GRADIMO PRIHODNOST PRIROČNIK

Metodologije za vključevanje romskih otrok in mladih skozi nogomet in košarko







Co-funded by
the European Union

KAZALO

- Kako uporabljati priročnik
- Košarka kot orodje za vključevanje
- 1.1 Spoznavanje skozi košarko
- 1.2 Vodenje žoge skozi sodelovanje
- 1.3 Vsak dotik žoge šteje
- 1.4 Na igrišču se sliši vsak glas
- 1.5 Različne spretnosti, ena ekipa
- 1.6 Ena ekipa, vsak igralec
- Nogomet kot orodje za vključevanje
- 2.1 Skupaj smo močnejši
- 2.2 Pot do skupne zmage
- 2.3 Pokliči, podaj, podpri!
- 2.4 Premagovanje meja skozi nogomet
- 2.5 Skupaj v obrambi, skupaj v napadu
- 2.6 Vodenje skozi timsko delo
- Dejavnosti za socialno vključevanje
- 3.1 Gradimo mostove skozi igro
- 3.2 Številne odlike, ena ekipa
- 3.3 Od tišine do povezanosti
- 3.4 Ko nekdo ostane izključen
- 3.5 Obrnimo pogled na razlike
- Reševanje konfliktov in obravnavanje stereotipov
- 4.1 Onkraj naslovnic
- 4.2 Kaj se skriva za konfliktom
- 4.3 Ustavi se, umiri se, pogovori se
- Dejavnosti za medkulturno izmenjavo
- 5.1 Kdo sem, ko sem s teboj
- 5.2 Zgodbe, ki nas združujejo
- 5.3 Zgodbe, ki nas povezujejo

»Povezujemo kulture, gradimo prihodnost – opolnomočenje Romov skozi šport« je 24-mesečni mednarodni projekt, ki poteka od novembra 2025 do oktobra 2027 v Srbiji, Romuniji, na Češkem, v Sloveniji in Severni Makedoniji.

Projekt izvaja Društvo Romov Prokuplje (DRP) iz Srbije skupaj s partnerskimi organizacijami Hate Fighters Network (HFN) iz Srbije, ATDD iz Romunije, Educator s Češke, Romski informacijski center (RIC) iz Slovenije in Roma Entrepreneurship Development Initiative (REDI) iz Severne Makedonije.

Projekt se odziva na diskriminacijo, segregacijo in ovire pri socialnem vključevanju, s katerimi se romski otroci in mladi še vedno srečujejo. Šport razume kot več kot zgolj telesno dejavnost: kadar ga načrtno uporabljamo v mešanih in vključujočih skupinah, mladim omogoča spoznavanje, sodelovanje, sporazumevanje in prizadevanje za skupne cilje. Nogomet, košarka in dejavnosti neformalnega izobraževanja tako postanejo praktična orodja za krepitev odnosov med romskimi in neromskimi otroki ter mladimi.

Splošni cilj projekta je spodbujati socialno vključevanje romskih otrok in mladih s pomočjo preobrazbene moči športa, podpirati njihovo vključevanje, se zoperstavljati nestrpnosti in diskriminaciji ter prispevati k njihovemu celostnemu razvoju.

Projekt ima pet posebnih ciljev:

- razviti inovativne metodologije za vključevanje romskih otrok in mladih;
- spodbujati socialno vključevanje s skupnimi športnimi dejavnostmi romskih in neromskih otrok ter mladih;
- omogočati medkulturni dialog in medsebojno razumevanje med romskimi in neromskimi otroki ter mladimi;
- vključiti družine, trenerje in učitelje v medkulturno povezovanje;
- ustvariti priložnosti za mednarodno povezovanje in izmenjavo.

Projekt sofinancira Evropska unija.

“»Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev ter ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne odgovarjata niti Evropska unija niti EACEA.«

O PRIROČNIKU

Ta priročnik je nastal v okviru projekta »Povezujemo kulture, gradimo prihodnost – opolnomočenje Romov skozi šport« kot praktičen pripomoček za trenerje, izvajalce dejavnosti, mladinske delavce in pedagoge, ki delajo z mešanimi skupinami romskih in neromskih otrok ter mladih.

Združuje košarko, nogomet in dejavnosti neformalnega izobraževanja, s katerimi spodbuja sporazumevanje, sodelovanje, vključevanje, medsebojno razumevanje in enakovredno udeležbo. Priročnik zajema pet tematskih področij: košarko kot orodje za vključevanje, nogomet kot orodje za vključevanje, socialno vključevanje, reševanje konfliktov in obravnavanje stereotipov ter medkulturno izmenjavo.

Dejavnosti je mogoče prilagoditi različnim skupinam, okoljem in ravnem izkušenj. Njihov glavni namen ni doseganje športnih rezultatov, temveč ustvarjanje varnega in vključujočega okolja, v katerem lahko mladi sodelujejo, vzpostavljajo odnose, se učijo drug od drugega in si prizadevajo za skupne cilje.

Pet področij je zasnovanih tako, da se medsebojno dopolnjujejo. Trener lahko nogometno ali košarkarsko dejavnost izvede med rednim treningom, v drugem delu programa pa jo poveže z dejavnostjo za socialno vključevanje, medkulturno izmenjavo ali reševanje konfliktov. Priročnik je zato mogoče uporabljati kot celovit pripomoček ali kot zbirko posameznih dejavnosti, izbranih glede na potrebe določene skupine.



KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK

Priročnik je zasnovan za praktično uporabo. Vsaka delavnica ima podobno strukturo, da lahko trenerji in izvajalci hitro ugotovijo, kaj potrebujejo, in pripravijo dejavnost.
Delavnice praviloma vključujejo:

Naslov in temo delavnice
Trajanje – okvirni čas izvedbe delavnice.
Pregled – kratko pojasnilo, kaj bodo udeleženci počeli in kaj želimo z dejavnostjo doseči.
Cilje – glavne cilje učenja in sodelovanja.
Pripomočke – opremo in gradiva, potrebna za izvedbo.
Velikost skupine – priporočeno število udeležencev.
Pripravo – kaj je treba urediti pred začetkom dejavnosti.
Navodila – opis izvedbe dejavnosti po korakih.

Zaključni pogovor in vrednotenje – vprašanja, ki udeležencem pomagajo povezati praktično izkušnjo s širšimi temami vključevanja, sporazumevanja in sodelovanja.
Nasvete za izvajalce – praktične usmeritve glede prilagoditev, sodelovanja, varnosti in morebitnih izzivov.

Delovna gradiva – delovne liste, kartice ali druga gradiva, potrebna za posamezne delavnice.

Predlagano trajanje, razdalje, igralne površine, pripomočki in tehnična zahtevnost so smernice, ne pa nespremenljive zahteve. Izvajalci naj jih prilagodijo starosti, izkušnjam in samozavesti udeležencev ter razpoložljivemu prostoru in opremi. Vendar prilagoditve ne smejo izničiti osrednjega učnega namena dejavnosti. Dejavnosti, namenjene skupnemu odločanju, na primer ne smemo poenostaviti tako, da en izkušen igralec sprejema vse odločitve za skupino. To načelo je poudarjeno v obeh športnih poglavjih.
Dejavnosti lahko po potrebi tudi skrajšamo ali razdelimo na dve srečanji, vendar mora razmislek o izkušnji ostati del procesa. Zaključni pogovor ni neobvezen dodatek: udeležencem pomaga prepoznati, kaj se je med dejavnostjo dogajalo, ter povezati timsko delo na košarkarskem ali nogometnem igrišču oziroma v delavnici z vključevanjem v vsakdanje življenje skupine.

TEMELJNA NAČELA ZA IZVAJALCE IN TRENERJE

Oblikujte mešane skupine brez označevanja udeležencev

Romski in neromski udeleženci naj imajo resnične priložnosti za skupno delo in igro, vendar jih ne smemo javno opredeljevati, razvrščati ali označevati glede na etnično pripadnost. Pri oblikovanju ekip in manjših skupin raje upoštevajte obstoječa prijateljstva, starost, spol, samozavest in predhodne izkušnje, da bodo udeleženci lahko sodelovali tudi z ljudmi, ki jih še ne poznajo dobro.

Vključevanje pomeni dejavno in smiselno sodelovanje

Biti prisoten ni isto kot biti vključen. Izvajalci naj spremljajo, kdo redno prejema žogo, govori, sprejema odločitve, prevzema vidne vloge ali vodi skupino in kdo ostaja večkrat prezrt.

Posebno pozornost bodo morda potrebovala romska dekleta, tišji udeleženci, novinci, mladi z manj športnimi izkušnjami in udeleženci, ki so že doživeli izključevanje. Takšna podpora nikoli ne sme pomeniti javnega izpostavljanja, označevanja za ranljive ali samodejnega dodeljevanja lažjih oziroma pasivnih vlog. Namesto tega naj se vloge, partnerji in odgovornosti izmenjujejo, da bodo imeli različni udeleženci resnične priložnosti prispevati k delu skupine.

Dejavnosti naj ne postanejo preizkusi sposobnosti

Namen teh delavnic ni ugotoviti, kdo je najmočnejši nogometaš, najboljši košarkar ali najbolj samozavesten govorec. Izkušenejše udeležence spodbujajte, naj ustvarjajo priložnosti za druge, se sporazumevajo in podpirajo ekipo, namesto da prevladujejo pri dejavnosti.

Uspeh naj bo povezan s sodelovanjem, udeležbo, napredkom, spoštljivim sporazumevanjem in skupnimi dosežki, ne zgolj s hitrostjo, točkami ali tehnično izvedbo.

Deljenje osebnih izkušenj je prostovoljno

Nekatere delavnice udeležence vabijo k pogovoru o interesih, identiteti, spominih, pripadnosti ali osebnih izkušnjah. Udeleženci morajo vedno sami odločati, kaj želijo deliti. Lahko preskočijo vprašanje, pustijo del delovnega lista prazen, uporabijo izmišljen primer ali sodelujejo predvsem s poslušanjem.

Medkulturna izmenjava nikoli ne sme zahtevati, da romski ali kateri koli drug udeleženec pojasnjuje, zagovarja ali predstavlja celotno etnično, versko ali kulturno skupnost.

TEMELJNA NAČELA ZA IZVAJALCE IN TRENERJE

Jasno se odzovite na stereotipe in diskriminacijo

Vključujoče okolje ne pomeni, da moramo vsako izjavo obravnavati kot enako sprejemljivo. Na diskriminatorna posploševanja, poniževanje, grožnje ali škodljive napačne informacije se je treba jasno odzvati.

Ob tem je cilj popraviti vedenje ali sporočilo, ne da bi ponižali mlado osebo, ki ga je izrazila. Od udeležencev, ki pripadajo obravnavani skupini, nikoli ne smemo pričakovati, da bodo poučevali druge ali zagovarjali svojo skupnost.

Varnost in dostojanstvo imata prednost pred tekmovanjem

Pred vsako dejavnostjo naj izvajalci in trenerji pregledajo prostor in opremo ter določijo jasna pričakovanja glede spoštovanja, telesnega stika in odzivanja na napake.

Izogibajte se prisilnemu telesnemu stiku, ponižujočim vlogam in nepotrebnemu izključevanju. Organizacije naj upoštevajo svoje obstoječe postopke za zaščito udeležencev, pridobivanje soglasij, prvo pomoč in ukrepanje v nujnih primerih. Pri vsaki dejavnosti imajo varnost, dostojanstvo, smiselno sodelovanje in spoštovanje prednost pred tekmovanjem.

Razmislek o izkušnji je del dejavnosti

Vsaka delavnica se konča z zaključnim pogovorom ali vrednotenjem, saj lahko udeleženci med dejavnostjo izkusijo sodelovanje, ne da bi sami prepoznali, kaj ga je omogočilo.

Vprašanja, kot so »Kdo je sodeloval?«, »Kdo je bil prezrt?«, »Kaj je skupini pomagalo sodelovati?«, »Kaj se je spremenilo, ko je nekdo prisluhnil ali ponudil podporo?« in »Kaj bi lahko uporabili tudi zunaj športa?«, pomagajo prijetno dejavnost spremeniti v učno izkušnjo.

Izvajalcem ni treba zastaviti vseh predlaganih vprašanj. Izberejo naj tista, ki so za skupino najpomembnejša, omogočijo sodelovanje različnim udeležencem in pogovor povežejo s tem, kar se je med delavnico dejansko zgodilo.

