija pomembna (10 minut).

Aktivnost

Udeležence razdelimo v pare, v katerih raziskujejo nenasilno komunikacijo (30 min). Poskusijo lahko naslednje primere:

- Sostanovalec vsak večer pusti umazano posodo v koritu. Želiš, da jo pospravi že zvečer, da lahko vsi zajtrkujete v čisti kuhinji.

- Mama vedno vstopi v sobo, ko se učiš. Radi bi, da pred vstopom potrka.
- Eden od kolegov te ni omenil pri projektu, kjer si pomagal/-a. Posvetuj se z njim.
- Imaš rojstni dan. Partner zate organizira zabavni večer zunaj, a si utrujen/-a in bi raje ostal/-a doma.
- Sodeluješ na poletni šoli, kjer se program začne ob 9. uri, kosilo pa je ob 12. uri. Del skupine si želi spati dlje in bi imel kosilo raje ob 14. uri. Ti pa si navajen/-a jesti ob 12. uri in ti trenutni urnik ustreza ter želiš, da ostane nespremenjen.

Udeleženci obdelajo eno od teh situacij v parih po naslednji strukturi:

- **Opazovanje:** kaj zaznam (vidim, slišim, spomnim, predstavljam, brez svojih interpretacij), kar prispeva (ali ne prispeva) k mojemu dobremu počutju:
»Ko (vidim, slišim) ...«



- **Občutek:** kako se počutim (čustvo ali občutek, ne misel) glede tega, kar zaznavam: »... se počutim ...«
- **Potrebe:** kaj potrebujem ali cenim (ne konkretna dejanja): »... ker potrebujem/cenim ...«
- **Prošnja:** konkretna dejanja, za katera želim, da se zgodijo: »... ali bi bil pripravljen ...?«

Refleksija(15 minut)

S celotno skupino vodimo refleksijski pogovor z naslednjimi vprašanji:

- Kako si se počutil/-a, ko si v teh situacijah komuniciral/-a nenasilno?
- Kaj je bilo zate med aktivnostjo najbolj koristno?
- Kako boš to metodo komuniciranja uporabil/-a v svojem vsakdanjem življenju?

Materiali

Listi z napisanimi štirimi koraki in z opisom situacij.

Nasveti in triki

Če skupina še ni seznanjena z nenasilno komunikacijo, lahko trener predstavi eno od situacij tako z nasilnim kot nenasilnim pristopom.

Vir

- Leu, L., & Rosenberg, M. B. (2015). *In Nonviolent communication companion workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study*. Essay, Puddle Dancer Press.

Postavljanje močnih vprašanj

Matej Cepin,
Socialna akademija

Učni cilj

Udeleženci pridobijo veščine za prepoznavanje, oblikovanje in odgovarjanje na močna vprašanja.

Čas trajanja

Približno 50 minut.

Opis

Uvodna motivacija (5 minut)

Udeležence vprašamo:

- Kako običajno odgovarjate na vprašanje: »Kako si?«
- Na lestvici od 0 do 5, kjer 0 pomeni »šibko vprašanje« in 5 pomeni »izjemno močno vprašanje«, kako bi ocenili to vprašanje?

Teorija (10 do 15 minut)

Na kratko pojasnimo:

1. Kateri dejavniki naredijo vprašanje močno?

- Osebna povezava, relevantnost, izzivanje predpostavk, spodbujanje refleksije, spodbujanje radovednosti, spodbujanje ustvarjalnosti in podobno.

2. Primeri različnih stopenj moči vprašanj:

- Površinska vprašanja, na primer: »Si naredil/-a domačo nalogo? «
- Raziskovalna vprašanja, na primer: »Katere druge možnosti si upošteval/-a?«
- Refleksijska vprašanja, na primer: »Kako si se ob tem počutil/-a?«
- Izzivalna vprašanja, na primer: »Katera prepričanja te zadržujejo, da bi nekaj spremenil/-a?«



- Vizionarska vprašanja, na primer: »Kako bi bilo videti, če bi bilo vse izvedeno popolno?«
- Opolnomočujoča vprašanja, na primer: »Katere svoje prednosti lahko izkoristiš, da premagaš ta izziv?«

Oblikovanje močnih vprašanj – individualno delo (5 do 10 minut)

Navodilo, ki ga podamo: Predstavljaš si izzivalno življenjsko situacijo, v kateri se trenutno nahajaš (na primer menjava službe, iskanje osebnega poslanstva, razmišljanje o selitvi, razvijanje svojih potencialov). Na podlagi smernic iz teoretičnega dela oblikuj 3 močna vprašanja za to situacijo. Vsako vprašanje napiši na svojo kartico, tako da ga bo lahko prebral tudi tvoj so-udeleženec/-ka.

