

Orodje za izvajalce programa READY

Priročnik za mladinske delavce (starost 11–20 let)
o travmatičnih izkušnjah

Projekt READY

- Sofinanciran s programom Erasmus+ Evropske unije • 2023–2025

Partnerji projekta

- Mladinski klub Belvedere, Dublin, Irska
- Young Souls, Karlskrona, Švedska
- Nexus, Dublin, Irska
- Ad Astra, Ljubljana, Slovenija
- Thörnströmska gymnasiet Karlskrona Švedska

O projektu READY

Projekt READY (Resilience, Empathy and Awareness for Developing Youth – Odpornost, empatija in ozaveščenost za razvoj mladih) je bil ustvarjen, da bi mladim pomagal razviti čustveno ozaveščenost, povezavo med telesom in umom ter pozitivne odnose skozi ustvarjalno in utelešeno učenje.

Projekt READY, ki ga financira **program Erasmus+ Evropske unije**, združuje partnerje iz vse Evrope, da si izmenjujejo učinkovite prakse na področju dela z mladimi, znanja o duševnem zdravju in vključujočega izobraževanja. Projekt združuje na dokazih temelječe pristope iz obnovitvene prakse, psihologije, joge, gibanja in čuječnosti, da bi ustvaril orodja, ki krepijo odpornost, zaupanje in socialne vezi med mladimi v starosti od 11 do 20 let.

Program READY mladinskim delavcem in vzgojiteljem ponuja praktične tehnike, s katerimi lahko mladim pomagajo prepoznati svoje čustva, obvladovati stres in ponovno zgraditi zaupanje vase in v druge. Z združevanjem gibanja, dihanja, dialoga in razmišljanja READY mladim pomaga, da zrastejo v samozavestne, sočutne in stabilne odrasle osebe, ki so pripravljene v celoti sodelovati v življenju, učenju in skupnosti.

Vsebina

1. Kako uporabljati ta priročnik
2. Uvodna vprašanja
3. Opisovanje razpoloženja in energije
4. Joga na stolu ali na tleh
5. Teme za obnovitev zaupanja in odnosov
6. Tehnike za prizemljitev
7. Tehnike dihanja
8. Scenariji vizualizacije
9. Tehnike sproščanja
10. Zaključna vprašanja in preverjanje
11. Opombe za učitelje
12. Praktični pristop, ki upošteva travme
13. Zahvale
14. Erasmus+ Izjava o odgovornosti

Kako uporabljati ta priročnik

Orodje **READY Programme Practitioner Toolkit** je zasnovano kot praktično sredstvo za mladinske delavce, vzgojitelje in facilitatorje, ki želijo podpreti čustveno uravnovešenost, odpornost in veščine mladih v odnosih s pomočjo utelešenega učenja. Vsak razdelek vsebuje izbor idej, scenarijev in kratkih vaj, ki jih lahko kombinirate in prilagodite potrebam vaše skupine. Vsebina je razdeljena na devet delov, od **uvodnih vprašanj** do **sprostitve in razmisleka**, da vam pomaga načrtovati srečanje ali vadbe z naravnim potekom – od prihoda in vključevanja do utrjevanja, raziskovanja in zaključka. Vabimo vas, da **jezik in časovni razpored** vsake dejavnosti prilagodite svojemu okolju in starostni skupini. Vadbe lahko trajajo 15 minut, druge pa se lahko razvijejo v več kot eno uro dolga srečanja. Dejavnosti so prilagodljive: lahko se uporabljajo posamično, združijo v teme (npr. *mir in osredotočenost*, *zaupanje in timsko delo*) ali vključijo v širše programe za mlade.

Ta priročnik sledi **načelom, ki upoštevajo travme**, kar pomeni, da so vse dejavnosti neobvezne, temeljijo na izbiri in so zasnovane tako, da podpirajo občutek varnosti in moči vsakega posameznika. Pred izvajanjem preberite poglavje *o praksi, ki upošteva travme* Priročnika READY.

Spodbujajte radovednost, ustvarjalnost in prijaznost – in ne pozabite, da je mirna prisotnost voditelja najmočnejše učno orodje.

ODDELEK 1 – Uvodna vprašanja

Spodbujanje razmišljanja in povezovanja na začetku vsakega srečanja

Spodbuda / Vprašanje	Namen/uporaba	Opombe za učitelje
„Če bi bil tvoj dan pesem, kako bi zvenela?“	Ustvarjalno izražanje čustev	Spodbuja domišljijo in igrivost.
„Katera beseda najbolje opisuje, kako se počutite trenutno?“	Hitra preveritev razpoloženja	Dober način, da prebijemo led; dovolite enobesedne odgovore.
„Kaj ste ta teden izvedeli o sebi?“	Razvija samozavest	Uporabite v tekočih programih.
„Če bi bilo vaše razpoloženje barva, katera bi bila?“	Vizualna asociacija	Mlajšim skupinam ponudite barvne kartice.
„Za kaj si danes hvaležen?“	Spodbuja pozitivnost	Dobra za moralo skupine.
„Kje v telesu čutite največ energije?“	Povezuje telo in čustva	Povezuje se s kasnejšo prakso prizemljitve.
„Kaj vam pomaga, da se počutite mirni?“	Spodbuja izmenjavo veščin za spopadanje s težavami	Zapišite ideje na flipchart.
„Kdo ali kaj vam je v zadnjem času pomagalo nasmehniti se?“	Odpre empatijo in hvaležnost	Kratek krog izmenjave.
„Če bi bilo vaše razpoloženje vreme, kakšno bi bilo?“	Čustvena pismenost	Pomaga opisati kompleksnost.
„Kaj bi radi pustili zunaj, preden začnemo?“	Prehod k začetku dejavnosti	Uporabite simbolične geste (npr. položite kamen).
„Kaj vas danes zanima?“	Spodbuja sodelovanje	Odlično za srečanja, osredotočena na učenje.
„Kateri je tvoj najljubši način počitka ali polnjenja baterij?“	Normalizira skrb zase	Povezava s kasnejšim sproščanjem.