Košarka kot orodje za vključevanje

Praktične delavnice za mešane skupine romskih in neromskih otrok ter mladih

Delavnice v tem poglavju uporabljajo košarko za razvijanje sporazumevanja, sodelovanja, samozavesti, skupne odgovornosti in vključujočega vodenja. Začnejo se z uvodnimi dejavnostmi lovljenja, podajanja in vodenja žoge ter nadaljujejo z ekipnimi izzivi, ki od udeležencev zahtevajo poslušanje, odločanje, prepoznavanje različnih prispevkov in ustvarjanje priložnosti za sodelovanje vseh. Izvajalci naj prilagodijo razdalje, velikost igrišča, vrsto žoge, višino koša in tehnično zahtevnost, pri tem pa ohranijo učni namen vsake delavnice.

Delavnice lahko izvajamo v lokalnih košarkarskih klubih, pri pouku športne vzgoje, v obšolskih športnih skupinah, mladinskih centrih, na taborih in v okviru projektnih dejavnosti. Primerne so za udeležence z različnimi ravnmi košarkarskih izkušenj. Kadar je čas za pouk ali trening omejen, lahko delavnico razdelimo na dva krajša dela, vendar naj se vsak del zaključi s kratkim razmislekom o izkušnji.

Mešane skupine in ekipe naj bodo oblikovane brez javnega opredeljevanja udeležencev glede na etnično pripadnost. Posebno pozornost namenite romskim dekletom, tišjim udeležencem, mladim z manj košarkarskimi izkušnjami in vsem, ki so že doživeli izključevanje. To ne pomeni, da jih posebej izpostavljate ali jim samodejno dodeljujete lažje oziroma manj dejavne vloge. Odgovornosti, partnerji in igralne vloge naj se izmenjujejo, da bodo lahko različni udeleženci podajali, vodili žogo, metali na koš, se sporazumevali, organizirali igro in podpirali ekipo.

Pred vsako delavnico naj izvajalci pregledajo tla, koše in opremo, odstranijo nevarnosti ter pripravijo dovolj vadbenih površin, da se izognejo dolgim vrstam. Pojasnite osnovna pravila varnega telesnega stika: udeleženci lahko prestrežejo podajo, ne smejo pa porivati, držati ali spotikati drugih, jim izbijati žoge iz rok ali uporabljati silovitega telesnega stika. Odmore za pitje vode in počitek prilagodite starosti udeležencev, temperaturi in intenzivnosti dejavnosti. Vedno upoštevajte obstoječe postopke za zaščito udeležencev, pridobivanje soglasij, prvo pomoč in ukrepanje v nujnih primerih.

Dejavnosti ne smejo postati preizkusi košarkarskih sposobnosti. Vsako nalogo na kratko pokažite iz položaja, v katerem jo bodo udeleženci začeli izvajati. Izkušenejše igralce spodbujajte, naj ustvarjajo možnosti za podajo, pokažejo nadzorovano tehniko in podpirajo druge, namesto da prevladujejo pri igri z žogo ali dajejo vsa navodila. Prilagoditve naj omogočajo sodelovanje, ne da bi izničile osrednji cilj sodelovanja ali vključevanja.

Delavnica: Spoznavanje skozi košarko

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta uvodna delavnica z lovljenjem in podajanjem žoge pomaga udeležencem spoznati imena, srečati različne soigralce in se sprostiti pri sodelovanju z ljudmi, ki jih morda še ne poznajo dobro. Dejavnosti se razvijajo od kratkih izmenjav v parih do podajanja v krogu, vadbe tehnike z menjavanjem partnerjev in preprostega ekipnega izziva, pri katerem morajo sodelovati vsi, preden lahko ekipa poskusi doseči koš.

Cilji:
• Pomagati udeležencem pri spoznavanju in sporazumevanju z različnimi soigralci.
• Vaditi varno lovljenje žoge, podaje izpred prsi in podaje z odbojem od tal.
• Razvijati očesni stik, natančnost podaj in sodelovanje v parih ter manjših skupinah.
Delavnica: Spoznavanje skozi košarko
• Spodbujati dejavno sodelovanje ne glede na predhodne košarkarske izkušnje.
Pripomočki: Košarkarske ali druge primerne žoge, po možnosti ena za vsak par in najmanj ena za vsako skupino šestih do osmih udeležencev; stožci ali ploščate oznake; označevalni dresi v dveh ali več barvah; en ali dva koša; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Za ogrevanje pustite prosto površino, ob njenem robu pa pripravite več postaj z žogami. Vsako postajo označite s stožcem in poleg njega položite eno žogo. Za vsako skupino šestih do osmih udeležencev pripravite prostor za krog. Za vadbo v parih označite dve nasproti ležeči črti, oddaljeni približno tri metre, z dovolj prostora za vse pare in najmanj dvema metroma razmika med sosednjimi pari. Za zaključno igro pripravite eno ali dve polovici igrišča. Oblikujte uravnotežene ekipe brez javnega opredeljevanja udeležencev glede na etnično pripadnost in pred začetkom dejavnosti pokažite vsako vrsto poda**je.**

Navodila: Zberite udeležence in pojasnite, da predhodne košarkarske izkušnje niso potrebne. Na kratko pokažite lovljenje žoge z obema pripravljenima rokama, podajo izpred prsi proti partnerjevim rokam in podajo z odbojem, pri kateri se žoga odbije od tal, preden doseže partnerja. Razlaga naj bo kratka in osredotočena na nadzor ter varnost.

Začnite s kratkim ogrevanjem »Poišči novega prijatelja«, ki naj traja 10–15 minut. Udeleženci se prosto sprehajajo ali lahkotno tečejo po označeni površini. Ob znaku vsak poišče nekoga, s katerim še ni sodeloval, si z njim izmenja ime in se skupaj odpravi do najbližje proste postaje z žogo. Partnerja stojita dva do tri metre narazen in izvedeta pet podaj izpred prsi, vsak pet odbojev žoge pri vodenju na mestu ter pet podaj z odbojem od tal. Žogo vrneta na isto postajo, se ločita in nadaljujeta gibanje. Dejavnost ponovite štirikrat ali petkrat, vsakič z drugim partnerjem.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo »Podajanje v krogu in spoznavanje«. Udeležence razdelite v skupine po šest do osem in vsaki skupini dajte eno žogo. V prvem krogu podajalec pred podajo pove svoje ime. Prejemnik ponovi podajalčevo ime, pove svoje ime in izbere drugega udeleženca. V drugem krogu podajalec pove ime prejemnika in pred podajo počaka na očesni stik. Po nekaj minutah uvedite podaje z odbojem od tal. Drugo žogo dodajte šele, ko lahko skupina varno nadaljuje. Udeležence spodbujajte, naj izbirajo različne prejemnike in ne sledijo vedno istemu vrstnemu redu.

Preidite na 25-minutno dejavnost »Podajanje v parih«. Udeležence razporedite v dve nasproti stoječi vrsti, tako da ima vsak pred seboj partnerja, vsak par pa eno žogo. Partnerja začneta na razdalji približno treh metrov in izvedeta deset podaj izpred prsi, nato deset podaj z odbojem od tal. Razdaljo lahko zatem nekoliko povečata. Če je primerno za skupino, pokažite preprosto enoročno podajo iznad ramena in parom omogočite, da poskusijo po pet podaj z vsako roko. Po približno petih minutah se vsi v eni vrsti premaknejo za eno mesto v desno; oseba na koncu se premakne na prvo mesto. Menjavo partnerjev ponovite, da bodo udeleženci sodelovali z več različnimi ljudmi.

Igralni del zaključite z izzivom »Vsak se dotakne žoge«. Oblikujte ekipe s štirimi ali petimi igralci in izvedite kratke igre na polovici igrišča. Igralci lahko podajajo ali vodijo žogo. Branilci lahko prestrezajo podaje, ne smejo pa porivati, držati drugih ali jim vleči žoge iz rok. Koš velja le, če je pred metom v istem napadu vsak član ekipe prejel žogo. Ko žoga zapusti igralno površino, druga ekipa nadaljuje igro z najbližjega roba. Posamezni krogi naj trajajo štiri do pet minut, nasprotniki pa naj se menjajo. Med krogi dajte ekipam eno minuto, da se dogovorijo, kako bodo vključile igralce, ki so prejeli manj podaj.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Pri kateri dejavnosti ste si zapomnili največ novih imen?
• Kaj je partner naredil, da vam je olajšal podajanje ali lovljenje žoge?
• Kdaj ste morali prilagoditi razdaljo ali moč podaje?
• Kaj je ekipi pomagalo vključiti vse igralce pred metom na koš?
• Kako lahko uporaba imen in pozornost do drugih pomagata ljudem, da se počutijo del skupine?

Nasveti za izvajalce: Med pari naj bo dovolj prostora za varno vadbo. Izogibajte se dolgim tehničnim razlagam. Po potrebi udeležencem omogočite, da zmanjšajo razdaljo, uporabijo mehkejšo žogo ali izvedejo manj podaj. Ne popravljajte vsake napake; prednost namenite varnemu lovljenju, nadzorovanim podajam, uporabi imen, očesnemu stiku in podpori. Partnerje menjajte organizirano, namesto da udeleženci vedno znova sami izbirajo, s kom bodo sodelovali. Takoj ukrepajte ob pojavu zbadanja, diskriminatornega izražanja ali obtoževanja.



Delavnica: Vodenje žoge skozi sodelovanje

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

TTrajanje: 90 minut

Pregled: Ta uvodna delavnica s pomočjo košarke omogoča udeležencem, da se drug ob drugem počutijo bolj sproščeno in začnejo vzpostavljati pozitivne odnose v skupini. Preproste naloge lovljenja in podajanja žoge jih spodbujajo k uporabi imen, očesnemu stiku, jasnemu sporazumevanju in prilagajanju različnim partnerjem. Delavnica predstavlja zaupanje, pozornost in medsebojno podporo kot temelje uspešnega timskega dela in vključujočega skupinskega okolja.

Cilji:
• Naučiti se in vaditi uravnoteženo osnovno držo pri vodenju žoge.
• Izboljšati orientacijo v prostoru in sposobnost gledanja naprej med gibanjem.
• Krepiti samozavest, sporazumevanje in medsebojno spodbujanje.
• Omogočiti udeležencem z različnimi ravnmi izkušenj napredovanje v ustreznem tempu.

Pripomočki: Košarkarske žoge, po možnosti ena za vsakega udeleženca in najmanj ena za vsak par; 25–35 stožcev ali ploščatih oznak; označevalni dresi ali barvne oznake; piščalka po želji; štoparica po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

P**riprava:** Označite prosto površino za vodenje žoge v velikosti približno polovice košarkarskega igrišča. Pripravite tri vrste poligona: ravnega, cikcakastega in slalomskega. Vsak naj bo dolg osem do deset metrov, s štirimi do šestimi stožci in jasno označenim začetkom. Če prostor dopušča, pripravite več enakih poligonov, da v posamezni vrsti ne bo več kot štiri ali pet udeležencev. Ob vsakem poligonu pustite pot za vračanje. Za štafeto pripravite po eno ravno stezo za vsako ekipo, s startno črto in stožcem za obračanje na razdalji osem do deset metrov.

Navodila: Na kratko pokažite uravnoteženo držo pri vodenju žoge: kolena so rahlo pokrčena, žoga je pod nadzorom ob telesu, pogled pa je, kadar je mogoče, usmerjen naprej. Pojasnite, da lahko udeleženci začnejo s hojo in uporabljajo roko, s katero se počutijo bolj zanesljivo.
Začnite s kratkim ogrevanjem. Če je žog dovolj, naj vsak udeleženec dobi svojo. Sicer naj delajo v parih in vsako minuto zamenjajo osebo, ki vodi žogo. Udeleženci se prosto gibljejo po označeni površini, ne da bi tekmovali. Ob vsakem znaku zamenjajo roko, smer ali hitrost. Ob drugem znaku se ustavijo ob novem partnerju, si izmenjajo ime in drug ob drugem vodijo žogo 30 sekund z desno ter 30 sekund z levo roko. Nato se ločijo in nadaljujejo gibanje, ob naslednjem znaku pa poiščejo drugega partnerja.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo »Raziskovanje igrišča z vodenjem žoge«. Udeleženci ostanejo na prosti površini in sledijo preprostim navodilom: premikajte se naravnost, spremenite smer, upočasnite, ustavite se in ohranite nadzor nad žogo, zamenjajte roko ter nadaljujte. Pozneje jih prosite, naj pozdravijo vsako osebo, mimo katere gredo, ne da bi prenehali voditi žogo. Začnite s hojo in hitrost povečajte šele, ko lahko udeleženci držijo glavo pokonci in se izogibajo trkom.