Preizkušanje močnih vprašanj – delo v parih (15 minut)

- Navodilo, ki ga podamo: Svoje kartice izroči partnerju in mu na kratko predstavi življenjsko situacijo, na katero se vprašanja nanašajo. Dovolj, da ti zastavi ta vprašanja – če je potrebno, jih lahko tudi nekoliko prilagodi. Na polovici časa zamenjata vlogi.

Refleksija o vaji – skupinska razprava (10 minut)

Razprava poteka okoli naslednjih vprašanj:

- Katera vprašanja so se izkazala za najmočnejša?
- Po tej vaji – kako bi zdaj odgovoril/-a na vprašanje, kaj naredi vprašanje močno?
- Predstavlja si situacijo v prihodnosti, ko boš srečal/-a osebo, ki ti je blizu. Katero močno vprašanje bi ji postavil/-a? Zakaj prav to?

Materiali

- Tabla in flomastri,
- kartice in pisala.

Nasveti in triki

Na daljši rok, ko imamo več časa in ko pridobimo izkušnje, lahko razvijemo lastne koncepte različnih stopenj močnih vprašanj.

Dodatno branje

- *51 Powerful Questions to Ask in Different Situations, and The Art of Asking Powerful Questions (QR 1).*
- *How to Design powerful Questions (QR 2).*



RAIN Method

Sabina Belc,
Socialna akademija

Učni cilji

Udeleženci preizkusijo metodo za čustveno uravnavanje.

Čas trajanja

60 minut.

Opis

Ogrevanje (15 minut)

Udeležence povabimo, naj izberejo eno reflektivno kartico Dixit, ki jih spominja na situacijo, v kateri so jih preplavila čustva, ki so vplivala na njihovo vedenje. Izberejo naj takšno, ki jo bodo pripravljene deliti z drugimi.

Uvod (10 minut)

Predstavimo metodo RAIN, ki lahko služi kot orodje za vadbo čuječnosti, ki nam pomaga, kadar nas preplavijo misli in čustva.

Akronim RAIN je lahko zapomnljivo ime za orodje, ki uporabniku prinaša čuječnost in sočutje v čustveno zahtevnih situacijah:

- Recognise – prepoznavaj, kaj se dogaja;
- Allow – dovoli izkušnji, da obstaja takšna, kot je;
- Investigate – raziskuj z radovednostjo;
- Non-Identify – ne poistoveti se.

Priporočamo, da metodo udeleženci najprej vadijo na manjših, manj pomembnih dogodkih, ki so že minili. Z redno vadbo pa jo kasneje lahko uporabijo tudi v težkih situacijah.

Aktivnost (20 minut)

Udeležence povabimo, naj pomislijo na eno situacijo, na kateri bi želeli preizkusiti to metodo, in jih nato vodimo korak za korakom skozi proces. Za

ustvarjanje primerne vzdušja vključimo umirjeno glasbo ter povabimo udeležence, da zaprejo oči, se sprostijo in globoko dihajo. Pri vsakem koraku naj si vzamejo nekaj minut, pri čemer naj bo največ poudarka na tretjem koraku – poglobljenem raziskovanju notranje izkušnje.

R: Recognise → Prepoznavaj, kaj se dogaja.

Nenehno smo v interakciji z okoljem, pri čemer možgani predelujejo povratne informacije. Ko doživljamo stres ali tesnobo, naši možgani drugače obdelujejo zunanje informacije. Ko prepoznaš, kaj se v takšnih trenutkih dogaja v tvojem umu in telesu, se lahko naučiš, kako prepoznati vzroke za stres in si lahko tudi oblikuješ načrt za izboljšanje. Podoživi svojo situacijo in pomisli, kaj se je takrat dogajalo.

A: Allow → Dovolj izkušnji, da obstaja takšna, kot je.

Ko se pojavijo moteče misli ali občutki, jih ne sodi. Namesto tega jih prepoznavaj in sprejmi. Misli so le misli – niso nujno odraz resničnosti. Opomni se, da te tvoje misli ne definirajo. Ni se ti jih treba oklepiti. Dovolj jim, da pridejo in odidejo. Predstavljaš si, da stojiš na balkonu in opazuješ množico ljudi in avtomobilov, ki gredo mimo tebe spodaj na ulici.

I: Investigate → Raziskuj svojo notranjo izkušnjo.