Spodbuda / Vprašanje	Namen/uporaba	Opombe za učitelje
„Katera beseda bi opisala vrsto prostora, ki bi ga radi ustvarili tukaj?“	Določanje vrednot skupine	Sodelovanje pri ustvarjanju atmosfere.
„Če bi lahko poslali eno sporočilo sebi iz prejšnjega tedna, kakšno bi bilo?“	Razmislek in rast	Dobra vprašanja sredi programa.
„Katera žival najbolj ustreza vaši energiji v tem trenutku?“	Igrivo samozavedanje	Po potrebi spodbujajte geste ali zvoke.

ODDELEK 2 – Opisovanje razpoloženja in energije

Ustvarjalna orodja, ki mladim pomagajo poimenovati in deliti notranja stanja

Metoda / Metafora	Opis / Navodila	Opombe za učitelje
Vremenska karta	„Si danes sončen, oblačen, nevihten, meglen ali jasen?“	Vizualno; dober uvod.
Termometer	Ocenite energijo od 1 do 10.	Uporabite kot ponavljajočo se meritev med srečanji.
Raven baterije	„Kako polna je vaša notranja baterija?“	Povezave s počitkom in zavestjo o stresu.
Semafor	„Ste zeleni (naprej), rumeni (mirni) ali rdeči (premor)?“	Preprost signal za regulacijo.
Živalska energija	„Si počasna želva ali poskakujoči kenguru?“	Igrivo; podpira preverjanje gibanja.
Stanje morja	„Je tvoje morje mirno, valovito ali nevihtno?“	Primerno za vizualne mislece.
Emoji kartice	Izberite ali narišite emoji, ki ustreza občutku.	Odlično za skupine, ki govorijo več jezikov.
Zemljevid telesa	Pokažite ali imenujte, kje se počutite napeto/mirno.	Razvija somatsko zavest.
Metafora drevesa	„So vaše korenine močne ali jih veter odpihne?“	Povezava z prizemljitvijo.
Preverjanje zvoka	Izgovori zvok, ki predstavlja tvojo energijo.	Vključuje slušne učence.
Preverjanje gibanja	S kretnjo pokažite svoje razpoloženje.	Krepi kohezijo skupine.
Barvna kartica	Izberite barvo, ki ustreza občutku.	Uporabite barvne karte / kvadratke iz blaga.
Vremenska	„Kakšno vreme bi si želeli danes?“	Spodbuja postavljanje ciljev.

**Metoda /
Metafora
napoved**

Opis / Navodila

Opombe za učitelje

Balon

„Je vaš balon lahek in lebdi ali težak in tone?“

Zabavna metafora za motivacijo.

Energijski val

Z roko pokažite raven energije: visoka, srednja ali nizka.

Hiter check-in ali check-out.

ODDELEK 3 – Joga na stolu ali na tleh

*Nežni, dostopni gibi za učilnice, dvorane ali na prostem
(Udeležence opozorite, naj prisluhnejo svojemu telesu in prenehajo, če se ne počutijo udobno.)*

Položaj / Zaporedje	Kratek scenarij / navodila	Opombe za učitelje
Sedeča gora	Sedite pokončno, stopala na tleh, hrbtenica iztegnjena. Pri vdihu dvignite teme, pri izdihu sprostite ramena.	Izboljšuje držo in mirno osredotočenost. Gibajte se počasi; če imate težave z vratom, se izogibajte polnim krogom. Primerno za delo za pisalno mizo; lajša napetost pri učenju.
Kroženje z glavo	Nežno obračajte glavo na levo in desno, da sprostite napetost.	Izboljša gibljivost; spodbuja krvni obtok.
Kroženje z rameni	Vdihnite navzgor, izdihnite navzdol in nazaj.	Usklajuje dihanje in gibanje.
Zasuk sede	Oprimite se strani stola in se nežno zavrtite iz pasu.	Razširite dihanje z rebri.
Raztezanje mačka–krava	Vdihnite in odprite prsni koš; izdihnite in zaokrožite hrbtenico.	Obnavlja; pomirja živce.
Stranski razteg	Ena roka navzgor, nežno se nagnite na stran.	Krepi samozavest in ravnotežje.
Predklon	Sklonite se naprej čez stegna, glavo položite navzdol.	Uporabite steno za oporo; osredotočite se na miren pogled.
Bojevnik na stolu	Ena noga naprej čez stol, druga nazaj, roke razširjene kot krila.	Odpre boke; igriva sprostitev.
Položaj drevesa	Noga do gležnja, meč ali višje na stegno, roke gor, poiščite ravnotežje.	Samoumirjanje; dober vizualni učinek v skupini.
Položaj metulja	Stopala skupaj, kolena navzven, nežno plapolanje.	Izboljša stabilnost po sedenju.
Objem za sprostitev ramen	Prekrižajte roke, primite ramena, globoko vdihnite.	Kratek energijski tok.
Kroženje z gležnji	Vrtite gležnje; zamenjajte smer.	
Pozdrav soncu sede	Raztegnite roke navzgor → upognite se → odprite prsni koš → vrnite se v izhodiščni položaj.	