Preidite na 30-minutni »Poligon za vodenje žoge«. Udeležence razdelite v tri skupine in vsako razporedite na en pripravljen poligon. Pred začetkom pokažite vse tri poligone. Na ravnem poligonu udeleženci vodijo žogo do konca z desno roko in se vrnejo z levo. Na cikcakastem poligonu se okoli stožcev premikajo z ene strani poligona na drugo ter zamenjajo roko, ko se pri tem počutijo dovolj zanesljivo. Na slalomskem poligonu počasi vijugajo med stožci z roko, ki jim omogoča boljši nadzor, nato pa, ko so pripravljeni, ponovijo z drugo roko. Naslednji udeleženec začne, ko je oseba pred njim že mimo drugega stožca. Po končani poti se udeleženci vrnejo po zunanji strani poligona in se postavijo na konec vrste. Skupine zamenjajo poligon vsakih šest do sedem minut.

Zaključite s »Sodelovalno štafeto«. Oblikujte tri ali štiri uravnotežene ekipe in vsaki dodelite eno pripravljeno stezo ter eno žogo. Posamezni udeleženec vodi žogo do stožca za obračanje, ga obide in se vrne z žogo pod nadzorom. Naslednji soigralec začne šele, ko na startni črti varno prejme žogo. Izvedite en poskusni krog brez merjenja časa. Pred drugim krogom dajte ekipam eno minuto, da se dogovorijo o predaji žoge in podpori vsakemu udeležencu. Nato štafeto ponovijo ter poskušajo izboljšati svoj nadzor nad žogo, sporazumevanje in število varno opravljenih poti. Ekip ne razvrščajte po hitrosti. Če udeleženec izgubi žogo, jo pobere in nadaljuje z mesta, kjer jo je izgubil.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• S katero roko oziroma pri katerem gibanju vam je bilo lažje in kaj vam je pomagalo napredovati?
• Kako ste se izogibali drugim udeležencem in hkrati ohranjali nadzor nad žogo?
• Kaj vam je pomagalo uspešno opraviti poligone?
• Kako je vaša ekipa podpirala udeležence z različnimi ravnmi izkušenj?
• Kaj je ekipa spremenila pred drugim poskusom štafete?

Udeležence prosite, naj z enim do petimi prsti pokažejo, kako samozavestno se po delavnici počutijo pri vodenju žoge. Nekaj udeležencev povabite, naj navedejo eno prilagoditev, s katero bi svojo oceno zvišali za eno točko.

Nasveti za izvajalce: Pokažite vsak poligon in stožce postavite dovolj narazen, da bodo naloge primerne tudi za začetnike. Po potrebi zmanjšajte število stožcev, razširite poligon ali omogočite izvajanje v tempu hoje. Udeleženci, ki na poligonu kratek čas čakajo, lahko vadijo nizko vodenje žoge na mestu, vendar morajo ostati za startno črto. Izkušenejši udeleženci lahko povečajo hitrost ali uporabljajo roko, s katero so manj zanesljivi, vendar od njih ne zahtevajte zahtevnejših tehničnih gibov. Pohvalite nadzor nad žogo, napredek in spodbujanje drugih, ne hitrost**i.**



Delavnica: Vsak dotik žoge šteje

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica pokaže, da vključevanje v ekipnem športu nastaja skozi vsakodnevne odločitve: kdo prejme žogo, čigav prispevek je prepoznan, kako se soigralci odzivajo na napake in ali si delijo odgovornost. Udeležence spodbuja k razumevanju, da je skupni uspeh odvisen od ustvarjanja resničnih priložnosti za sodelovanje vsakega člana ekipe, ne glede na njegovo samozavest ali predhodne košarkarske izkušnje. Delavnica krepi sporazumevanje, medsebojno podporo in občutek pripadnosti, saj vsak prispevek predstavlja kot dragocen za ekipo**.**

Cilji:
• Spodbujati dejavno sodelovanje različnih članov ekipe.
• Krepiti sporazumevanje in skupno odločanje med igro.
• Zmanjšati prevlado posameznikov, ne da bi omejevali njihovo smiselno sodelovanje.
• Razvijati medsebojno spoštovanje in podporne odzive na napake.

Pripomočki: Košarkarske žoge; stožci ali ploščate oznake; označevalni dresi v najmanj dveh barvah; en ali dva koša; natisnjene in izrezane kartice z ekipnimi izzivi iz Delovnega gradiva 1; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

P**riprava:** Pripravite prosto površino za ogrevanje, prostor za krog za vsako skupino šestih do osmih udeležencev ter eno ali dve polovici igrišča za igro. Jasno označite meje. Natisnite in izrežite kartice z ekipnimi izzivi ter izberite tiste, ki ustrezajo starosti in izkušnjam skupine. Oblikujte uravnotežene ekipe s štirimi ali petimi igralci. Če je na voljo samo en koš, pripravite kratke igre in nalogo podajanja za ekipo, ki čaka na igro.
.

Navodila: Zberite udeležence in pojasnite, da lahko ekipa uspe na različne načine: s podajanjem, ustvarjanjem prostora, ponovno pridobitvijo žoge, pomočjo po napaki in zadetim metom. Delavnica bo nagrajevala dejanja, ki vključujejo različne soigralce, ne le doseganja košev posameznikov.

Začnite s kratkim ogrevanjem. Udeleženci oblikujejo en velik krog, povedo svoje ime in podajo žogo nekomu drugemu. Ko je vsak prejel žogo, dodajte lahkotne gibe, kot so tek na mestu, stranski koraki in kroženje z rokami. Nato udeležence razdelite v skupine po šest do osem za dejavnost »Krog zaupanja«. Vsaka skupina oblikuje krog z eno žogo in jo poda tako, da vsak prejme eno podajo. Začnite s podajanjem v eno smer, nato pa skupini omogočite, da sama določi vrstni red. Ista dva udeleženca si ne smeta žoge neposredno podajati nazaj in naprej. Skupine štejejo uspešne podaje, se dogovorijo o eni izboljšavi in poskusijo znova.

Nadaljujte z 20-minutnim izzivom »Vsak dotik žoge šteje«. Oblikujte ekipe s štirimi ali petimi igralci in igrajte košarko na polovici igrišča. Igralci lahko podajajo ali vodijo žogo, branilci pa lahko prestrezajo podaje, ne smejo pa porivati, držati drugih ali jim grabiti žoge iz rok. Koš velja le, če je pred metom v istem napadu vsak član ekipe prejel žogo. Po metu žogo prevzame druga ekipa. Igrajte kratke kroge in igro enkrat prekinite, da vsako ekipo vprašate, kako lahko ustvari varnejše možnosti za podajo igralcem, ki žogo prejemajo redkeje.

Naslednjih 35 minut igrajte štiri-do petminutne kratke tekme s karticami z ekipnimi izzivi. Pred vsakim krogom dajte vsaki ekipi eno kartico in eno minuto, da se dogovori, kako bo upoštevala pravilo. Uporabljajte le en izziv naenkrat. Koši štejejo kot običajno, razen če kartica določa drugačen pogoj. Po vsakem krogu zamenjajte nasprotnike ali nekaj članov ekip, zberite kartice in ekipam dodelite drug izziv. Med krogi prosite ekipe, naj navedejo eno vedenje, ki je pomagalo pri sodelovanju, in eno spremembo, ki jo bodo preizkusile naslednjič.

Zaključite z osemminutno običajno igro brez kartic z izzivi. Udeležence prosite, naj še naprej uporabljajo vključujoča vedenja, ki so jim najbolj pomagala, čeprav zanje ni posebnega pravila ali dodatne nagrade. Opazujte, ali si še vedno podajajo žogo, se sporazumevajo in podpirajo soigralce po napakah.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Katero pravilo je najbolj očitno spremenilo način igre vaše ekipe?
• Kaj je ekipi pomagalo vključiti različne igralce pred metom na koš?
• Kateri prispevki so bili pomembni, čeprav niso privedli do koša?
• Ali je katero pravilo otežilo sodelovanje? Kako bi ga lahko prilagodili?ž
• Kako lahko ekipa prepreči, da bi en samozavesten igralec sprejemal vse odločitve?

Za hitro vrednotenje prosite udeležence, naj z enim do petimi prsti pokažejo, kako vključene so se počutili, nato pa še, kako dobro se je njihova ekipa sporazumevala.

Nasveti za izvajalce: Ne uvajajte več pogojev hkrati. Kartico umaknite ali poenostavite, če povzroča zmedo ali ponavljajoče se neuspehe. Izogibajte se pravilom, ki zahtevajo, da vsak udeleženec doseže koš, saj lahko začetnikom povzročajo nepotreben pritisk. Nikogar javno ne označujte za najmanj vključenega igralca. Namesto tega celotno ekipo vprašajte, kako lahko ustvari več možnosti za podajo. Pohvalite konkretna dejanja sodelovanja in se takoj odzovite na zbadanje, obtoževanje ali diskriminatorne pripombe.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE Z EKIPNIMI IZZIVI

Izrežite kartice in vsaki ekipi dodelite po en izziv naenkrat. Izberite le kartice, ki ustrezajo skupini in razpoložljivim pogojem za igro.

1 VSI SODELUJEJO

Koš velja le, če je med napadom vsak član ekipe prejel žogo.

2 KOŠ PO ASISTENCI

Koš velja le, če je zaključni met izveden po jasni podaji soigralca.

3 NAPAD S ŠTIRIMI PODAJAMI

Pred metom na koš izvedite najmanj štiri nadzorovane podaje. Pri začetniških skupinah zmanjšajte število podaj.

4 DRUGI METALEC

Igralec, ki je izvedel prejšnji met ekipe, ne sme izvesti naslednjega. Ustvarite priložnost za drugega soigralca.

5 VKLJUČITE TRETJEGA IGRALCA

Ista dva igralca si ne smeta žoge neposredno podati nazaj in naprej več kot enkrat. Poiščite tretjega soigralca.

6 SKUPAJ GRADIMO NAPAD

En igralec začne napad, drugi izvede zadnjo podajo, tretji pa vrže na koš.

7 SKUPAJ SE VRNEMO V OBRAMBO

Po izgubi žoge se najmanj trije soigralci sporazumevajo in vrnejo na obrambne položaje.

8 TOČKA ZA POŠTENO IGRO

Izvajalec lahko dodeli eno dodatno točko za jasen primer podpore, poštenosti ali spoštljivega vedenja.

Delavnica: Na igrišču se sliši vsak glas

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje sporazumevanje kot bistveni del pripadnosti in sodelovanja v ekipi. Udeleženci med košarkarskimi dejavnostmi vadijo izražanje svojih potreb, poslušanje soigralcev ter uporabo podpornih besednih in nebesednih signalov. Delavnica spodbuja tišje in manj samozavestne udeležence k sodelovanju, celotni skupini pa pomaga prepoznati razliko med koristnim sporazumevanjem, spodbujanjem in nadzorovalnim vedenjem.

Cilji:
• Razvijati jasno in spoštljivo sporazumevanje med košarkarskimi dejavnostmi.
• Krepiti dejavno poslušanje in samozavest pri izražanju idej ali prošnji za žogo.
• Prepoznati spodbujanje in mirne odzive na napake kot ekipne spretnosti.
• Ustvariti priložnosti za sporazumevanje tišjih udeležencev, ne da bi jih silili k glasnemu govorjenju.

Pripomočki: Košarkarske žoge; 15–20 stožcev ali ploščatih oznak; označevalni dresi v dveh barvah; en ali dva koša; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite prostor za en velik krog in več preprostih poti za vajo usmerjanja. Vsaka pot naj bo dolga šest do osem metrov, s štirimi stožci, postavljenimi v blag lok, in jasno potjo za vračanje ob zunanji strani. Za igre pripravite eno ali dve polovici igrišča. Pred začetkom se dogovorite: poslušamo, ko nekdo govori, ne posmehujemo se napakam, uporabljamo spoštljive besede in dopuščamo različne načine sporazumevanja.