Razumevanje sveta je lahko zastrašujoče, kadar nas preplavljajo neprijetne misli. V takih trenutkih si lahko pomagaš z vprašanji, ki ti pomagajo bolje razumeti, kaj doživljaš, in znova najti veselje do življenja. Če se počutiš preplavljenega/-o, razišči, kaj točno v tebi sproža tak občutek, zakaj se to dogaja in kako si lahko pomagaš. Pristopi z radovednostjo in pusti sodbe ob strani.

N: Non-Identify → Ne poistoveti se.

Opusti svoje predsodke in z njimi povezano samokritiko. Tudi ko začutiš, da se v tebi dvigajo neka čustva, ti na to ni treba reagirati. Sam/-a s sabo se raje pogovori kot dober prijatelj. Povej si: »Čustva so naravni del življenja, a jaz nisem svoja čustva. Zato si dovolim, da se od-istovetim s tem občutkom.«

Refleksija (15 minut)

- Kako si se počutil/-a po tem, ko si preizkusil/-a metodo? Ti je dala nov pogled?
- Kateri korak ti je bil najzahtevnejši? Kateri se ti je zdel najmočnejši?
- Kako misliš, da bi metodo lahko uporabil/-a v svojem vsakdanjem življenju? Kje bi ti lahko prišla prav?

Materiali

Dixit (reflektivne kartice) in umirjena glasba.

Nasveti in triki

Prostor poguma (angl. »brave space«) povzroča, da se udeleženci soočajo z za njih zahtevnimi mnenji, zato moramo udeležence opolnomočiti, kako se z njimi spoprijeti. Metoda RAIN pomaga uravnavati posameznikove odzive in mu omogoča, da se lažje sooči z mnenji, ki v njem sprožajo neprijetne občutke. Aktivnost lahko uporabimo kot odziv na nastali konflikt ali kot del procesa, ne pa kot uvodno dejavnost. Aktivnost lahko povežemo tudi z Albert Ellisovim ABC modelom iz kognitivno-vedenjske terapije.

Udeležence povabimo, da naj izberejo izkušnjo, ki zanje ni bila preveč sprožilna. Začnemo s preizkušanjem metode v preprostih situacijah, da spoznajo proces in ga ponotranjijo. Kasneje, ko proces postane del rutine, se ga lahko uporabi tudi v zahtevnih trenutkih.

Vir

- *Michele McDonald.*

Dodatno branje

- *R.A.I.N. Method of Mindfulness Meditation (QR 1).*
- *RAIN: A Practice of Radical Compassion (QR 2).*



Moj življenjski nahrbtnik

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Učni cilj

Udeleženci raziskujejo vpliv izkušenj na njihova življenja in dojemanje sveta okoli sebe.

Čas trajanja

Približno 60 minut.

Opis

Glavni cilj te metode je pomagati udeležencem pri ozaveščanju lastnega »nahrbtnika«, izboljšati njihovo sposobnost prepoznavanja lastnih čustev in odzivov na druge osebe ter na situacije, razviti empatijo do sebe in drugih, razumeti povezavo med preteklimi izkušnjami (na primer med različnimi dogodki ali izrečenimi besedami) ter njihovim vplivom, analizirati situacije, iskati rešitve ter odpirati prostor za »odpuščanje« osebni zamer.

Poskrbeti moramo, da ima vsak udeleženec dovolj osebnega prostora. Udeleženci prejmejo prazen list A4 papirja ali list z narisanim nahrbtnikom. Če je list prazen, naj udeleženci svoje nahrbtnike narišejo sami.

Udeležence povabimo, naj razmislijo o dogodkih, frazah, stavkih in besedah, ki so jih zaznamovali skozi življenje – tako pozitivno kot negativno (zato je pomembno zagotoviti zasebnost za vsakega udeleženca!). V naslednjih 10-ih minutah (ali 15-ih, če morajo narisati nahrbtnik) udeleženci zapišejo v nahrbtnik najpomembnejše izkušnje, fraze, besede in stavke.

Udeleženci lahko uporabijo tudi različne barve za različne izkušnje, povezane z različnimi ljudmi, na primer: zeleno za družinske člane, modro za šolske prijatelje, oranžno za učitelje. Nato udeležence povabimo, da obkrožijo 3 dogodke, ki so po njihovem mnenju imeli ali še imajo največji vpliv nanje.