Položaj / Zaporedje Položaj za utrjevanje dihanja	Kratek scenarij / navodila	Opombe za učitelje
Mini flow (celoten scenarij)	Roke na stegnih, občutite pritisk stopal. „Sedite pokončno. Vdihnite, dvignite roke proti nebu. Izdihnite, počasi spustite roke. Vdihnite, odprite prsni koš; izdihnite, zaokrožite hrbtenico. Vdihnite, sezite navzgor kot sonce, ki vzhaja; izdihnite, se nagnite naprej kot drevo, ki se klanja. Vrnite se v center – stopala na tleh, srce mirno, um umirjen.“	Uporabite pred razmišljanjem ali razpravo. Odlična zaključna sekvenca (2–3 min).

ODDELEK 4 – Teme o zaupanju in popravljanju odnosov

Vodeni pogovori za krepitev empatije, komunikacije in popravljanja odnosov

Spodbuda / Tema	Namen / Cilj razprave	Opombe za učitelje
„Kaj vam pomeni zaupanje?“	Odpre razmišljanje o zaupanju in iskrenosti.	Na tablo napišite skupne definicije.
„Kdaj ste pomagali nekemu, da se je počutil varno?“	Spodbuja empatijo in prosocialno zavest.	Krepimo priznanje koristnega vedenja.
„Kako veš, kdaj te nekdo resnično posluša?“	Spodbuja zavest o aktivnem poslušanju.	Dokazujte pozornost na govorico telesa.
„Kaj vam pomaga, da se po konfliktu spet pomirite?“	Prepozna zdrave strategije za spopadanje s težavami.	Povezava s praksami samokontrole.
„Kako v tej skupini izkazujemo spoštovanje?“	Oblikujte skupne dogovore in norme.	Zapiše skupaj oblikovana pravila skupine.
„Zakaj se je včasih težko opravičiti ali prositi za odpuščanje?“	Spodbuja ranljivost in iskrenost.	Dajte osebni zgled.
„Kaj pomeni podpirati nekoga?“	Raziskuje zvestobo in skrb.	Se nanaša na timsko delo in varnost.
„Kako lahko ponovno vzpostavimo zaupanje, ko je enkrat izgubljeno?“	Razmišlja o odpuščanju in doslednosti.	Vodi k potrpežljivosti in majhnim korakom.
„Kaj vam daje občutek, da vas razumejo?“	Razvija komunikacijsko razumevanje.	Spodbuja globoko poslušanje.
„Kako lahko damo povratno informacijo, ne da bi pri tem ranili?“	Uči konstruktivno komunikacijo.	Vadite format „Čutim ..., ko ...“.
„Kaj vam pomaga, da se umirate, preden spregovorite v	Okrepite čustveno samozavest.	Povezava z razdelkom o dihanju.

Spodbuda / Tema	Namen / Cilj razprave	Opombe za učitelje
jezi?“		
„Kakšna skupina želimo biti?“	Spodbuja soodgovornost za kulturo v skupini.	Vizualno zabeležite rezultate.
„Kako lahko podpremo nekoga, ki se počuti izključeno?“	Razvija vključenost in empatijo.	Odgovori v vlogi.
„Kaj prijaznega si v zadnjem času videl, da je nekdo naredil?“	Krepi pozitivno opazovanje.	Hiter krog hvaležnosti.
„Kako bi lahko izgledalo odpuščanje – brez pozabljanja?“	Spodbuja zrelost in razmislek.	Koristno pri restorativnih praksah.

ODDELEK 5 – Tehnike za utrjevanje

Senzorična in mindfulness orodja za stabilnost, mir in prisotnost

Tehnika	Kratek scenarij / navodila	Opombe za učitelje
Igra 5–4–3–2–1 čutov	„Naštej 5 stvari, ki jih vidiš, 4, ki se jih dotikaš, 3, ki jih slišiš, 2, ki jih vonjaš, 1, ki jo okusiš.“ „Občutite svoje noge na tleh.“	Hitro utrjevanje celotnega telesa.
Korenine nog	Predstavljajte si korenine, ki rastejo v zemljo in vas držijo stabilno.“	Uporabite stoje ali sede.
Osredotočenost na kamen	Podajte gladek kamen; vsaka oseba ga drži in počasi diha.	Taktilno in pomirjujoče.
Opora na steni ali stolu	Nežno se naslonite na oporo in občutite njeno stabilnost.	Fizično pomirjanje.
Ponastavitev temperature	Primate hladni predmet ali si popršite zapestja s hladno vodo.	Ponovno vzpostavite zavedanje telesa.
Štetje pri dihu	„Vdihnite za 4, izdihnite za 6.“	Podaljšajte izdih, da aktivirate miren odziv.
Sledenje dihanju z roko	Sledite eni roki z drugo: vdihnite ob vsakem prstunavzgor, izdihnite ob vsakem prstu navzdol.	Deluje dobro pri mladih najstnikih.
Čuječa hoja	Počasi hodite in opazujte, kako se stopala dotikajo tal, prenose teže.	Uporabite za reset energije skupine.
Beseda za sidranje	Izberite besedo, kot je <i>stabilen</i> , <i>varen</i> , <i>prisoten</i> .	Spodbujajte ponavljanje med stresom.
Pritisnite telo	Trdno pritisnite v dlani ali stopala, občutite, kako se mišice napenjajo, nato pa sprostite.	Primerno pred pogovorom.
Iskanje teksture	Poiščite nekaj grobega, gladkega, mehkega, trdega.	Orodje za uravnavanje čutov.

