

4. POVEJ MI ZGODBO

Trajanje	90 minut
Število / starost udeležencev	5–10 udeležencev / 12–19 let
Namen	S pomočjo branja in obnove zgodbe poglobiti dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje. Komunikacija v skupini.
Krajši opis	Udeležencem preberemo zgodbo (ali odlomek). Nato jih razdelimo v skupine, ki morajo zgodbo obnoviti in jo predstaviti ostalim.
Pripomočki in prostor	Plakati in pisala za vse skupine. Zgodba (kako dolga in zapletena je odvisno od starosti in strukture skupine).
Potek	<p>Udeležencem preberemo zgodbo. Nato jih razdelimo v skupine in šele nato povemo, kaj morajo narediti. S pisanjem ali risanjem morajo obnoviti zgodbo. Pri tem naj sodelujejo vsi člani skupine in čim bolj enakovredno prispevajo k sestavljanju celote. Zgodba skupine je zaključena, ko se vsi člani strinjajo, da je njihova obnova res prava. Zgodbo zatem preberejo/predstavijo drugim.</p> <p>Poiščemo razlike, ki so nastale pri zgodbah, in se vprašamo, zakaj si vsak na svoj način zapomni, razume in interpretira informacije. Poudarimo, da smo si različni in da na vsakega izmed nas vpliva vrsta dejavnikov.</p> <p>Udeleženci gredo nato nazaj v skupine ter se pogovorijo o vsebini zgodbe, asociacijah, razmišljanjih ter izkušnjah, vezanih na zgodbo oziroma odlomek.</p> <p>Ob koncu predstavimo pomembnejše dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje mlade osebe.</p>

Prilagoditve	Skupini lahko postavimo podvprašanja na temo v zgodbi ter jih tako še dodatno spodbudimo, da razmišljajo o sebi in življenju.
Opombe / dodatno	<p>Primeri knjig za zgodbo oziroma odlomek (izberemo primerno glede na starost udeležencev):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Gray D. Chapman: 5 jezikov ljubezni; 5 jezikov ljubezni otrok,</i> 2. <i>Angèle Lieby: Rešila me je solza,</i> 3. <i>Lissa Rankin: Ozdravimo strah,</i> 4. <i>Pema Chödrön: Izbira,</i> 5. <i>Antoine de Saint-Exupéry: Mali princ,</i> 6. <i>Andrea Schwarz: Mali zmaj imej me rad; Mački so pač takšni.</i> <p>Za dejavnost lahko izberemo del poglavja, ki vsebuje misli, trditve, vprašanja, ki lahko udeležence motivirajo, da razmišljajo o določenih področjih po svoji izbiri in morda razvijejo novo idejo, misel, trditev, vprašanja...ki bi jo radi delili z ostalimi. Ni potrebno, da udeleženci poznajo celo zgodbo.</p> <p>Dejavnost lahko služi kot uvod v poglobljanje tematike duševnega zdravja. Predstavimo dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje. Več o teh najdemo v zaključni publikaciji Mladinsko delo in zdrav življenjski slog, kjer je objavljena strokovna vsebinska podlaga.</p>
Vir	/