



VI Radionica: Promene (95 minuta)

CILJ:

Cilj ove radionice je da se učesnici upoznaju sa promenama koje se dešavaju tokom adolescentskog uzrasta.

PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- upoznavanje sa promenama koje se dešavaju,
- upoznavanje sa pojmovima kontinuitet i diskontinuitet u razvoju.

MATERIJAL za rad:

- papiri,
- flomasteri, bojice, markeri,
- makaze, lepak, samolepljiva traka,
- prilog "Oblak promena" – za svakog učesnika.

UVODNA AKTIVNOST: CVETANJE

A (15')

Učesnici se podele u parove. Osoba A čučne i sklupča se kao čaura, a osoba B ima zadatak da je mazi, miluje, tepa, da bi se čaura rascvetala. Osoba A reaguje na ono što radi osoba B tako što se sve više i više otvara, podiže i rascvetava. Igra je završena kada se osoba A "rascveta". Posle toga menjaju uloge i igra se ponavlja.

Razmena u grupi: učesnici komentarišu da li im je igra prijala, kako su se osećali.
Komentar voditelja: ova igra je nalik stvarnom životu: kada dobijamo ono što nam treba - podršku i nežnost, rastemo.

CENTRALNA AKTIVNOST: PROMENE (70')

A (30') JA NEKADA, JA SADA I JA U BUDUĆNOSTI

Učesnicima se kaže da razmisle o tome kakvi su bili nekada (Ja nekada), kakvi su sada (Ja sada) i kakvi će biti za pet godina (Ja u budućnosti). Imaju zadatak da ta različita *Ja* predstave crtežom, koristeći boje, oblike, simbole.

Nakon ovoga sledi razmena u krugu gde svaki učesnik predstavlja svoj crtež i objašnjava ga.



Voditelj podstiče grupnu diskusiju pitanjima:

- *Šta se sve promenilo u načinu na koji opažaju sebe?*
- *Koje promene su za njih najvažnije?*
- *Da li ima nešto, što se nije promenilo, što ostaje isto uprkos vremenu?*
- *Da li su te promene nagle i burne, ili spore i postepene?*
- *Da li okolina primećuje te promene?*

B (40') ŠTA MI POMAŽE/SPREČAVA ME DA SE MENJAM?

Voditelj vertikalnom linijom podeli tablu na dva dela, iznad jednog dela napiše: *Šta mi pomaže da se menjam?*, a iznad drugog dela: *Šta me sprečava da se menjam?*

Učesnici se dele u male grupe i imaju zadatak da razmisle o tome šta im sve pomaže u procesu promene, a šta je to što može da ih uspori, ili sputa.

Dobiju stikere u dve boje, na jednim ispisuju šta ih sve sputava, a na drugim šta im pomaže u procesu promene.

Nakon ovoga sledi razmena u velikoj grupi gde predstavnici grupe izlaze, pročitaju podržavajuće/otežavajuće faktore i zalepe ih na tablu.

Voditelj podstiče diskusiju pitanjima:

- *Koji su najčešći podržavajući/otežavajući faktori?*
- *Zašto je promena važna?*
- *Da li je lako menjati se, zašto neko ne želi da se menja?*
- *Da li se plašimo promena?*

Komentar voditelja: voditelj crta na tabli oblak i komentariše strategije suočavanja sa promenama. Pri tome koristi materijal za učesnike "Oblak promena". Da bismo bili zadovoljni i srećni, potrebno nam je da napredujemo (potreba za rastom i razvojem), ali i da se osećamo sigurno i zaštićeno (potreba za sigurnošću). Ukoliko izaberemo da zadovoljavamo potrebu za razvojem, onda prihvatamo promene i menjamo se, a ukoliko nam je važnija potreba za sigurnošću, biramo da se ne menjamo, odupiremo se promenama. Proces odrastanja predstavlja učenje o tome kako da te dve potrebe dovedemo u ravnotežu, tj. da u isto vreme i napredujemo i da se osećamo sigurnim.



Preuzeto iz knjige: „Vršnjačka medijacija – od svade slade“

Izdavač: Kancelarija nemačke agencije za tehničku saradnju - GTZ

Projekat: Transformacija sukoba i osnaživanje mladih (Youth empowerment and conflict prevention)

Za izdavača: Birgit Stanzel, Stanislava Vidović i Marija Radovanović

Autor teksta: Jelena Vranješević

ZAVRŠNA AKTIVNOST: TALAS OD RUKU

A (10')

Učesnici dobijaju instrukciju da stanu u dve kolone i naprave špalir. Podignu ruke u visini ramena tako da se blago dodiruju vrhovima prstiju. Osoba na početku špalira, protrčava kroz njega (važno je da ruke koje čine špalir budu opuštene kako bi osoba mogla da protrči kroz njih kao kroz talas). Kada završi, staje na kraj špalira sa ispruženim rukama i čeka sledećeg ko će proleteti kroz špalir. Igra traje dok svi učesnici ne protrče kroz špalir.

Učesnici komentarišu kako im se dopala aktivnost, da li su primetili različite strategije protrčavanja kroz špalir (oprezno, stidljivo, uplašeno, opuštено, hrabro, itd.)



Materijal za rad za učesnike: "OBLAK PROMENA"