V nadaljevanju udeleženci prejmejo drugi prazen list ter izberejo en dogodek, besedo, frazo ali stavek, ki ga poglobljeno analizirajo z odgovarjanjem na naslednja vprašanja (20 minut):

- Opiši okoliščine, v katerih se je ta dogodek zgodil, ali specifične besede, stavke ali fraze, ki so bile izrečene. Kaj se je zgodilo?
- Zakaj misliš, da se je to zgodilo? Kaj je možno, da so bili razlogi osebe, da je ravnala ali rekla, kar je rekla?
- Kako si se počutil/-a po tem? Katera misel je lahko sprožila ta občutja in čustva?
- Kaj ta dogodek, beseda, fraza ali stavek iz preteklosti pove o tebi? Kako te je to zaznamovalo? Si zaradi tega spremenil/-a kaj pri sebi ali v svojem življenju?
- Kako danes gledaš na ta dogodek, besedo, frazo ali stavek? Kako danes gledaš na druge, ki so bili vpleteni?

Če čas dopušča, lahko udeleženci ponovijo postopek z drugimi obkroženimi dogodki, besedami, frazami ali stavki. Morda bodo potrebovali dodatne liste. Udeležence lahko povabimo, da delijo, kar so zapisali in jih vprašamo o procesu. Ker lahko postane zelo osebno, jim moramo omogočiti tudi, da ne delijo ničesar, česar ne želijo.

Pomemben del metode sta tudi evalvacija in refleksija. Po zaključku aktivnosti ju vodimo z naslednjimi vprašanji:

- Katero vprašanje ti je bilo najtežje? Zakaj? Katero najlažje?
- Si po razmisleku o motivih in razlogih dejanj/izrečenih besed spremenil/-a svoj pogled?
- Kako tvoja čustva in razpoloženje ob dogodku vplivajo na tvoj spomin nanj in na njegov vpliv nate? Bi lahko drugačen odziv ali vedenje privedlo do drugačnega izida?
- Kako ta vaja odseva tvoje vsakdanje življenje? Katere uvide lahko vzameš iz nje in jih uporabiš v vsakdanjih situacijah?

Pojasnimo, da so pretekle izkušnje, ki si jih najbolj zapomnimo, kot stalni nahrbtniki, ki jih nosimo naokoli skozi življenje. Še posebej tiste izkušnje, ki smo jih doživeli v mladosti in so povezane z za nas pomembnimi osebami, nas močno zaznamujejo.

Negativne, pa tudi pozitivne potrditve drugih, so lahko omejujoče in ne povedo (celotne) resnice o nas. Ko odraščamo in ko odrastemo, se imamo pravico sami odločati, ali želimo še naprej verjeti izkušnjam – ki jih nosimo v svojih nahrbtnikih – ali ne. Razmislek in ponovni pregled situacij, v katerih so se zgodile določene stvari ali bile izrečene določene besede, fraze ali stavki, nam pomagajo bolje razumeti druge in njihov »zakaj«, s čimer lahko zmanjšamo moč morebitne zamere do te osebe.

Po aktivnosti izvajalec poudari, da je zamera povsem normalno čustvo, ki prizadene vsakega človeka. Vendar pa je pomembno, da to čustvo prepoznamo in, ko smo čustveno pripravljeni, poiščemo poti dialoga, ki lahko naše življenje obogatijo z novimi izkušnjami.

Materiali

Listi papirja A4, pisala, barvice, po potrebi natisnjene slike nahrbtnika.

Nasveti in triki

Pomembno je, da načrtujemo dovolj časa za osebno delo. Ne smemo hiteti s procesom; priporočajo se trenutki tišine.

Dodatno lahko predstavimo model o ABC odzivih na določene dogodke iz življenja. ABC pomeni:

- A (Adversity or Activating event): zunanji dogodek ali situacija, ki sproži čustven odziv;
- B (Beliefs): misli in interpretacije o dogodku, ki so lahko očitne ali skrite;
- C (Consequences): vključujejo vedenjski ali čustveni odziv.

Več o modelu najdemo tukaj: **ABC Model of Cognitive Behavioural Therapy: How it Works (healthline.com)**.

Udeleženci so povabljeni, da poskusijo prepoznati misli in/ali prepričanja, ki so sprožila njihov odziv na dogodek ali izrečeno besedo. Poskusijo naj poiskati možne alternativne misli ali prepričanja, ki bi lahko omogočila boljši odziv.

Vir

- Ideja temelji na metodi gestalt pedagogike in aktivnosti, opisani v priročniku: *Educ'action, A catalogue of non-formal education methods*, 2018, str. 140.

Dodatno branje

- *Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods (PDF)*.



Pripovedovanje zgodb v trojkah

Sabina Belc,
Socialna akademija

Učna cilja

- Udeleženci prepoznajo moč postavljanja vprašanj in deljenja zgodb.
- Udeleženci vadijo zavestno poslušanje.