Tehnika	Kratek scenarij / navodila	Opombe za učitelje
Vizualizacija varnega prostora	„Predstavljajte si miren prostor, kjer se počutite varno; opazujte barve, zvoke, vonjave.“	Primerno za mirne trenutke.
Hiter pregled telesa -body scan	„Opazujte prste na nogah ... noge ... ramena ... čeljust. Sprostite vsako od njih.“	2-minutna reset.
Zavedanje teže	„Opazujte težo svojega telesa na stolu. Dovolite, da vas stol podpira.“	Spodbuja sprostitvev.
Vzemite si trenutek	„Kaj vam daje občutek varnosti v tem trenutku?“	Idealno pred koncem srečanja.
Senzorične vaje	Zavežite jim oči, dajte jim različne predmete, da jih otipajo, vonjave (npr. eterična olja), da jih povonjajo, zvoke, da jih poslušajo, ali hrano, da jo okusijo. Po nekaj trenutkih z vsakim predmetom ... jih spodbujajte, da ga opišejo, ne da bi ga poimenovali, tako da drugi morda uganejo, kaj je bilo.	Povabite jih, da se v praksi popolnoma predajo čutom in pozorno raziskujejo predmet, zvok, vonj ali okus. Pri opisu naj bodo čim bolj podrobni, naj opisujejo teksturo, občutek na koži, zvok, okus (primerjajo z drugimi znanimi okusi ali vonji...). Katera čustva vzbuja?

ODDELEK 6 – Tehnike dihanja za različne rezultate

Kratka dihalna vaja za mir, osredotočenost, samozavest in povezanost

Tehnika	Scenarij / Opis	Opombe za učitelje
Dihanje v kvadratu	„Vdihnite za 4, zadržite za 4, izdihnite za 4, zadržite za 4 – predstavljajte si kvadrat.“	Prizemljitev, fokus, uporabno pri anksioznosti.
Podaljšan izdih	„Vdihnite za 3, izdihnite za 6 – telo se nauči varnosti.“	Podaljšuje sprostitvev.
Izdih olajšanja	„Globoko vdihnite, izdihnite z vzdihom.“	Sprošča napetost.
Dih oceana (Ujjayi)	Nežen zvok oceana v grlu.	Osredotočena mirnost; samo za starejše mladostnike.
Dihanje ob štetju oblakov	„Vdihni in si predstavlja, kako se oblak dviga. Izdihni in si predstavlja, kako se oblak oddaljuje.“	Vizualni mir za mlajše najstnike.
Sončni dih	„Vdihnite z rokami v zraku, izdihnite z nasmehom.“	Daje energijo skupinam z nizkim razpoloženjem.
Dih za dvig energije	„Trije kratki vdihi, en dolg izdih.“	Hitro energizira; zabavno v skupinah.
Izmenično dihanje skozi nosnice (Nadi Shodhana)	„Vdihnite z levo, izdihnite z desno; vdihnite z desno, izdihnite z levo.“	Globoko ravnovesje; uporabljajte v tišini.
Dihanje z mehonom (Bhastrika)	Kratki ritmični vdihi skozi nos (10–20 sekund).	Energijsko; izogibajte se, če se vam vrti v glavi.
Osredotočeno dihanje	„Vdih: ‚Sem osredotočen.‘ Izdih: ‚Sem tukaj.‘“	Krepi duševno jasnost.
Srčni dih	„Roko položite na prsni koš,	Samoumirjanje,

Tehnika	Scenarij / Opis	Opombe za učitelje
	vdihnite toploto, izdihnite mehko.	uravnavanje čustev.
Dihanje sočutja	„Vdihnite prijaznost do sebe, izdihnite prijaznost do drugih.“	Spodbuja empatijo.
Dihanje od tal do srca	„Dihaj od nog do srca in nazaj.“	Povezuje telo in um.
Dihanje hvaležnosti	„Vdihnite hvaležnost, izdihnite osvoboditev.“	Spodbuja optimizem.
Dih v krogu (skupina)	Skupina skupaj vdihuje in izdihuje v ritmu.	Gradijo povezave in zaupanje v skupini.

ODDELEK 7 – Scenariji vizualizacije

Vodena domišljija za mir, osredotočenost in samozavest

(Govorite počasi in tiho; udeležence povabite, naj imajo odprte ali zaprte oči, kot jim je ljubše.)