Navodila: Začnite z vprašanjem: »Kako se počutite, ko vam nekdo zares prisluhne?« Prisluhnite nekaj kratkim odgovorom in pojasnite, da koristno ekipno sporazumevanje vključuje jasno govorjenje, poslušanje in opazovanje nebesednih signalov.

Začnite s 15-minutno dejavnostjo »Ime mojega soigralca«. Udeleženci stojijo v krogu z eno žogo. Podajalec pove ime prejemnika, počaka, da ga ta pogleda, in izvede nadzorovano podajo. V drugem krogu podajalec doda kratko spodbudno izjavo, na primer »Ti si na vrsti«, »Dobro si se potrudil« ali »Pripravljen sem«. Ko si skupina zapomni večino imen in lahko varno nadaljuje, dodajte drugo žogo. Tempo postopoma povečujte, vendar dejavnosti ne spreminjajte v preizkus glasnosti ali hitrosti.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo »Usmerjaj in poslušaj«, prilagojeno iz prvotne vaje zaupanja, vendar brez prevez čez oči. Oblikujte pare in vsakemu dodelite eno pripravljeno pot med stožci. En udeleženec počasi vodi žogo po poti, partner pa hodi ob njeni zunanji strani in daje kratka navodila, kot so »Začni«, »Upočasni«, »Naslednji stožec obidi z leve«, »Ustavi se« ali »Dvigni pogled«. Udeleženec, ki vodi žogo, vidi pot in ostaja odgovoren za varno gibanje. Na koncu se oba vrneta po zunanji strani poti in zamenjata vlogi. Ko vsak opravi dva poskusa, zamenjajte partnerje. Udeležence, ki usmerjajo, spodbujajte, naj dajejo le koristne informacije, namesto da neprestano govorijo.

Preidite na 20-minutno igro »Pokliči in poslušaj«. Oblikujte ekipe s štirimi ali petimi igralci in igrajte na polovici igrišča. Igralec, ki želi prejeti žogo, lahko uporabi ime soigralca, kratko besedo, kot je »Tukaj« ali »Pripravljen«, ali jasen znak z roko. Tiho govorjenje ali pozabljen klic se ne kaznujeta. Ekipa dobi eno točko za sporazumevanje, ko najmanj trije različni igralci nakažejo, da so pripravljeni, prejmejo žogo in nato ustvarijo priložnost za nadzorovan met. Koši štejejo kot običajno. Igro enkrat prekinite in vprašajte, kateri signali so bili koristni in kateri so povzročali zmedo ali delovali nadzorovalno.

Zaključite s 25 minutami kratkih ekipnih košarkarskih tekem. Posamezni krogi naj trajajo štiri do pet minut. Pred vsakim krogom določite en poudarek pri sporazumevanju: uporaba imen pred podajo; spodbuda po napaki; prošnja enemu soigralcu za idejo med enominutnim ekipnim posvetom; ali uporaba besednih in nebesednih signalov. Na koncu vsakega kroga ekipa izbere kratko skupno praznovanje, pri katerem lahko sodelujejo vsi, na primer zaporedje ploskov, združitev rok ali eno ekipno besedo. Telesni stik je prostovoljen.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• Katere besede ali signali so vam med igro najbolj pomagali?

• Kakšna je bila razlika med koristnim sporazumevanjem in prevelikim številom navodil?

• Kako je spodbuda vplivala na dogajanje po napaki?

• Ali je bilo mogoče sodelovati brez glasnega govorjenja?

• Kaj lahko ekipa naredi, da bodo slišani različni glasovi in ideje?

Vsakega udeleženca povabite, naj dopolni en stavek: »Danes sem se počutil slišanega, ko ...« ali »Naslednjič bom soigralca podprl tako, da ...«

Nasveti za izvajalce: Udeležencev ne silite k vpitju, govorjenju pred celotno skupino ali sprejemanju telesnega stika. Omogočite uporabo imen, dogovorjenih besed, kretenj in vidnih signalov. Pot za usmerjanje naj bo preprosta in udeležencem med gibanjem ali metanjem na koš nikoli ne prekrivajte oči. Manj samozavestne udeležence povežite s potrpežljivimi partnerji, vendar jih javno ne označujte kot osebe, ki potrebujejo pomoč. Ukrepajte, kadar sporazumevanje postane posmehljivo, obtožujoče ali nadzorovalno.



Delavnica: Različne spretnosti, ena ekipa

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica pomaga udeležencem prepoznati, da močno ekipo sestavljajo različne sposobnosti, ideje in načini prispevanja. Uspešnost pri košarki ni omejena na hitrost, doseganje košev ali tehnične spretnosti; sporazumevanje, trud, ustvarjalnost, spodbujanje in odgovorno odločanje so predstavljeni kot enako pomembni. Udeleženci se učijo ceniti svoje odlike, prepoznavati odlike drugih in uporabljati razlike kot vir skupnega uspeha.

Cilji:
• Pomagati udeležencem prepoznati svoje odlike in odlike drugih.
• Razvijati spoštovanje do različnih ravni košarkarskih izkušenj in različnih načinov prispevanja.
• Prepoznati asistence, gibanje, spodbujanje in organizacijo kot del ekipnega uspeha.
• Krepiti samozavest, medsebojno podporo in občutek pripadnosti.

Pripomočki: Košarkarske žoge; 20–25 stožcev ali ploščatih oznak; dve tarči za podajanje ali označeni površini na steni; en ali dva koša; označevalni dresi v dveh barvah; natisnjene kartice za postaje različnih prispevkov iz Delovnega gradiva 1; listki in pisala za zaključni krog pohval; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite tri postaje in na vsako položite eno natisnjeno kartico. Prva postaja potrebuje ravno ali blago slalomsko pot s petimi stožci, postavljenimi približno meter in pol narazen. Druga postaja potrebuje prostor za pare, ki stojijo približno tri metre narazen, ali jasno označeno tarčo za podajanje. Tretja postaja potrebuje en koš in dve oznaki za met z bližine. Če je na voljo samo en koš, drugi postaji postavite dovolj daleč, da bo vadba varna. Oblikujte tri mešane skupine in pripravite polovico igrišča za zaključne igre.

Navodila: Začnite s kratkim vprašanjem: »Ali smo vsi dobri v istih stvareh?« Pojasnite, da bo delavnica raziskovala različne prispevke, ne pa iskala enega najboljšega igralca.

Začnite s 15-minutno dejavnostjo »Moja poteza, tvoj izziv«. Oblikujte pare in vsakemu, če je mogoče, dajte eno žogo. Prvi udeleženec si izmisli en varen in izvedljiv gib: vodenje žoge, podajo, gib telesa ali kratko kombinacijo. Partner opazuje, gib ponovi in pove eno pozitivno pripombo o ideji ali vloženem trudu. Po eni minuti zamenjata vlogi in ustvarita drugi gib. Partnerje enkrat zamenjajte, nato pa tri ali štiri pare povabite, naj pokažejo gib, ki sta ga lahko izvedla oba. Točkovanja ni, izvajanje zahtevnih trikov pa ni potrebno.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo na postajah »Združeni mojstri«. Udeležence razdelite v tri skupine in vsaki dodelite eno postajo. Pred začetkom pokažite naloge na vseh postajah. Skupine vadijo približno šest minut in se ob znaku zamenjajo. Na postaji za vodenje žoge vsak udeleženec opravi pot med stožci v nadzorovanem tempu, skupina pa šteje opravljene poti. Na postaji za podajanje pari izvedejo deset podaj izpred prsi in deset podaj z odbojem od tal ali poskušajo zadeti označeno tarčo. Na postaji za metanje vsak udeleženec izvede dva meta z bližine in varno pobere žogo. Skupina zabeleži le skupni rezultat in prepozna najmanj en netehnični prispevek, kot so pojasnjevanje, pobiranje žog, organiziranje vrstnega reda ali spodbujanje drugih.

Preidite na 20-minutno dejavnost »Asistenca je pomembnejša«. Igrajte kratke tekme treh proti trem ali štirih proti štirim. Ko igralec zadene koš po podaji, se soigralcu, ki je izvedel zadnjo podajo, zahvali z besedami, kretnjo ali kratkim dotikom dlani, če je to obema prijetno. Če jasne asistence ni bilo, prosite ekipo, naj prepozna drugo dejanje, ki je pomagalo ustvariti priložnost, na primer gibanje v prosti prostor, ponovno pridobitev žoge ali spodbudo. Koša ne razveljavite, če nekdo pozabi izraziti zahvalo; igro na kratko prekinite in znova utrdite to navado.

V zadnjih 20 minutah igralnega dela izvedite kratke ekipne tekme. Uporabite tri preprosta pravila: pred metom naj, kadar je mogoče, vsak član ekipe prejme žogo; isti udeleženec ne sme izvesti dveh zaporednih metov ekipe; ekipa dobi eno točko za sodelovanje, ko v napadu sodelujejo najmanj štirje različni igralci. Koši štejejo kot običajno. Po vsakem krogu zamenjajte nasprotnike in vprašajte ekipe, katere različne odlike so jim pomagale pri igri.

Zaključite z 10-minutnim krogom pohval. Vsakemu udeležencu dajte en listek. Prosite jih, naj zapišejo en konkreten prispevek, ki so ga opazili pri drugem udeležencu, na primer »Jasno si pojasnil nalogo na postaji«, »Spodbujal si nas po zgrešenem metu« ali »Ustvaril si dobre možnosti za podajo«. Sporočila zberite in razdelite tako, da vsak udeleženec prejme eno. Pred razdelitvijo jih preglejte. Udeležencev ne razvrščajte in ne podeljujte nagrad za »najboljšega igralca«.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

- Katera dejavnost vam je pomagala prepoznati eno od svojih odlik?
- Kaj je naredil drug udeleženec, da je pomagal skupini?
- Kateri prispevki so bili pomembni, čeprav niso prinesli točk ali košev?
- Kako je priznanje asistence spremenilo vaš pogled na uspešno akcijo?
- Zakaj je lahko ekipa močnejša, kadar ljudje prispevajo na različne načine?

Udeležence povabite, naj dopolnijo en stavek: »Danes sem prispeval tako, da ...« ali »Ena od odlik, ki sem jo opazil pri nekom drugem, je bila ...«

Nasveti za izvajalce: Uporabljajte kratke razdalje in preproste naloge, da bodo vse skupine doživele napredek. Skupnih rezultatov ne primerjajte med ekipami. Izogibajte se oznakam, kot so najhitrejši, najšibkejši ali najbolj nadarjen udeleženec. Ne zahtevajte dotikov dlani ali drugega telesnega stika. Pred razdelitvijo preglejte sporočila s pohvalami in splošne vrednostne sodbe nadomestite s konkretnimi vedenji. Poleg tehničnih dejanj pohvalite tudi napredek, ustvarjalnost, potrpežljivost in podporo.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE ZA POSTAJE RAZLIČNIH PRISPEVKOV

Natisnite kartice in na vsako postajo položite eno. Izvajalec lahko glede na skupino skrajša razdalje, zmanjša število ponovitev ali uporabi nižjo tarčo.

1 NADZOROVANO VODENJE ŽOGE



Vodite žogo med petimi stožci v tempu, ki ga obvladate. Vrnite se po zunanji strani poti. Zamenjajte roko, ko se pri tem počutite dovolj zanesljivo.

Skupinska naloga:
Štejte varno opravljene poti in podpirajte vsakega udeleženca.

2 NATANČNO PODAJANJE



Vadite v parih na razdalji približno treh metrov. Izvedite deset podaj izpred prsi in deset podaj z odbojem od tal ali podajajte proti označeni tarči.

Skupinska naloga:
Prilagodite razdaljo tako, da bosta lahko uspešna oba partnerja.

3 ZAKLJUČEK AKCIJE



Vsak udeleženec iz označenega položaja izvede dva meta z bližine in varno pobere žogo.

Skupinska naloga: Zabeležite skupni rezultat brez primerjanja posameznikov in prepoznajte dejanja, ki so pomagala skupini.