Čas

90 minut.

Opis

Metoda pripovedovanja zgodb v trojkah ima korenine v metodi Appreciative Inquiry. Pripovedovanje zgodb je preprost način, kako obuditi spomine na svoje izkušnje in o tem, kdo pravzaprav smo. Hkrati pa že samo deljenje zgodbe pomaga, da jo pripovedovalec vidi v novi luči, ter služi kot navdih za preostalo skupino.

Delo v trojkah

Gre za vajo s krožnim izmenjevanjem vlog, kjer vsak udeleženec v 60 minutah prevzame vsako od treh vlog. Vsak bo enkrat v središču pozornosti kot pripovedovalec zgodbe – približno 10 minut za pripovedovanje in 5 minut za povratne informacije s strani ostalih dveh. Po tem, ko vsi trije udeleženci izkusijo vse tri vloge, si trojke zadnjih 15 minut vzamejo za pripravo točk, ki jih bodo predstavile celotni skupini.

Tri vloge udeležencev so:

- **Pripovedovalec:** Odgovarja na vprašanje z osebno zgodbo.
- **Zbiralec:** Spodbuja zgodbo z zastavljanjem vprašanj. Osredotoča se na vsebino zgodbe. Kaj so bili elementi, ki so zgodbo naredili uspešno?
- **Priča:** Spodbuja zgodbo s tem, da ohranja očesni stik s pripovedovalcem. Osredotoča se na osebo. Kakšne moči/posebnosti je pripovedovalec pokazal v zgodbi?

Vprašanja za povabilo

Pomemben element uporabe te metode je, da se udeležencem postavi močna vprašanja. Ko ta vprašanja pripravljamo, se vprašajmo: »Na kaj se je dobro osredotočiti v pogovoru?« ali: »Kaj želimo prebuditi v posamezniku?«

Primeri vprašanj, ki lahko udeležence podprejo pri pogovoru, so lahko:

- Povej o času, ko si si drznil/-a tvegati ali se pogovarjati o težki temi, ki ti je bila pomembna. Kaj si se naučil/-a takrat, kar ti ostaja še danes?
- Povej o času, ko si se srečal/-a z drugačnostjo in te je to spremenilo. Kakšna je bila ta sprememba in kako je vplivala na tvoje življenje?
- Povej o intenzivnem konfliktu, v katerem si sodeloval/-a, ki pa se je kasneje rešil.

Deljenje v širši skupini

Vsaka trojka spregovori o dveh ali o treh točkah, ki jih je prepoznala kot pomembne. To deljenje v skupini daje vsem možnost, da slišijo, kaj je trojka spoznala o stvareh, ki jih je raziskovala, in odpira prostor za globljo razpravo. Teme, ki jih skupine na ta način obdelajo, se lahko kasneje uporabijo tudi kot osnova za nadaljnje korake.

Materiali

List s podrobno razlago vlog in z vprašanji za odpiranje pogovora.

Nasveti in triki

Ključnega pomena, da ta vaja resnično deluje povezovalno in pusti močan pečat, je priprava prostora. Ustvariti moramo varen prostor, v katerem udeleženci čutijo podporo pri razkrivanju samih sebe.

Kakovost poslušanja lahko posamezno zgodbo podpre ali »zlomi«. Udeležence povabimo, naj poslušajo z zanimanjem in z radovednostjo ter z željo, da bi v pripovedovalcu prepoznali njegovo edinstvenost.

Vir

- *Mary Alice Arthur (Story Activist).*

Dodatno branje

- *Trio Storysharing Guide (QR).*



Krogi zaupanja

Sabina Belc and Eva Povalej,
Socialna akademija

Učni cilji

Udeleženci razvijejo razumevanje različnih ravni zaupanja med ljudmi.

Čas

45 minut.

Opis

Pri krogih zaupanja gre za preprosto aktivnost, ki nam pomaga vizualizirati naše odnose. Omogoča nam prepoznati, komu najbolj zaupamo, kakšen vpliv imajo ti ljudje na nas in če zlahka zaupamo drugim. Pomaga nam tudi razumeti, kakšen način ravnanja imamo v svojih odnosih in kakšni so lahko konkretni koraki, da se ljudem približamo in z njimi vzpostavljamo boljše odnose.