Naslov	Scenarij / Opis	Opombe za učitelje
Varni prostor	„Zaprte oči. Predstavljajte si kraj, kjer se počutite popolnoma varni – plaža, gozd, vaša soba, kjerkoli. Opazujte, kaj vidite, slišite, vonjate. Spustite se v sproščenost.“	Uporabite na začetku programa, da ustvarite občutek varnosti.
Notranje sonce	„Predstavljajte si toplo svetlobo v prsih. Z vsakim dihom postaja svetlejša in širi mir po vašem telesu.“	Razvija sposobnost samoumirjanja; uporabite pred izzivi.
Dih mavrice	„Vdihnite barve mavrice – rdečo za moč, oranžno za veselje, rumeno za samozavest, zeleno za ravnovesje, modro za mir, vijolično za spokojnost.“	Idealno za ustvarjalne skupine; lahko uporabite barvne rekvizite.
Mir oceana	„Ste ob morju. Valovi prinašajo mir; valovi odnašajo napetost.“	Odličen prehod po pogovoru v skupini.
Moč gore	„Predstavljajte si goro – visoko, trdno, neomajno v viharjih. Vi ste ta gora.“	Spodbuja odpornost in trdnost.
Povezava s srcem	„Predstavljajte si, da dihate v svoje srce. Občutite toplino in sočutje, ki se širita navzven.“	Gradi empatijo; uporabite za harmonijo v skupini.
Prizemljenost v gozdu	„Sprehodite se po mirnem gozdu, vsak korak vas povezuje z zemljo.“	Poglobi osredotočenost in

Naslov	Scenarij / Opis	Opombe za učitelje
		čutno prisotnost.
Osredotočenost na zvezdo	„Predstavljajte si majhno zvezdo nad svojo glavo. Z vsakim dihom zasije močnejše in vam pomaga pri osredotočenosti.“	Odlično za pozornost in jasnost.
Plamen sveče	„Opazujte plamen sveče – miren, svetel, umirjen. Naj vaš dih sledi njegovemu ritmu.“	Za čuječnost in mirno osredotočenost.
Sprostitev skrbi z balonom	„Predstavljajte si, da svoje skrbi položite v balon in ga pustite odplavati.“	Podpira sprostitve ob koncu srečanja.
Vrt hvaležnosti	„Vsaka roža v vašem vrtu predstavlja nekaj dobrega v vašem življenju.“	Uporabite pred zaključnimi razmišljanji.
Mirna mesečina	„Mehka luna sije navzdol, hladi in pomirja vaše telo in um.“	Idealno za večerna ali počitniška srečanja.
Pero lebdi v zraku	„Perje nežno plava skozi zrak. Z vsakim dihom se vaše telo počuti lažje.“	Pomaga pri lajšanju tesnobe in stresa.
Notranji ščit	„Nežna svetloba vas obdaja kot mehurček, ohranja mir v vas in napetost zunaj vas.“	Uporabite ga v skupinah, ki potrebujejo dodatno varnost ali samozavest.
Prihodnji jaz	„Predstavljajte si sebe čez eno leto – mirnega, modrega, močnega. Vprašajte ga, kakšen nasvet bi vam dal.“	Spodbuja upanje in vizijo prihodnosti.
Preobrazba v kokonu	„Počivate v toplem kokonu in postajate močnejši, dokler niste pripravljeni razpreti krila.“	Simbolizira spremembo in okrevanje.
Zdravilni tok	„Mehak tok svetlobe te prežema, odplavlja	Za utrditev po

Naslov	Scenarij / Opis	Opombe za učitelje
svetlobe	težo in obnavlja energijo.“	pogovoru.
Krog sočutja	„Predstavljajte si, da sedite v krogu prijaznih ljudi; vsak dih napolni krog z mirnostjo.“	Spodbuja pripadnost in povezanost.

ODDELEK 8 – Tehnike sproščanja

Kratki in daljši načini za počitek, integracijo in reset živčnega sistema

Naslov	Scenarij / opis	Opombe za učitelje
Pregled celotnega telesa -body scan	„Opazujte svoje prste na nogah ... stopala ... noge ... boke ... ramena ... čeljust. Sprostite vsako področje.“	Klasična tehnika; uporabite mehak glas in enakomeren ritem.
Postopno sproščanje mišic	„Napnite pesti, zadržite, sprostite; dvignite ramena, zadržite, sprostite...“	Pomaga razlikovati med napetostjo in sprostitvijo.
Težka odeja	„Predstavljajte si toplo, težko odejo, ki leži nad vami – varno, stabilno, zanesljivo.“	Pomirja zaskrbljene udeležence.
Počitek z glasbo	Predvajajte nežno instrumentalno glasbo; spodbujajte počasno dihanje.	Prosimo skupino, da po koncu deli svoje občutke.
Hvaležnost telesu	„Zahvalite se svojemu telesu za vse, kar je danes naredilo.“	Spodbuja sočutje do sebe.
Odštevanje do miru	„Vdihnite za 5 ... izdihnite za 5 ... 4, 3, 2 do 1.“	Preprost način za hitro uravnavanje.
Nežno gibanje	Med počitkom spodbujajte rahlo zibanje ali guganje.	Koristno za mlade, ki se borijo s tišino.
Minuta tišine	Ena minuta popolne tišine.	Razvija toleranco za mir.
Vodena vizualizacija počitka	„Predstavljajte si, da ležite v toplih sončnih žarkih, zemlja vas podpira.“	Za globlji mir združite z glasbo.
Počitek s sočutjem	„Vdihnite prijaznost do sebe, izdihnite prijaznost do drugih.“ „Zavedam se svoje desne roke ...	Podpira skupinsko empatijo.
Mini joga nidra	leve roke ... desne noge ... leve noge ... celotnega telesa, ki počiva.“	Globoki počitek; 5–10 min.
Barvni tok	„Izberite pomirjujočo barvo;	Deluje dobro za