Delavnica: Ena ekipa, vsak igralec

Tema: Košarka kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica razvija skupno odgovornost in vključujoče vodenje ter pokaže, da noben igralec ne sme obvladovati vseh odločitev ali dejanj. Udeleženci vadijo samoorganiziranje, podporo soigralcem in ustvarjanje smiselnih vlog za ljudi z različnimi ravnmi samozavesti in košarkarskih izkušenj. Delavnica utrjuje spoznanje, da se vodenje lahko izraža s poslušanjem, spodbujanjem, ustvarjanjem priložnosti za druge in pomočjo celotni ekipi pri doseganju skupnega cilja.

Cilji:
• Vaditi skupno načrtovanje in odgovornost med košarkarskimi dejavnostmi.
• Prepoznati spodbujanje, poslušanje in vključevanje drugih kot oblike vodenja.
• Omogočiti različnim udeležencem izkušnjo organiziranja, podpore in metanja na koš.
• Razvijati zaupanje in sodelovanje med udeleženci z različnimi ravnmi košarkarskih izkušenj.

P**ripomočki:** Košarkarske žoge; stožci ali ploščate oznake; označevalni dresi; en ali dva koša; natisnjene in izrezane kartice z ekipnimi nalogami ter kartice skrivnih podpornikov iz Delovnih gradiv 1 in 2; majhne kuverte po želji; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite prostor za krog in oblikujte ekipe s petimi do sedmimi člani. Pri vsakem razpoložljivem košu označite polovico igrišča za vadbo. Za zaključno dejavnost vsako vadbeno površino z dvema vrstama stožcev razdelite na tri prečne cone: začetno cono, ki je najbolj oddaljena od koša, srednjo cono in cono za met, ki je najbližje košu. Natisnite in izrežite kartice. Izberite naloge, primerne za skupino, in pripravite dovolj kartic skrivnih podpornikov za vse člane ekip.
the group and prepare enough Secret Supporter Cards for every team member.

Navodila: Začnite z 10-minutnim ogrevanjem z imeni in gibanjem. Ekipe oblikujejo kroge. Vsak udeleženec pove svoje ime in približno 15 sekund vodi en preprost gib. Prikaz omejite na eno varno dejanje. Dodajte eno žogo in prosite udeležence, naj jo podajajo ter pri tem povedo ime prejemnika. Drugo žogo dodajte šele, ko lahko skupina varno nadaljuje.

Nadaljujte s 25-minutno dejavnostjo »Ekipna naloga in skrivni podpornik«. Vsaki ekipi dajte eno kartico s skupno ekipno nalogo in ji omogočite dve minuti za dogovor o izvedbi. Vsakemu udeležencu na samem dajte eno kartico skrivnega podpornika. Udeleženci naj podporno vedenje izvajajo med običajno igro, ne da bi ga vnaprej razkrili. Izvedite osemminutni krog, nato pa ekipo vprašajte, katera podporna dejanja je opazila in ali so ji pomagala. Namen ni ugibanje ali razkrivanje posameznikov. Ekipi dodelite novo skupno nalogo, ponovno razdelite kartice podpornikov in izvedite drugi krog. Udeleženec lahko kartico zamenja ali zavrne brez pojasnila.

Preidite na 20-minutno dejavnost »Pomagaj mi doseči koš«. Vsaka ekipa vadi na polovici igrišča, sprva brez branilcev. Izberite enega udeleženca za metalca. Preostali člani ekipe morajo izvesti najmanj tri podaje, se premakniti na nove položaje in metalcu pomagati prejeti žogo na eni od dveh oznak za met z bližine. Metalec izvede največ dva poskusa, ne glede na uspešnost, nato pa njegovo vlogo prevzame drug udeleženec. Nadaljujte, dokler vsi ne pridejo na vrsto. Izkušenejše skupine lahko dodajo enega pasivnega branilca, ki sme prestreči podajo, ne sme pa uporabljati telesnega stika.

Igralni del zaključite z 20-minutnim izzivom »Tri cone, ena ekipa«. V vsako cono razporedite enega ali dva udeleženca iz vsake ekipe. Žoga začne v začetni coni in mora pred prihodom v cono za met preiti skozi srednjo cono. V vsaki coni mora žogo prejeti ali podati najmanj en drug udeleženec. Noben udeleženec ne sme sam voditi žoge skozi vse tri cone. Po vsakem metu zamenjajte položaje, da bodo udeleženci izkusili začetek, povezovanje in zaključek akcije. Začnite kot sodelovalni izziv; ko je skupina pripravljena, dodajte branilce in izvedite kratke igre z istim pravilom prehajanja med conami.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• Katera skupna naloga je zahtevala najjasnejši ekipni načrt?
• Katera podporna dejanja so pomagala, ne da bi kdo prevzel nadzor nad drugim?
• Kako je ekipa pomagala različnim udeležencem priti v položaj za met?
• Kaj se je spremenilo, ko so bile odgovornosti razdeljene med tri cone?
• Kako si lahko vodenje delimo, namesto da pripada le najbolj samozavestnemu igralcu?

Nasveti za izvajalce: Skupne naloge naj bodo dosegljive in uporabljajte le eno naenkrat. Kartice skrivnih podpornikov opisujejo vedenja, ne pristojnosti: udeleženci ne smejo nadzorovati, popravljati ali poročati o soigralcih. Organizacijskih vlog ne dodeljujte vedno najbolj samozavestnim igralcem. Pri dejavnosti »Pomagaj mi doseči koš« oznake za met postavite dovolj blizu za začetnike in se osredotočite na kakovost ekipne podpore, ne na število košev. Dosledno menjajte vloge v conah in ukrepajte, če en udeleženec obvladuje vse odločitve.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE Z EKIPNIMI NALOGAMI

Izrežite kartice in vsaki ekipi dodelite po eno skupno nalogo naenkrat.
Po potrebi prilagodite število podaj.

1 DESET NADZOROVANIH PODAJ



Izvedite deset podaj, ne da bi izgubili žogo. Vsak član ekipe mora žogo prejeti najmanj enkrat.

2 VSAK DVAKRAT



Vsak član ekipe prejme žogo dvakrat, preden ekipa ustvari priložnost za met.

3 RAZLIČNA IGRALCA NA ZAČETKU IN KONCU



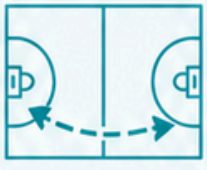
En udeleženec začne akcijo, drug pa izvede zaključni met.

4 TRI VLOGE



V začetek, povezovanje in zaključek akcije vključite najmanj tri različne udeležence.

5 ZAMENJAJTE STRAN



Preden ustvarite priložnost za met, prenesite žogo z ene strani igrišča na drugo.

6 VRNITE SE IN ZAČNITE ZNOVA



Po izgubi žoge se sporazumevajte, skupaj vrnite na svoje položaje in naslednji napad začnite z drugim igralcem.

DELOVNO GRADIVO 2

KARTICE SKRIVNIH PODPORNIKOV

Vsakemu udeležencu na samem dajte eno kartico. Kartica določa eno podporno vedenje, ne vodstvenega položaja. Udeleženci lahko kartico zamenjajo ali zavrnejo.

1 SPODBUDI PO NAPAKI

Ko soigralec naredi napako, mu nameni eno mirno in konkretno spodbudo.

2 POVABI K PREDLOGU

Pred naslednjo ekipno odločitvijo prosi najmanj enega soigralca za idejo.

3 USTVARI MOŽNOST ZA PODAJO

Premakni se v primeren prostor, da bo imel drug udeleženec varno možnost za podajo.

4 OPAZI TIMSKO DELO

Pohvali eno konkretno dejanje, ki je pomagalo ekipi, ne le doseženega koša.

5 PREVERI RAZUMEVANJE

Vprašaj, ali ekipa razume nalogo, in pomagaj pri pojasnjevanju, ne da bi prevzel nadzor.

6 DELI ODLOČANJE

Povabi drugega udeleženca, naj pojasni načrt ali začne naslednjo akcijo.

7 MIRNO ZAČNI ZNOVA

Po neuspešni akciji pomagaj ekipi znova začeti brez obtoževanja.

8 PRILAGODI TEMPO

Pomagaj ekipi izbrati tempo in razdaljo, ki ju lahko obvladajo vsi.

NOGOMET KOT ORODJE VKLJUČEVANJA

Praktične delavnice za mešane skupine romskih in neromskih otrok ter mladi

Delavnice v tem poglavju uporabljajo nogomet za razvijanje sporazumevanja, sodelovanja, medsebojne podpore, skupne odgovornosti in vključujočega vodenja. Razvrščene so od uvodnih dejavnosti, ki udeležencem pomagajo pri povezovanju in učenju skupne igre, do zahtevnejših delavnic o sodelovanju v obrambi, reševanju problemov in skupnem odločanju. Trenerji in izvajalci naj prilagodijo velikost igralne površine, pravila, razdalje in tehnično zahtevnost, pri tem pa ohranijo učni namen vsake delavnice.

Delavnice lahko izvajamo v lokalnih nogometnih klubih, pri pouku športne vzgoje, v obšolskih nogometnih krožkih, mladinskih centrih, programih v skupnosti, na športnih taborih in v okviru projektnih dejavnosti. Primerne so za skupine z različnimi ravnmi nogometnih izkušenj in ne zahtevajo naprednih tehničnih spretnosti. Glede na okoliščine jih lahko izvedemo kot samostojne delavnice ali vključimo v redni program nogometnega treninga. Če je šolska ura ali trening krajši od predvidenega trajanja, lahko delavnico razdelimo na dva dela. Vendar naj se vsak del zaključi s kratkim razmislekom, glavnega zaključnega pogovora pa ne smemo izpustiti.

Mešane ekipe naj bodo oblikovane brez javnega opredeljevanja udeležencev glede na etnično pripadnost. Posebno pozornost namenite romskim dekletom, tišjim udeležencem, mladim z manj nogometnimi izkušnjami in vsem, ki so že doživeli diskriminacijo ali izključevanje. To ne pomeni javnega izpostavljanja ali samodejnega dodeljevanja lažjih oziroma manj dejavnih vlog. Izvajalci naj spremljajo sodelovanje, menjajo odgovornosti in prilagajajo dejavnost tako, da bodo imeli različni udeleženci resnične priložnosti za podajanje, sporazumevanje, odločanje, obrambo, napad in vodenje.

Pred vsako delavnico naj izvajalci preverijo varnost igralne površine in opreme, pripravijo dovolj vadbenih prostorov, da se izognejo dolgemu čakanju, ter pojasnijo preprosta pravila glede spoštovanja, telesnega stika in odzivanja na napake. Odmore za pitje vode in počitek prilagodite starosti udeležencev, vremenskim razmeram in intenzivnosti dejavnosti. Organizacije naj upoštevajo svoje obstoječe postopke za zaščito otrok, pridobivanje soglasij, prvo pomoč in ukrepanje v nujnih primerih. Sodelovanje, varnost in spoštovanje imajo vedno prednost pred tekmovanjem.

Dejavnosti ne smejo postati preizkusi nogometnih sposobnosti. Izkušenejše igralce lahko spodbujamo k ustvarjanju možnosti za podajo, podpori soigralcem in pomoči skupini pri reševanju problemov, namesto da obvladujejo vsako akcijo. Izvajalci naj se izogibajo spreminjanju tolikšnega števila pravil, da udeleženci ne morejo več igrati naravno. Prilagoditve naj povečajo dostopnost dejavnosti in hkrati ohranijo njen osrednji učni cilj.

Delavnica: Skupaj smo močnejši

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 70 minut

Pregled: Ta uvodna nogometna delavnica pomaga udeležencem spoznati imena drugih, sodelovati s soigralci, ki jih morda še ne poznajo dobro, in izkusiti, kako različne nogometne vloge prispevajo k skupnemu rezultatu. Dejavnost podajanja in igra v treh conah uspeh povezujeta s sporazumevanjem, gibanjem in vključevanjem vseh igralcev, ne s spretnostmi posameznika**.**

Cilji:
• Pomagati udeležencem, da se ob manj poznanih soigralcih počutijo bolj sproščeno.
• Razvijati sporazumevanje in sodelovanje s preprostimi nogometnimi dejavnostmi.
• Spodbujati dejavno vključevanje manj samozavestnih in manj izkušenih igralcev.
• Povezati timsko delo na nogometnem igrišču s spoštovanjem in vključevanjem v širši skupini.

Pripomočki: Nogometne žoge, najmanj ena za vsake štiri do šest udeležencev; stožci; označevalni dresi v več barvah; dva majhna gola ali stožci za označitev golov; piščalka po želji; pitna voda.