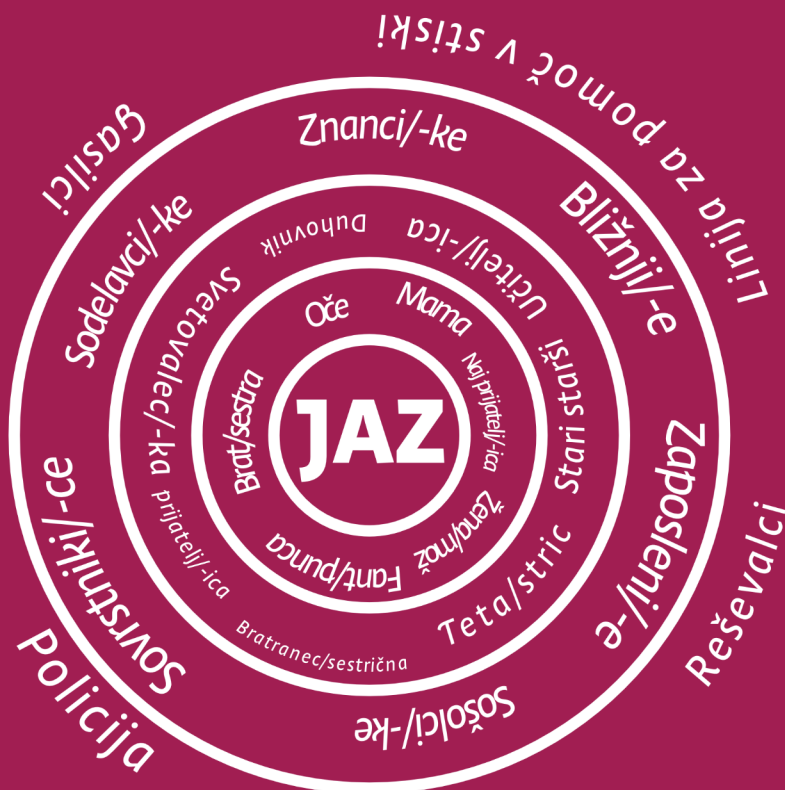
Ta aktivnost vsebuje grafični prikaz, ki ga sestavlja več koncentričnih krogov, v katera zapisujemo imena oseb iz našega življenja. Bolj kot nekomu zaupamo, bližje središču je zapisano njegovo ime.

Udeležence povabimo, da narišejo pet koncentričnih krogov:

1. Najbolj notranji krog poimenujejo JAZ (zapišejo svoje ime).
2. Drugi krog je namenjen njihovim ZAUPNIKOM (ljudem, ki so jim najbližji).
3. Tretji krog je za TESNE PRIJATELJE (za tiste, s katerimi lahko vedno nadaljujejo pogovor na točki, na kateri so ostali zadnjič).
4. Četrty krog je za PRAVE PRIJATELJE (za tiste, ki te podpirajo).
5. Zadnji krog pa je namenjen ZNANCEM (tistim osebam, s katerimi se družijo ob različnih aktivnostih).

Ko vsi udeleženci zaključijo s svojimi krogi, se razdelijo v skupine po 4 in si med seboj odgovarjajo na nekatere izmed naslednjih vprašanj:

- Kakšne kriterije si uporabil/-a za odločanje o tem, katere osebe zapisati v posamezen krog?
- Katere lastnosti najbolj ceniš pri tistih, ki jim zaupaš?
- Kakšen odnos imaš s tistimi, ki so zapisani najbližje sredini kroga? Kakšna oseba si, ko si z njimi?
- Kako hitro zaupaš ljudem in jih spustiš blizu? Meniš, da si vsi zaslužijo biti v tistem krogu, v katerega si ga/jo postavil/-a?
- Koliko zaupaš sam/-a sebi? Si res v središču svojega zaupanja? A zaupaš sam/-a sebi v vseh situacijah ali samo v določenih?



Ko male skupine zaključijo z delom, se vrnejo nazaj v veliko skupino, kjer izvajalec poveže njihovo delo tako, da nastane večja slika. To naredi z vprašanji, kot so:

- Kako raznoliki so ljudje v vaših krogih zaupanja glede na njihove vrednote in pogled na svet?
- Se s kom iz svojega kroga zaupanja kdaj niste strinjali? Ali imate prijatelje, ki vam dajo misliti?
- Kaj bi se moralo zgoditi, da bi v vaš krog zaupanja spustili ljudi, s katerimi se ne strinjate glede političnih pogledov ali vrednot? Ali lahko zaupate tistim, s katerimi ne delite vseh vrednot?
- Menite, da vam lahko koristi, če v svoje življenje povabite bolj raznolike ljudi?

Materiali

Listi papirja, pisala, primer koncentričnih krogov (kot je na sliki zgoraj), vprašanja za razpravo v malih skupinah.