Naslov	Scenarij / opis	Opombe za učitelje
	predstavljajte si, kako teče skozi vaše telo.“	ustvarjalno mladino.
Časovna pavza	„Predstavljajte si, da pritisnete na pavzo v svojem dnevu; za trenutek od vas nihče ničesar ne zahteva.“	Pomirja stresirane udeležence.
Zavedanje zvoka	„Opazujte oddaljene zvoke ... bližnje zvoke ... zvok dihanja.“	Primerno za zaključek srečanj.
Nova energija	„Vsak vdih vas napolni z energijo kot baterijo.“	Uporabite pred skupinskimi projekti.
Počitek z zdravilno vodo	„Predstavljajte si, da ležite ob hladnem potoku; napetost izginja.“	Pomirjujoče podobe po čustvenem izlivu.
Zlat mehurček	„Zlata svetloba vas obdaja; v sebi ste mirni in zaščiteni.“	Pozitivne podobe za zaključek.
Plavajoči oblak	„Predstavljajte si, da ležite na mehkem oblaku, ki mirno plava po nebu.“	Brezskrbno in domiselno.
Dih zemlje	„Izdihnite v zemeljsko oporo, vdihnite stabilnost.“	Odlična vaja za prizemljitev.
Potovanje mehke svetlobe	„Mehka svetloba se premika od vaših nog do glave in sprošča vsak del telesa.“	Idealna 10–15-minutna sprostitev.

ODDELEK 9 – Zaključna vprašanja in preverjanje

Zaključna navodila za integracijo in miren check-out

Vprašanje	Namen / Uporaba	Opombe za učitelje
„Katera beseda najbolje opisuje, kako se počutite zdaj?“	Čustveno preverjanje	Enostavne, neverbalne možnosti so v redu.
„Kaj si danes opazil pri sebi?“	Spodbuja razmišljanje	Povezava s prejšnjimi vajami.
„Kaj ti je pomagalo, da si se počutil mirnega ali močnega?“	Gradi samozavest	Okrepi učenje.
„Kaj boste odnesli iz tega srečanja?“	Integracija	Neobvezna pisna refleksija.
„Katera barva ustreza vašemu trenutnemu razpoloženju?“	Vizualni zaključek	Zabaven in lahkoten zaključek.
„Kaj si želite zapomniti o današnjem dnevu?“	Spodbuja pomen	Spodbuda za pisanje dnevnika.
„Komu si danes hvaležen?“	Hvaležnost	Zgradi pozitivni zaključek.
„Kaj dobrega boš naredil zase?“	Spodbujajte skrb zase	Odličen spodbujevalni stavek za konec tedna.
„Kaj vas je danes presenetilo?“	Razmislek	Uporabi pred skupinskim povratnim mnenjem.
„Če bi vaš um imel vreme, kakšno bi bilo?“	Kreativna čustvena pismenost	Povežite se s prejšnjimi metaforami.
„Kako se zdaj počuti vaše telo?“	Somatsko zavedanje	Pomaga pri prehodu po počitku.
„Kaj želite danes pustiti za sabo?“	Simbolični zaključek	Izbirno risanje ali simbolični znak.
„Kaj si cenil pri nekom drugem?“	Skupinsko povezovanje	Hiter krog pozitivnih komentarjev.
„Kaj bi želeli naslednjič narediti	Rast in	Priprava na prihodnja

Vprašanje

drugače?“

„Kaj je bilo danes mirno?“

Namen / Uporaba

opolnomočenje

Utrjuje mirnost

Opombe za učitelje

srečanja.

Idealni zaključek.

CITATI:

IRSKA:

Max (16):

„Sprva so mi bile srečanja zelo težka, ker sem se počutil zelo nesamozavestno. Nisem hotel govoriti ali sodelovati v nekaterih dejavnostih, da ne bi izpadel neumno. Toda po nekaj tednih sem se začel bolj sproščati. Mladinski delavci so mi bili v veliko oporo in mi pomagali, da sem se počutil dobro, ko sem bil sam svoj. Dejansko sem začel uživati v srečanjih, še posebej v skupinskih pogovorih in dihalnih vajah. Pomagale so mi, da sem se umiril in premislil, preden sem reagiral, kar sem začel uporabljati tudi drugod.“

Sean (15):

„Iskreno povedano, na začetku nisem vedel, kaj naj pričakujem. Počutil sem se nerodno in nelagodno, zlasti ko smo morali govoriti o čustvih ali delati jogo. Zelo sem se zavedal, kaj si morda mislijo drugi o meni. Ko pa sem se navadil in ugotovil, da se vsi počutijo enako, je postalo lažje. Zdaj vidim, kako mi Ready in dihalne vaje pomagajo, ko sem pod stresom ali jezen. Veliko sem se naučil o sebi in o tem, kako bolje ravnati z različnimi stvarmi, česar nisem pričakoval od česa takega.“

OD MLADINSKIH DELAVCEV

Dean, ki je mladinski delavec, je dal pozitivno povratno informacijo o kombiniranih srečanjih programa Ready, joga in obnovitvene prakse (RP). Omenil je, da je integracija načel RP z elementi čuječnosti in prizemljitvene joga ustvarila miren in refleksiven prostor, v katerem so se mladi lahko smiselno vključili. Poudarek programa Ready na čustveni zavedanju in komunikaciji je dopolnil restorativni pristop in udeležencem pomagal, da so se bolj odprto izražali in gradili močnejše vezi med vrstniki.