V**elikost skupine:** 15–30 udeležencev

Priprava: Označite prosto površino za ogrevanje, več manjših polj za podajanje in manjše nogometno igrišče, razdeljeno na tri prečne cone: obrambo, sredino in napad. Pripravite ekipe, uravnotežene glede na starost, spol, samozavest, nogometne izkušnje in obstoječa prijateljstva. Udeležencev ne opredeljujte ali ločujte javno glede na etnično pripadnost. Cilj je ustvariti priložnosti za naravno sodelovanje romskih in neromskih udeležencev ter se izogniti stalnim skupinam, ki ohranjajo obstoječe delitve.

Navodila: Udeležence najprej zberite v krogu. Pojasnite, da namen delavnice ni poiskati najboljšega nogometaša, temveč raziskati, kaj skupini pomaga postati močnejša in bolj vključujoča ekipa. Pred začetkom se dogovorite o dveh preprostih pravilih: napakam se ne posmehujemo in soigralci si dejavno pomagajo pri sodelovanju. Pri oblikovanju skupin in ekip povežite udeležence, ki se še ne poznajo dobro, ter skupine uravnotežite glede na spol, samozavest in nogometne izkušnje.

Začnite s 15-minutnim ogrevanjem »Spoznaj svojega soigralca«. Udeležence razdelite v skupine po šest do osem in vsaki dajte eno nogometno žogo. Vsaka skupina naj vadi znotraj označene površine velikosti približno 20 × 20 metrov. Udeleženci se neprestano gibljejo, iščejo prosti prostor in se odkrivajo za prejem žoge. Prve tri minute vsak neposredno pred podajo pove svoje ime. Spodbujajte podajanje različnim ljudem, ne vedno istemu soigralcu. Naslednje tri minute udeleženci povedo ime osebe, ki ji podajajo, in pred podajo poskusijo vzpostaviti očesni stik. Pomagajte jim, če si imena še niso zapomnili. V preostalem času nadaljujejo gibanje in podajanje, vendar ob vsakem prejemu žoge pred naslednjo podajo na kratko povedo eno preprosto in neobčutljivo dejstvo o sebi. To je lahko hobi, najljubši šport, glasba, ki jo radi poslušajo, ali druga priljubljena dejavnost. Nato podajo nekomu, ki žoge v zadnjem času še ni prejel. Opomnite jih, naj bodo odgovori kratki, da bo dejavnost potekala tekoče. Če med podajami predolgo čakajo ali če dejavnost že dobro obvladajo, dodajte drugo žogo.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo »Veriga podaj«. Udeležence razdelite v skupine po štiri ali pet. Vsaka skupina dobi eno žogo in svojo manjšo označeno igralno površino. Pojasnite, da je naloga izvesti deset zaporednih podaj. Zaporedje velja le, če je vsak član skupine najmanj enkrat prejel in podal žogo. Po podaji naj se igralec premakne v drug prostor in ponudi novo možnost za podajo, namesto da ostane na istem mestu. Če žoga zapusti označeno površino ali se zaporedje prekine, skupina začne šteti znova od nič. Naloga ni tekmovanje z drugimi skupinami. Cilj je najti način za vključevanje vseh in skupno ohranjanje žoge v gibanju. Ko skupina zanesljivo izvede deset podaj, lahko cilj poveča na petnajst ali dvajset. Ne uvajajte tehničnih omejitev, ki bi manj izkušenim udeležencem preprečevale sodelovanje.

Spremljajte skupine in opazujte, kdo pogosto prejema žogo, kdo jo zahteva in kdo ostaja prezrt. Težave ne rešite takoj namesto njih. Po potrebi dejavnost skupine prekinite in vprašajte:

»Kaj lahko spremenite, da bo vsak postal resnična možnost za podajo?«

Udeležencem omogočite, da predlagajo rešitev in jo preizkusijo. Lahko se odločijo za jasnejše sporazumevanje, premikanje v druge prostore, počasnejšo igro ali načrtno iskanje nekoga, ki je prejel manj podaj. Skupine preoblikujte, če udeleženci še naprej sodelujejo le z bližnjimi prijatelji ali če razlike v nogometnih izkušnjah onemogočajo uravnoteženo sodelovanje.

V zadnjih 25 minutah uvedite igro »Tri cone«. Označite manjše nogometno igrišče in ga vzdolž njegove dolžine s stožci razdelite na tri jasno vidne prečne površine: obrambno cono, srednjo cono in napadalno cono.

Oblikujte ekipe s približno petimi do sedmimi igralci. Glede na velikost ekipe v vsako cono razporedite enega ali dva igralca. Med posameznim krogom morajo igralci ostati v dodeljeni coni. Pojasnite, da branilci začnejo napad, igralci na sredini povezujejo obrambni in napadalni del ekipe, napadalci pa ustvarjajo prostor in poskušajo zaključiti akcijo.

Gol velja le, če je žoga med istim napadom prešla skozi vse tri cone in je najmanj en igralec iz vsake cone žogo prejel ali podal. Neposredna dolga podaja iz obrambne v napadalno cono ni dovoljena. Igralci ne smejo zapustiti svoje cone, da bi žogo vodili naprej ali sami izvedli celoten napad. Igrajte pet- do šestminutne kroge. Po vsakem krogu zamenjajte vloge: branilci postanejo igralci na sredini, ti postanejo napadalci, napadalci pa se premaknejo v obrambo. Tako udeleženci izkusijo različne odgovornosti v nogometni ekipi. Če imate tri ali štiri ekipe, po vsakem krogu zamenjajte nasprotnike. Kadar prostor in oprema dopuščata, pripravite dve manjši igrišči. Če je na voljo samo eno, naj bodo krogi kratki, da nobena ekipa ne bo dolgo čakala.

Poleg običajnih golov lahko ekipe prejmejo dodatne točke za vključujoče vedenje. Izvajalec lahko na koncu kroga dodeli eno dodatno točko, kadar je ekipa jasno:

• spodbujala soigralca;

• podprla nekoga po napaki;

• načrtno vključila igralca, ki je pred tem prejel manj podaj.

Na kratko pojasnite, katero vedenje je prineslo dodatno točko, da bodo udeleženci razumeli, da sta sporazumevanje in podpora del ekipnega uspeha. Igre ne prekinjajte ob vsakem pozitivnem dejanju. Ekipe raje opazujte skozi celoten krog in pred naslednjim podajte kratko povratno informacijo.

Med igro spremljajte, ali boljši igralci večino časa obvladujejo žogo, ali so udeleženci v določenih conah prezrti in ali napake povzročajo obtoževanje ali spodbujanje. Če ekipa nekoga večkrat izključi, igro na kratko prekinite in vprašajte, kaj lahko spremeni v naslednjem napadu. Pred nadaljevanjem igralcem omogočite, da predlagajo in uporabijo svojo rešitev.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

Udeležence povabite k razmisleku o delavnici z naslednjimi vprašanji:
• Kaj vam je pomagalo, da ste se ob manj poznanih soigralcih počutili bolj sproščeno?
• Kdaj je bilo najlažje poskrbeti, da je vsak prejel žogo?
• Kaj se je spremenilo, ko ste igrali v vlogi, ki vam je bila manj znana?
• Kaj se je zgodilo, ko je en igralec poskušal obvladovati celotno akcijo?
• Katero ekipno vedenje iz te delavnice bi lahko pomagalo ljudem pri občutku vključenosti tudi zunaj nogometa?
• Kaj bi ponovili pri naslednji ekipni dejavnosti?

Za kratko ustno vrednotenje prosite vsakega udeleženca, naj dopolni stavek: »Močnejša ekipa je ekipa, ki ...«

Nasveti za izvajalce: Med ogrevanjem uporabljajte manjše skupine in več kot eno žogo, da bodo udeleženci ostali dejavni. Če izkušeni igralci prevladujejo pri »Verigi podaj« ali zaključni igri, začasno omejite število dotikov žoge na dva ali tri, zmanjšajte igrišče ali jih prosite, naj se namesto na doseganje golov osredotočijo na ustvarjanje možnosti za podajo drugim. Deklet, manj izkušenih igralcev ali tišjih udeležencev ne razporejajte stalno v obrambne vloge. Dosledno menjajte položaje in vsako vlogo predstavite kot enako pomembno. Če se pojavijo zbadanje, diskriminatorno izražanje ali obtoževanje, dejavnost na kratko ustavite, jasno obravnavajte vedenje in se vrnite k dogovorjenim ekipnim pravilom.



Delavnica: Pot do skupne zmage

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 70 minut

Pregled: Udeleženci v menjajočih se parih in manjših skupinah opravijo naloge na štirih sodelovalnih nogometnih postajah. Dejavnosti zahtevajo prilagajanje tempa, sporazumevanje, menjavanje vlog in pomoč partnerju pri uspešni izvedbi. Zaključna igra na manjšem igrišču prenese ta vedenja v igro in pokaže, da skupno zmago ustvarjajo številni različni prispevki, ne le oseba, ki doseže gol.

Cilji:
• Razvijati sporazumevanje in usklajevanje v parih ter manjših skupinah.
• Spodbujati prilagajanje različnim ravnem nogometnih izkušenj.
• Prepoznati podaje, gibanje, ponovno pridobitev žoge in spodbujanje kot dragocene prispevke k ekipnemu uspehu.
• Spodbujati dejavno in spoštljivo sodelovanje skozi celotno nogometno delavnico
.
Pripomočki: Nogometne žoge, po možnosti ena za vsak par; stožci; označevalni dresi; dva do štirje majhni goli ali stožci za označitev golov; natisnjene kartice za sodelovalne postaje iz Delovnega gradiva 1; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pred prihodom udeležencev pripravite štiri jasno označene postaje. Med njimi pustite dovolj prostora za varno gibanje parov. Za zaključno igro pripravite dve ali tri manjša igrišča. Natisnite kartice za sodelovalne postaje in na vsako postajo položite eno. Pare oblikujte z nevtralnim načinom, na primer s povezovanjem enakih barvnih oznak ali s povabilom udeležencem, naj sodelujejo z nekom, s katerim še niso sodelovali. Udeležencev ne povezujte v pare ali javno označujte glede na etnično pripadnost.

Navodila: Začnite s 15-minutnim ogrevanjem »Hitro poišči partnerja«. Označite kvadratno igralno površino, dovolj veliko za varno gibanje celotne skupine. Udeleženci naj se prosto sprehajajo ali lahkotno tečejo in pri tem izvajajo preproste dinamične gibe, kot so dvigovanje kolen, bočno gibanje, kroženje z rokami in spreminjanje smeri.

Ob izvajalčevem znaku naj hitro poiščejo eno osebo, si izmenjajo ime in z eno nogometno žogo izvedejo tri nadzorovane podaje. Po tretji podaji pustijo žogo na določenem mestu, nadaljujejo gibanje in ob naslednjem znaku poiščejo drugega partnerja. Večkrat ponovite, da bodo sodelovali z ljudmi, s katerimi običajno ne delajo.

Po nekaj krogih v parih zakličite večja števila, na primer tri, štiri ali pet. Udeleženci naj oblikujejo skupino ustrezne velikosti, se po potrebi predstavijo in izvedejo eno preprosto skupinsko nalogo, na primer enkrat podajo žogo vsakemu članu, ne da bi žoga ušla iz skupine. Zaključite tako, da celotna skupina oblikuje en velik krog. Na kratko poudarite, da so morali za uspešno oblikovanje skupin opaziti druge, se hitro prilagoditi in narediti prostor za vse.

Nadaljujte z 20-minutno dejavnostjo »Sodelovalne postaje«. Pred delavnico pripravite štiri postaje in na vsako položite eno natisnjeno kartico. Udeležence enakomerno razdelite med postaje. Na vsaki vadijo v parih. Če sta na postaji več kot dva para, pripravite vzporedne vadbene steze ali poskrbite za izmenično izvajanje, da nihče ne prečka poti drugega para.

Pred začetkom menjavanja na kratko pojasnite vse štiri postaje. Pokažite naloge, ki bi jih bilo težje razumeti. Vsaka skupina preživi na postaji približno pet minut. Ob izvajalčevem znaku se vse skupine v smeri urnega kazalca premaknejo na naslednjo postajo. Na prvih dveh postajah udeleženci ohranijo istega partnerja. Pred tretjo naj vsak poišče novega partnerja med člani skupine, ki pride na isto postajo. Skupaj opravita preostali dve postaji.

