Rožnata očala.
Kako deliti veselje z drugimi?

Učni cilji

- Prepoznati, da sta žalost in slabo razpoloženje dragoceno čustvo.
- Zbiranje načinov za spoprijemanje s težkimi čustvi.

Udeleženci

Vaja je namenjena vsem, **starim 14 let in več.** Predvidevamo, da se udeleženci med seboj ne poznajo. Idealna velikost skupine **je 15-20 udeležencev.**

Orodja in viri za delavnico

- Listi papirja,
- Pisala ali svičniki,
- Tabla,
- Rožnata očala za udeležence.

Trajanje delavnice

Zaradi čustvene zahtevnosti aktivnosti priporočamo, da za vse naloge namenite **1,5 do 2 uri.** Udeležencem dajte čas, da se spoznajo med ogrevanjem in pripravite nalogo, ki ima dva dela.

Sofinancira
Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del: Začnite delavnico z energično in zabavno igro, preden se lotite glavnih aktivnosti.

Primer: **Ujemanje kartic**

Vodja delavnice izbere nekaj znanih fraz in napiše polovico vsake fraze na košček papirja ali kartonček. Na primer, napiše „Srečen" na en košček in „rojstni dan" na drugega (število koščkov papirja naj bo enako številu udeležencev). Koščke papirja zložimo v klobuk. Vsak udeleženec potegne košček papirja iz klobuka in poskuša najti osebo z ujemajočo se polovico fraze.

2 Aktivnost za ogrevanje

Tri dejstva

Vsak udeleženec zapiše tri informacije o sebi, pri čemer je ena od njih lažna. Nato vsak prebere te informacije. Naloga skupine je ugotoviti, katera informacija je lažna. Tako se člani skupine bolje spoznajo in pripravijo na glavno dejavnost.

3 Glavna aktivnosti

Udeleženci sedijo v krogu. Ena oseba deli o sebi nekaj splošnega, kar jo vznemirja ali žalosti. Vodja delavnice pove, da slabo razpoloženje ni slabo samo po sebi, ampak je dobro imeti načine, kako se spoprijeti z njim. Udeleženci naj nato na papir narišejo osebo, ki jim je blizu in napišejo ali narišejo, kako ta oseba premaguje slabo razpoloženje. Po tem hodijo po prostoru in iščejo osebo, ki se spoprijema na podoben način. Po aktivnosti vodja zabeleži vse načine spoprijemanja s slabo voljo, ki so jih predlagali udeleženci. Ena oseba z rožnatimi očali **nosi simbol "nisi sam".**

4 Poročanje o aktivnosti

Udeleženci povzamejo vse načine spoprijemanja s slabo voljo in težkimi čustvi. Ocenijo, kateri načini so najboljši v različnih situacijah, kot so težave v šoli, nesoglasja s starši ali prijatelji in podobno. Seznam dobrih načinov za izboljšanje počutja lahko dopolnijo z dodatnimi predlogi udeležencev. Delavnica se zaključi tako, da vsak udeleženec za kratek čas nadene rožnata očala kot **simbol veselja.**

Sofinancira Evropska unija