Čeprav je bil Dean novinec v jogi, je izrazil iskreno zadovoljstvo z dihalnimi vajami in tehnikami sproščanja, ki so bile predstavljene na srečanjih. Ugotovil je, da so te prakse pomagale tako osebju kot udeležencem pri obvladovanju stresa in ohranjanju prisotnosti, kar je povečalo učinkovitost pogovorov RP. Na splošno je menil, da je združitev teh pristopov ponudila celosten način za spodbujanje dobrega počutja, odgovornosti in čustvene odpornosti med mladimi.

-

Brandon, ki je nov v delu z mladimi in programu Ready, je povedal, da je bila izkušnja odprta

in osebno izpolnjujoča. Ko se je bolje seznanil z načeli programa, je začel razumeti pomembnost ustvarjanja varnih in podpornih prostorov, kjer se mladi lahko iskreno izražajo. Priznava, da okvir Ready spodbuja udeležence in voditelje k razvoju večje samozavesti, empatije in komunikacijskih veščin.

Razmišljal je tudi o svoji poti premagovanja ranljivosti skozi ta proces. Vstop v delo z mladimi ga je izzval, da se sooči s svojimi negotovostmi, vendar čuti, da so mu načela programa Ready – zlasti tista, ki se nanašajo na razmišljanje in čustveno razumevanje – pomagala okrepiti samozavest. Brandon verjame, da bo nadaljnje sodelovanje v programu okrepilo tako njegove poklicne veščine kot tudi osebno odpornost.

SLOVENIJA

NAJSTNICE

Špela (13) se je septembra vpisala v tečaj teenyoge in je zelo navdušena. Pojasnjuje: »Joga mi veliko pomeni. Pomaga mi, da postanem boljša različica sebe. Zelo uživam v dihalnih vajah. Najljubša mi je dihanje v kvadratu, ker me popolnoma prevzame. Pogosto mi pomaga tudi, da se sprostim pred spanjem, saj je moj um poln različnih zgodb in čustev. Čeprav sem se tečaju teenyoge pridružila šele pred dvema mesecema, sem od takrat opazila veliko sprememb. Na primer, opazila sem, da v neprijetnih situacijah, ko sem jezna ali žalostna, samodejno pomislim na jogo in dihanje, kar mi zelo pomaga. Opazila sem tudi, da se z vadbo povečuje moja prožnost. Mnoge vaje so precej lažje, vendar so mnoge druge težje in zame precejšen izziv. To mi je všeč, ker v teh težjih položajih bolj čutim raztezanje in delovanje mišic. Vedno uživam v Pozdravu soncu in ko vsi skupaj pojemo OM. Joga mi je zelo ljuba in bi jo rada vadila vse življenje. Dekleta v skupini so zelo prijazna in prijetna. Po vseh vajah in tehnikah za dobro počutje, ki jih vadimo, uživam tudi v pogovoru z njimi ob pitju čaja.

Klara (14): »Jogo vadim vsak ponedeljek in mi resnično pomaga umiriti misli in zbrati misli, preden začnem teden. Najbolj so mi všeč dihalne vaje, ker včasih zvečer ne morem zaspati,

če imam naslednji dan pomemben dogodek ali pomemben test. Moja najljubša vaja je verjetno tista, pri kateri dihaš in misliš na stranice kvadrata. Včasih je življenje preprosto preveč izčrpavajoče in potrebujem minuto, da se umirim. Joga mi pomaga tudi sprostiti mišice, ki so vedno zakrčene po celem dnevu sedenja.“

Mladinski delavci iz mladinskih centrov Centra za socialno delo v Ljubljani

Žan (Cona Fužine): „Delavnice READY so bile zame odlična izkušnja, saj smo spoznali različna orodja in tehnike, ki nam lahko pomagajo pomiriti otroke in mlade v dnevnem centru. Te tehnike so zelo koristne tudi za samopomoč mladinskih delavcev, saj je naše delo pogosto zelo naporno. Poleg tega sem opazil izboljšave tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju v načinu, kako se odzivam v težkih situacijah. Namesto takojšnjega odziva se poskušam umiriti in razmisliti, preden se odzovem.“

Nadja (Cona Fužine) „Delavnice READY so mi bile všeč in vedno sem se veselila naslednjega srečanja. Predvsem vidim veliko koristi v umirjanju same sebe, saj je naše delo mladinskih delavcev stresno in polno konfliktnih situacij. Največji izziv za uvedbo orodij READY v naše skupine vidim v pomanjkanju časa, saj imamo že veliko različnih rednih dejavnosti in je včasih težko dodati nove stvari v naš nabit program. Kljub temu poskušamo izkoristiti vsak prost trenutek, da naredimo majhne korake in uvedemo kratke READY odmore pred dejavnostmi ali v obliki delavnic med poletnimi tabori, ko imamo več časa. Orodja READY so zagotovo zelo koristna za ustvarjanje mirnejšega vzdušja med otroki, mladimi in zaposlenimi. Te tehnike so v našem delu definitivno zelo dobrodošle in koristne.“