Na 1. postaji – »Ritem podaj« – označite več vzporednih pasov za podajanje s stožci, postavljenimi približno tri do štiri metre narazen. Vsak par se postavi med en par stožcev in poskuša izvesti dvanajst nadzorovanih podaj. Oba udeleženca lahko uporabita več kot en dotik žoge. Če žoga uide, jo pobereta in nadaljujeta štetje od zadnje uspešne podaje, ne od nič. Po vsaki četrti podaji se oba bočno premakneta do naslednjega para stožcev in nadaljujeta zaporedje. Ko dosežeta dvanajst podaj, lahko nekoliko povečata razdaljo ali poskusita uporabljati nogo, s katero sta manj zanesljiva.

Na 2. postaji – »Vodi in vrni« – pripravite eno ali več kratkih slalomskih poti s štirimi do šestimi stožci, postavljenimi približno meter narazen. En udeleženec vodi žogo med stožci, nadaljuje še nekaj metrov za zadnjim stožcem in poda partnerju, ki čaka na nasprotnem koncu.

Prejemnik žogo sprejme in jo obvlada, nato pa opravi isto pot v nasprotni smeri. Partnerja nadaljujeta z izmenjavanjem vlog. Hitrost in moč podaje naj prilagodita tako, da lahko oba uspešno obvladata žogo. Če postajo uporablja več parov, naj ima vsak svojo slalomsko stezo.

Na 3. postaji – »Skupaj ustvariva priložnost« – postavite dva začetna stožca približno štiri metre narazen in od 12 do 20 metrov od majhnega gola, odvisno od starosti in izkušenj udeležencev. En par začne pri stožcih z eno žogo. Partnerja se premikata proti golu in si pri tem podata žogo najmanj trikrat. Po tretji podaji eden poskusi streljati na gol. Oba pobereta žogo in se vrneta po zunanji strani vadbene površine, da ne prečkata poti naslednjega para. Pri naslednjem poskusu strelja tisti, ki prej ni streljal. Če na postaji vadi več parov, pripravite dve vzporedni začetni stezi ali poskrbite, da pari začnejo drug za drugim.

Na 4. postaji – »Zrcalno vodenje žoge« – označite dve vzporedni stezi, dolgi približno osem do deset metrov in oddaljeni dva do tri metre. Oba udeleženca imata nogometno žogo. En udeleženec vodi in se z žogo premika po svoji stezi ter okoli stožcev spreminja hitrost ali smer. Partner se premika po vzporedni stezi in poskuša posnemati njegov tempo ter gibe, hkrati pa ohranja nadzor nad svojo žogo. Ostati morata na ločenih stezah in ne smeta tekmovati v hitrosti. Na koncu poti se vrneta na izhodišče in zamenjata vlogi.

Spremljajte postaje ter opazujte, kako se partnerji sporazumevajo in prilagajajo drug drugemu. Če je naloga pretežka, jih spodbujajte, naj skrajšajo razdaljo, upočasnijo, uporabijo dodaten dotik žoge ali poenostavijo pot.

Ko vse skupine opravijo štiri postaje, izvedite 25-minutni izziv »Vsak prispeva«. Pripravite dve ali tri manjša igrišča in oblikujte ekipe s tremi ali štirimi igralci. Igre potekajo brez vratarjev in naj trajajo približno pet minut. Po vsakem krogu zamenjajte nasprotnike, da bodo udeleženci igrali z različnimi ljudmi in proti njim. Običajen gol je vreden eno točko. Ekipa dobi eno dodatno točko za sodelovanje, če se je med napadom, ki je privedel do gola, vsak član ekipe dotaknil žoge. Igralec, ki je pravkar poskusil streljati, ne sme izvesti naslednjega strela ekipe; priložnost mora dobiti drug soigralec.

Pojasnite, da udeležencem ni treba osebno doseči gola, da bi bil njihov prispevek pomemben. Podajanje, ustvarjanje prostora, ponovno pridobivanje žoge, obramba in asistiranje drugemu igralcu so prav tako pomembni deli akcije. Med krogi dajte ekipam eno minuto za pogovor: »Kdo je sodeloval redkeje in kaj lahko spremenimo v naslednjem krogu?« Prosite jih, naj se dogovorijo za eno konkretno dejanje, na primer premikanje v prosti prostor ali možnost, da drug igralec začne napad.

V zadnjem krogu naj vsaka ekipa načrtno uporabi eno sodelovalno vedenje, ki ga je vadila na postajah. Po igri naj ekipe na kratko povedo, katero vedenje so izbrale in ali jim je pomagalo.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• Katera postaja je zahtevala največ sodelovanja in zakaj?
• Kaj je partner naredil, da vam je pomagal opraviti težko nalogo?
• Kdaj ste morali zaradi druge osebe spremeniti hitrost ali način izvedbe?
• Kateri prispevki v zaključni igri so bili pomembni, čeprav niso bili goli?
• Kaj ste se naučili o sodelovanju z nekom, ki ima drugačne nogometne izkušnje kot vi?

• Kako lahko skupina doseže skupno zmago tudi zunaj športa?

Nasveti za izvajalce: Ciljno število podaj, razdalje in dolžino slaloma prilagodite starosti ter izkušnjam skupine. Udeleženci morajo imeti možnost doživeti napredek; ponavljajoči se neuspehi niso koristen sodelovalni izziv. Če nogometnih žog ni dovolj, oblikujte skupine po tri in tretjemu udeležencu dodelite jasno vlogo opazovanja ali podpore, nato pa vloge zamenjajte.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE ZA SODELOVALNE POSTAJE

Natisnite kartice in na vsako postajo položite eno. Izvajalec lahko glede na skupino poenostavi cilj naloge ali prilagodi razdaljo.

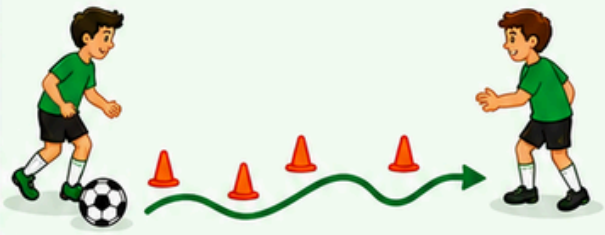
1 RITEM PODAJ

- Postavite se nasproti partnerju in izvedite dvanajst nadzorovanih podaj. Po vsaki četrti podaji se oba bočno premaknita do naslednjega para stožcev in nadaljujta zaporedje.
- Če žoga uide, jo poberita in nadaljujta štetje od zadnje uspešne podaje.
- Ko dosežeta dvanajst podaj, lahko povečata razdaljo ali poskusita uporabljati nogo, s katero sta manj zanesljiva.



2 VODI IN VRNI

- En igralec vodi žogo skozi slalom v tempu, ki ga obvlada, in poda partnerju.
- Partner žogo sprejme in jo obvlada, opravi pot ter vrne podajo.
- Po vsakem poskusu zamenjajta vlogi in si pomagajta izbrati ustrezno hitrost.



3 SKUPAJ USTVARIVA PRILOŽNOST

- Začnita zunaj območja za strel. Izvedita najmanj tri podaje, preden eden od partnerjev strelja.
- Po vsakem poskusu zamenjajta strelca.
- Za uspešno izvedbo morata oba partnerja podajati, sprejemati žogo in se premikati na nov položaj.



4 ZRCALNO VODENJE ŽOGE

- Vsak partner ima žogo. En igralec vodi po označeni poti, drugi pa z varne razdalje posnema njegov tempo in smer.
- Po eni minuti zamenjajta vodjo.
- Cilj je usklajenost, ne hitrost.



Delavnica: Pokliči, podaj, podpri!

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica razvija tri preproste ekipne navade: poklicati soigralca pred podajo, se po podaji premakniti in ponuditi podporo igralcu, ki ima žogo. Udeleženci ta vedenja najprej vadijo pri podajanju, nato pa jih uporabljajo v postopoma zahtevnejših igrah na manjših igriščih. Kartice z ekipnimi nalogami dodajajo dosegljive izzive, ki zahtevajo sporazumevanje med branilci, vezisti, napadalci in vratarji, ne da bi bil uspeh odvisen od enega zelo spretnega igralca.

Cilji:
• Izboljšati jasno in spoštljivo sporazumevanje med nogometnimi dejavnostmi.
• Povečati dejavno sodelovanje vseh članov ekipe v napadalnih in obrambnih akcijah.
• Pomagati udeležencem pri načrtovanju in prilagajanju skupne strategije med igro.

Pripomočki: Nogometne žoge; stožci; označevalni dresi v različnih barvah; dva do štirje majhni goli ali stožci za označitev golov; natisnjene in izrezane kartice z ekipnimi nalogami iz Delovnega gradiva 1; piščalka po želji; papir za tablo in flomastri za zaključni razmislek; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Za vsako skupino šestih do osmih udeležencev pripravite eno polje za podajanje ter eno ali več manjših igrišč. Natisnite in izrežite kartice z ekipnimi nalogami. Izberite šest do osem nalog, ki ustrezajo starosti in nogometnim izkušnjam skupine; ni treba uporabiti vseh kartic. Oblikujte uravnotežene ekipe in se odločite, ali bodo igrali tudi vratarji. Če vratarjev ni, odstranite naloge, ki se nanašajo nanje. Dogovorite se za preproste besede ali signale, ki jih razumejo vsi udeleženci, zlasti če skupina uporablja več jezikov.

Navodila: Začnite s kratkim prikazom treh dejanj iz naslova delavnice: pokliči, podaj in podpri. Pojasnite, da klicanje ne pomeni vpitja navodil, temveč sporočanje soigralcu, da je na voljo varna možnost za podajo. Po podaji naj se igralec premakne na nov položaj, kjer lahko znova prejme žogo.

Udeležence razdelite v skupine po šest do osem in vsaki dajte eno žogo. Za vsako skupino označite igralno površino velikosti približno 15 × 15 metrov. Približno 12 minut se udeleženci neprestano gibljejo po površini, pred podajo pokličejo prejemnika po imenu in se takoj po podaji premaknejo v nov prostor. Spodbujajte jih k podajanju različnim soigralcem in vzpostavljanju očesnega stika pred podajo. Če kdo pozabi ime, mu lahko soigralci pomagajo; dejavnosti ne ustavljajte in ne uvajajte kazni. Če je skupina samozavestna in udeleženci predolgo čakajo na stik z žogo, dodajte drugo žogo.

Preidite na igre štirih proti štirim ali petih proti petim na manjšem igrišču. V prvem 10-minutnem krogu uporabite le dve pravili sporazumevanja: igralci pred podajo pokličejo prejemnika po imenu, podajalec pa se premakne in ponudi podporo iz novega kota. Na polovici kroga igro na kratko prekinite in vprašajte ekipe, katero sporazumevanje jim pomaga pri igri in katero postaja zmedeno, negativno ali nepotrebno.

Pred drugim krogom vsaki ekipi dajte eno kartico z ekipno nalogo. Omogočite ji dve minuti, da kartico prebere, razjasni nalogo in se dogovori za preprost načrt. Igrajte osem do deset minut. Naloga je opravljena, ko se zahtevano dejanje zgodi med običajno igro in privede do nadzorovanega poskusa strela na gol. Izvajalec potrdi izvedbo, ekipa pa ob naslednji običajni prekinitvi igre prejme novo kartico. Opravljena naloga prinese eno dodatno točko, običajni goli pa še naprej štejejo kot navadno. Ekipa lahko izvaja le eno nalogo naenkrat.

Nadaljujte še z dvema krogoma nalog. Pred vsakim zamenjajte nalogo in nogometne odgovornosti. Različni udeleženci naj prevzamejo odgovornost za začetek napada iz položaja bližje lastnemu golu, povezovanje igre ter ustvarjanje ali zaključek zadnje akcije. To niso stalne cone; igralci se lahko med igro prosto gibljejo. Ekipe spodbujajte k dogovoru o tem, kdo bo začel akcijo, kdo bo ustvaril naslednjo možnost za podajo in kako se bodo sporazumevali, vendar jim omogočite, da same najdejo rešitev. Pretežko nalogo poenostavite tako, da zmanjšate zahtevano število podaj, dovolite več dotikov žoge ali povečate igralno površino.