Nasveti in triki

Udeleženci naj aktivnost začnejo z razmislekom o svojem življenju, saj je s tem lažje začeti. Najprej jim omogočimo deljenje svojih izkušenj v manjših skupinah, da se lahko bolj odprto pogovarjajo. Kasneje jih povabimo še, da razmišljajo širše o dialogu in jih k temu spodbudimo tudi z vprašanji, ki izzovejo razmislek.

Vir

- *Natalie Lue.*

Dodatno branje

- *Circles of Trust Tool (video).*





Praktični nasveti za izvajanje

Priporočila zbrala projektna ekipa,
zapisala Sanja Obaha Brodnjak, Socialna akademija

Od mladinskih delavcev za mladinske delavce...

Po več izkušnjah izvajanja dialoških delavnic in dialoških dogodkov z mladimi različnih starosti in iz različnih kulturnih okolij smo ugotovili, da lahko upoštevanje nekaj naših ključnih spoznanj naredi pomembno razliko pri njihovi kakovosti.

Tukaj je nekaj praktičnih nasvetov in priporočil, ki nam lahko pomagajo ustvariti za udeležence bolj zanimive izkušnje, ki imajo smisel.

Prilagajanje glede na starost in izkušnje udeležencev

- Srednješolci (15–18 let) pogosto težje izražajo svoje mnenje, še posebej v lastnem razredu. Potrebujejo več spodbude in strukturiranih aktivnosti, da se vključijo v razpravo.
- Študentje (18–24 let) so praviloma bolj odprti in pripravljeni deliti svoje izkušnje.

- Spodbujamo samorefleksijo v tišini, preden začnemo z razpravo o pomembnih temah. Tako omogočimo udeležencem, da se izrazijo in da se počutijo slišane. To lahko storimo tako, da jim ponudimo 3–5 minut tišine ali pa da jih povabimo k razmisleku ob umirjeni glasbi.
- Pri načrtovanju aktivnosti upoštevajmo kulturno, versko in politično ozadje udeležencev ter ustrezno prilagodimo svoj pristop glede na raznolikost skupine.
- Pri oblikovanju parov za razprave ali vaje je dobro zagotoviti dovolj nasprotujočih si pogledov, da spodbudimo smiseln dialog.

Ustvarjanje zanimivih in vključujočih aktivnosti

- Praktična vaja, pri kateri uporabimo kartonasto škatlo z luknjami, skozi katere udeleženci opazujejo LEGO figurice z različnih zornih kotov, spodbuja razmišljanje o različnih perspektivah in reševanju problemov.
- Včasih se pojavijo spontani trenutki – skupini je dobro dovoliti, da sama prevzame pobudo za iskanje rešitev, namesto da se strogo držimo načrta.
- Imejmo pripravljen načrt, a ostanimo prilagodljivi. Pri mlajših udeležencih začnimo z izkušnjo, kot je igra ali interaktivna metoda, preden odpremo razpravo in predstavimo smernice. Vedno imejmo pripravljeno tudi eno ali dve rezervni aktivnosti, če bo potrebno prilagoditi načrt.

Vzpostavitev pravega okolja

- Stoli naj bodo razporejeni v krogu, saj to spodbuja odprto komunikacijo in občutek vključenosti.
- Poskrbimo, da bodo stoli lahko premakljivi, da se postavitev lahko prilagodi različnim aktivnostim.
- Za izvedbo delavnic v živo je idealno, če trajajo 3 x 45 minut s 15-minutnim odmorom. Spletne delavnice naj ne trajajo dlje kot 90 minut.

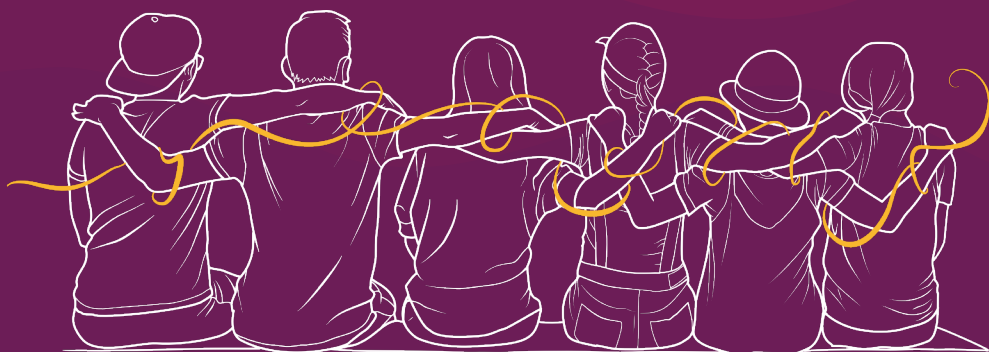
- Če se delavnica izvaja v šolah, je priporočljivo, da smo prisotni le izvajalci (in tehnični pomočnik, če je potrebno), ne pa učitelji, saj to pomaga ustvariti bolj odprto okolje.
- Med aktivnostjo hitrih zmenkov ustvarjamo prijetno vzdušje, na primer z ambientom, ki je podoben lokalu/baru, ter vključimo tudi prigrizke in pijačo.