Nina in Tetiana (Cona Cent'r) „Za nas so najbolj koristne tehnike READY v parih, saj so otroci zanje zelo zainteresirani in jih vedno z veseljem izvajajo. Med vadbo v parih se mladi bolje spoznajo, povežejo med seboj in se sprostijo. Opazili smo tudi, da so tehnike sproščanja in dihanja, ki smo jih vadili pred načrtovanimi dejavnostmi, povečale osredotočenost in prisotnost v trenutku. Otroci so po vadbi READY pokazali več potrpljenja, vključenosti in sodelovanja. Tehnike bomo še naprej uporabljali. To je odvisno tudi od situacije, med poletnimi tabori je lažje, ker so skupine manjše.“

ŠVEDSKA

Monika (Fischerströmska gymnasiet)

V zadnjih nekaj mesecih sem intenzivno delala različne dihalne vaje s svojimi učenci, vedno na začetku pouka. Za nas je postalo navada, da pouk začnemo z dihalno vajo. Vaje pomagajo mojim učencem, da se umirijo, najdejo fokus in so zelo cenjene.

Nellie (Törnströmska gymnasiet)

Ugotovila sem, da je to res dobro za pomoč učencem, da se bolje spoznajo. Imam skupino, ki se med seboj ne pozna. Ko izvedemo check-in, sem prepričana, da sem videla vsakogar. Opazila sem, da so pri nekaterih vajah izgubili energijo, zato sem namesto tega poskusila vaje za več energije, kar je za to skupino delovalo veliko bolje.

OPOMBE ZA VODJE

- Med vajami za umirjanje govorite **počasi, toplo in mirno**.
- Vedno ponudite **izbiro**: »Lahko zaprete oči ali jih pustite odprte.«
- Ohranjajte **predvidljivost** – vsako srečanje začnite in končajte z enakim ritmom.
- Po globokem počitku omogočite **prehode**: nežno raztezanje, voda, prizemljitev.
- Izogibajte se fizičnemu dotiku, razen če niste izrecno povabljeni ali se o tem vnaprej dogovorite.
- Če pride do čustvenega izliva, ga mirno priznajte in podprite skupino.
- Okrepite **samostojnost**: udeleženci se lahko kadarkoli umaknejo, spremenijo položaj ali vzamejo odmor.
- Spodbujajte **ustvarjalno razmišljanje** (risanje, pisanje dnevnika ali tiho pogovarjanje).
- Bodite vzor mirnega vedenja – vaša prisotnost bolj kot tehnika uravnava prostor.

PRAKSA, KI UPOŠTEVA TRAVMO

Razumevanje temeljev

Praksa, ki upošteva travmo, priznava, da mnogi mladi nosijo v sebi skrite izkušnje stresa, izgube ali motenj, ki vplivajo na to, kako se odzivajo na druge in na učenje.

Naš cilj ni diagnosticirati ali zdraviti travme, ampak **ustvariti varnost, izbiro in opolnomočenje** v vsaki dejavnosti.

Osnovna načela

Načelo	V praksi
Varnost	Predvidljive rutine, miren ton, jasna struktura.
Zaupanje in preglednost	Pojasnite, kaj, zakaj in kako dolgo bo trajala vsaka aktivnost.
Izbira	Ponudite možnosti glede izbire položaja, hitrosti in sodelovanja.
Sodelovanje	Vključite mlade v oblikovanje dogovorov in povratnih informacij.
Opolnomočenje	Poudarite prednosti in proslavljajte majhne uspehe.
Kulturna zavest	Uporabljajte vključujoč jezik, spoštujte raznolike izkušnje.

Praktični nasveti

- Ustavite se ali upočasnite, če udeleženec kaže znake stiske.
- Potrdite vse reakcije: »V redu je, če se počutite nemirni ali čustveni.«
- Uporabljajte **povabila k sodelovanju** „Če želite, lahko ...“
- Izogibajte se delu z zaprtimi očmi, dokler ni zagotovljena varnost.
- Vsako sejo zaključite z prizemljitvijo ali gibanjem.
- Poznajte svoje meje – vi pomagate, ne zdravite.
- Po potrebi se obrnite na strokovno pomoč.

Primeri stavkov

- „Vedno imate nadzor nad tem, kako daleč greste.“
- „Opazujmo svoje noge na tleh – tu smo varni.“
- „Vsa čustva so dobrodošla; samo opazujmo jih.“
- „Dobro si poskrbel zase.“

ZAHVALA

Program READY je bil razvit na podlagi skupne vizije in predanosti izobraževalcev, mladinskih delavcev in partnerskih organizacij po vsej Evropi.

Iskrena hvala mladim, ki so sodelovali – za njihovo ustvarjalnost, iskrenost in pogum, da so raziskovali nove načine učenja in bivanja.

Zahvaljujemo se za podporo **programa Erasmus+ Evropske unije (2023–2025)** in izražamo hvaležnost vsem partnerjem za njihovo zavezanost k ustvarjanju vključujočih in opolnomočujočih praks, ki upoštevajo travmo za dobrobit mlade.

ERASMUS+ disclaimer

Ta projekt je sofinanciral program Erasmus+ Evropske unije. Podpora Evropske komisije za izdelavo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki odraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki so v njej vsebovane.