Spodbujanje spoštljive komunikacije

- Na začetku srečanja skupaj vzpostavimo skupno besedišče, ki bo udeležencem pomagalo pri tem, da uporabljajo primeren jezik, še posebej če gre za pogovore o občutljivih temah.
- Skupaj z udeleženci ustvarimo »pravilnik«, s katerim določimo nabor pričakovanj glede spoštljivega vedenja. Ta pravila zapišemo na plakat, ki ga kot opomnik obesimo na steno.
- Osebnostne zgodbe, ki jih delimo kot izvajalci, so pogosto zelo dobro sprejete in pripomorejo k ustvarjanju zanimivega vzdušja, s katerim se bodo udeleženci lahko poistovetili.
- Poskusimo povezati razprave z resničnimi življenjskimi izzivi, ki so pomembni za udeležence.

Upravljanje tehničnih in logističnih izzivov

- Če imajo udeleženci jezikovne ovire, poenostavimo besedila in navodila.
- Če skupina ni že obstoječa skupnost, je priporočljivo, da na začetku vključimo vsaj dve spoznavni igri, da ustvarimo bolj sproščeno vzdušje.
- Pričakujemo tehnične izzive: koristno je, da imamo, če je mogoče, na voljo dodatno osebo, ki skrbi za tehnično podporo.
- Začnimo srečanja s kratkim uvodom (npr. »Kako ste?«). Tako udeleženci lažje preklopijo v način dela na delavnici.
- Ko uporabljamo aplikacijo, bodimo pozorni na čas, ki ga udeleženci preživijo na zaslonih, in na njihovo pozornost: dolga uporaba aplikacije lahko povzroči motnje in izgubo fokusa.



Sodelujoče organizacije

Socialna akademija

Nevladna organizacija s sedežem v Ljubljani, ki spodbuja osebni razvoj in družbeno participacijo mladih ter odraslih.

Njeni programi pokrivajo področja državljske pismenosti, družbene participacije, vodenja družbenih pobud in mladinskega dela. Organizacija deluje na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni.

V Sloveniji in širše je Socialna akademija poznana po kakovostnih usposabljanjih, vodenju mladinskih projektov, platformi za državljansko pismenost razgledan.si, po bogatem YouTube kanalu ter po vrsti publikacij za mladinske in skupnostne delavce.

 **Socialna**
akademija





IniciativAngola

IniciativAngola je mednarodna mladinska nevladna organizacija, ki se osredotoča na podporo mladim doma in po svetu ter na trajnostni razvoj.



Z različnimi projekti spodbuja solidarnost in odgovornost mladih do njihovih vrstnikov v Afriki. Organizacija jih opolnomoča za sodelovanje pri ozaveščanju skupnosti z organizacijo dobrodelnih dogodkov in projektov, ki temeljijo na njihovih interesih in talentih.

Ti dogodki pomagajo podpirati šole, vrtce, knjižnice in druge projekte njihovih partnerjev v Angoli, Mozambiku in Etiopiji.



Documenta

Documenta je organizacija civilne družbe, ustanovljena leta 2004 v Zagrebu. Njeno poslanstvo je vključevanje različnih družbenih struktur v družbeni proces soočanja s preteklostjo prek dialoga.



S svojim delom Documenta spodbuja človekove pravice in nenasilje, razvija metode neformalnega izobraževanja ter vključuje mlade v aktivni dialog o preteklosti.

Documenta prispeva k razvoju individualnih in družbenih procesov soočanja s preteklostjo, z namenom gradnje trajnega miru na Hrvaškem in širše v regiji.

Kathaz Ltd.

Poslanstvo Kathaz je ustvarjati most med cerkvenim in civilnim življenjem v Szegedu in širše v regiji.

S programi, usposabljanji in z drugimi storitvami omogočajo prostor za verske in kulturne dogodke v Južni veliki nižini ter ustvarjajo priložnosti za srečanja različnih generacij in skupnosti.

Kathaz kot skupnostna in izobraževalna institucija prispeva k družbeni opolnomočenosti mladih v regiji.



hardtopics.eu



Sofinancira
Evropska unija