Za zadnji 10-minutni izziv naj vsaka ekipa izbere eno že uporabljeno nalogo ali uporabi kartico »Ustvarite svojo ekipno nalogo« iz delovnega gradiva. Preverite, ali je predlagana naloga varna, dosegljiva in zahteva sodelovanje več igralcev. Ekipam dajte eno minuto za načrtovanje, nato izvedite zadnji krog.

Zaključite tako, da vsaka ekipa navede eno vedenje pri sporazumevanju, ki ji je najbolj pomagalo, in eno dejanje, ki bi ga uporabljala tudi na običajni nogometni tekmi.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

- Kako je uporaba imen vplivala na vaše iskanje možnosti za podajo?
- Kakšna je bila razlika med koristnim sporazumevanjem in zgolj večjo glasnostjo?
- Kako je premikanje po podaji spremenilo igro ekipe?
- Katera naloga je zahtevala najširše sodelovanje med različnimi igralci ali vlogami?
- Ali je vsak glas vplival na ekipni načrt? Kaj je to olajšalo ali otežilo?
- Kako lahko jasno sporazumevanje pomaga ljudem občutiti pripadnost skupini?
- Katera navada iz te delavnice bi izboljšala vašo naslednjo nogometno tekmo?

Nasveti za izvajalce: Pravila uvajajte postopoma. Preveč pogojev hkrati lahko povzroči, da se udeleženci namesto na naravno sporazumevanje osredotočijo na pomnjenje pravil. Če so v skupini začetniki, prilagodite ali odstranite naloge, ki zahtevajo napredno tehniko, na primer podajanje z enim dotikom. Ne kaznujte jezikovnih napak, pozabljenih imen ali tišjih načinov sporazumevanja. Udeleženci lahko uporabljajo dogovorjene besede, kretnje ali imena v jeziku, v katerem se počutijo najbolj sproščeno. Ukrepajte, če sporazumevanje postane obtožujoče, posmehljivo ali nadzorovalno. Boljše igralce spodbujajte k ustvarjanju možnosti za druge, namesto da sami dajejo vsa navodila.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE Z EKIPNIMI NALOGAMI

Izrežite kartice in vsaki ekipi dodelite po eno nalogo naenkrat.
Izberite le naloge, ki ustrezajo skupini in pogojem za igro.

1. ŠTIRJE IGRALCI, ENA PRILOŽNOST

Ustvarite priložnost za strel, potem ko so med napadom najmanj štirje različni igralci izvedli podajo.



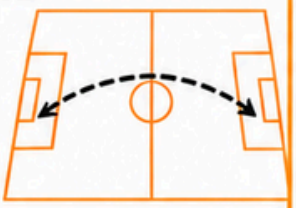
2. GRADIMO NAPAD IZ OBRAMBE

Igralec v obrambni vlogi začne napad. Drug igralec izvede zaključni strel.



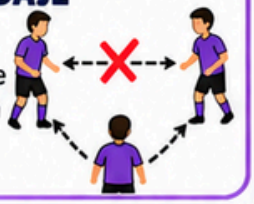
3. ZAMENJAJTE STRAN

Preden ustvarite priložnost za strel, prenesite žogo z ene strani igrišča na drugo.



4. BREZ TAKOJŠNJE POVRATNE PODAJE

Med izvajanjem naloge si ista dva igralca ne smeta žoge neposredno podajati nazaj in naprej. Poiščite tretjega soigralca.



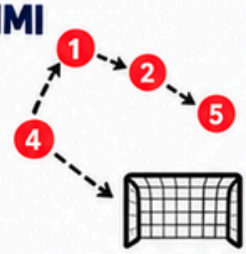
5. VKLJUČI SE TUDI VRATAR

Preden ekipa ustvari priložnost za strel, vključite vratarja kot možnost za podajo. Nalogo uporabite le, če igrajo tudi vratarji.



6. NAPAD S PETIMI PODAJAMI

Pred strelom izvedite pet nadzorovanih podaj. Pri začetniških skupinah zmanjšajte njihovo število.



7. DRUGI PODAJALEC ZA ZAKLJUČNI STREL

Zadnjo podajo mora izvesti nekdo, ki v tem krogu še ni podal za strel.



8. SPORAZUMEVAJTE SE IN VRNITE V OBRAMBO

Po izgubi žoge se morajo najmanj trije igralci sporazumevati in se pred naslednjim napadom vrniti na obrambne položaje.



9. VSAK IGRALEC PONUDI PODPORO

Med enim napadom se mora vsak član ekipe premakniti na položaj, kjer lahko prejme podajo.



10. USTVARITE SVOJO NALOGO

Oblikujte eno varno in dosegljivo nalogo, ki zahteva sodelovanje najmanj treh soigralcev. Pred igro prosite izvajalca, naj jo odobri.



Delavnica: Premagovanje meja skozi nogomet

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 70 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje vodenje kot niz majhnih podpornih dejanj, ne kot uradni naziv ali boljše nogometne sposobnosti. Med sodelovalnim izzivom na poligonu in igrami na manjših igriščih en udeleženec v vsaki ekipi prejme skrito nalogo skrivnega trenerja. Udeleženci opazujejo, kako spodbujanje, poslušanje, mirni odzivi na napake in vključevanje različnih soigralcev vplivajo na delovanje skupine. Poudarek ni na ugibanju, kdo je skrivni trener, temveč na prepoznavanju vedenj, ki omogočajo širšo delitev odgovornosti in vpliva.

Cilji:
• Prepoznati spodbujanje, poslušanje in vključevanje kot oblike vodenja.
• Povečati zavedanje o tem, kdo govori, prejema žogo in vpliva na odločitve.
• Razvijati pozitivne ekipne odzive na napake in neuspehe.
• Spodbujati udeležence z različnimi ravnmi samozavesti in nogometnih izkušenj k prevzemanju vodstvenih vlog.

Pripomočki: Nogometne žoge; stožci; označevalni dresi; dva do štirje majhni goli ali stožci za označitev golov; natisnjene in izrezane kartice z nalogami skrivnega trenerja iz Delovnega gradiva 1; majhne kuverte po želji; piščalka po želji; pitna voda.

V**elikost skupine:** 15–30 udeležencev

Priprava: Označite dovolj preprostih poti, da lahko ekipe sodelovalni izziv izvajajo hkrati. Če prostor tega ne omogoča, pripravite najmanj dve vzporedni poti in izvedbo organizirajte v dveh zaporednih skupinah ekip. Vsaka pot naj vključuje startno črto, ciljno črto in več stožcev med njima. Glede na velikost skupine in razpoložljivi prostor pripravite eno ali dve manjši nogometni igrišči. Natisnite in izrežite dovolj kartic z nalogami skrivnega trenerja za več krogov. Položite jih obrnjene navzdol ali v majhne kuverte, da lahko udeleženci naloge prejmejo na samem. Preglejte kartice in izberite naloge, primerne za starost, samozavest in nogometne izkušnje udeležencev.

Navodila: Začnite z 10-minutnim ogrevanjem. Udeleženci naj stojijo v krogu. Na kratko predstavite namen delavnice: raziskovanje, kako lahko majhna dejanja, kot so poslušanje, spodbujanje in vključevanje drugih, vplivajo na celotno ekipo. Vprašajte, ali mora biti vodja vedno najboljši ali najglasnejši igralec. Prisluhnite nekaj kratkim odgovorom, podrobnejši pogovor pa prihranite za pozneje.

Vsakega udeleženca povabite, naj pove svoje ime in pokaže en preprost ogrevalni gib, ki ga preostala skupina ponovi. Dodajte eno nogometno žogo in prosite udeležence, naj jo podajajo čez krog ter pri tem povedo ime prejemnika. Spodbujajte jih, naj izberejo nekoga, ki žoge v zadnjem času še ni prejel. Ko si skupina zapomni večino imen in lahko varno nadaljuje, dodajte drugo žogo.

Udeležence razdelite v ekipe po pet do sedem za sodelovalni izziv »Žoga ne sme ostati zadaj«. Za vsako ekipo označite startno in ciljno črto, oddaljeni približno 15–20 metrov, ter mednju postavite več stožcev, ki oblikujejo preprosto pot. Vsaki ekipi dajte eno nogometno žogo. Pojasnite, da mora ekipa od starta do cilja priti skupaj. Žogo lahko podajajo ali vodijo, ne smejo pa je nositi. Vsak udeleženec se mora žoge dotakniti najmanj enkrat. Izziv je opravljen šele, ko vsi člani ekipe in žoga skupaj prečkajo ciljno črto. Dejavnost ni tekmovanje med ekipami.
Pred začetkom enemu udeležencu iz vsake ekipe na samem dajte kartico z nalogo skrivnega trenerja. Pojasnite mu, naj nalogo izvaja brez razkrivanja svoje vloge. Naloga naj vključuje eno podporno dejanje, na primer spodbujanje nekoga po napaki, prošnjo tišjemu udeležencu za idejo, pomoč ekipi pri prilagajanju tempa ali ustvarjanje smiselne vloge za manj vključenega člana.
Ekipam dajte dve minuti za dogovor o izvedbi poti, nato približno šest minut za poskus. Če žoga zapusti pot ali skupina izgubi usklajenost, naj se ustavijo, vrnejo žogo in na kratko dogovorijo, kaj bodo spremenili. Udeležence spodbujajte k mirnemu odzivanju na napake, ne k obtoževanju osebe, ki jih je naredila.

Po krogu vsako ekipo vprašajte: »Kaj vam je pomagalo ostati skupaj in opraviti nalogo?«

Skupina lahko nato poskusi ugotoviti, kdo je bil skrivni trener, vendar mora odgovor utemeljiti s konkretnim dejanjem, ki ga je opazila. Razkrijte nalogo in na kratko razpravljajte, ali je pomagala ekipi. Poudarek naj ostane na vedenju, ne na tem, ali je skupina pravilno uganila osebo.

Izziv ponovite še enkrat z drugim skrivnim trenerjem. Če je bila prva različica obvladljiva, spremenite en element poti ali dodajte drugo žogo. Namen dodatne zahtevnosti je povečati pomen sporazumevanja in medsebojne podpore, ne preizkušati naprednih nogometnih spretnosti.

Preidite na nogometne igre štirih proti štirim ali petih proti petim na manjših igriščih. Po potrebi pripravite dve igrišči, da bodo vsi ostali dejavni. Pojasnite, da bodo ekipe igrale običajen nogomet, vendar bo en udeleženec v vsaki ekipi znova prejel nalogo skrivnega trenerja.

Pred prvim krogom vsakemu skrivnemu trenerju na samem dajte eno kartico. Igrajte približno osem minut. Skrivni trener sodeluje kot običajno in hkrati poskuša opraviti nalogo. Goli štejejo kot navadno, za prepoznavanje skrivnega trenerja ali opravljeno nalogo pa ni dodatnih točk.

Na koncu kroga vsako ekipo prosite, naj navede eno podporno dejanje, ki ga je opazila med igro. Skrivni trener naj kartico razkrije šele po tem, ko udeleženci opišejo vedenje. Na kratko razpravljajte, ali je dejanje vplivalo na sporazumevanje, sodelovanje ali odzivanje ekipe na napake.

Izberite novega skrivnega trenerja in izvedite drugi osemminutni krog. Poskrbite, da vloge ne bodo vedno prevzemali najbolj samozavestni ali izkušeni igralci. Udeleženec lahko skrito vlogo zavrne, ne da bi moral pojasniti razlog.

Zaključite z zadnjim osem-do desetminutnim krogom brez kartic skrivnega trenerja. Vsak udeleženec naj izbere eno podporno vedenje iz prejšnjih krogov in ga uporablja, ne da bi razkril svojo izbiro. Lahko spodbuja nekoga po napaki, povabi soigralca k predlogu, ustvari možnost za podajo nekomu, ki žogo prejema redkeje, ali pomaga ekipi mirno začeti znova po izgubi žoge.

V zadnjem krogu opazujte, ali se podporno vodenje širše porazdeli, ko nihče nima uradne ali skrite vloge. Igre ne prekinjajte zaradi običajnih napak. Ukrepajte le, če sporazumevanje postane obtožujoče, posmehljivo ali nadzorovalno oziroma če je udeleženec večkrat izključen iz igre.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

- Katera dejanja skrivnega trenerja so najbolj očitno vplivala na ekipo?
- Ali je bilo mogoče voditi brez dajanja navodil?
- Kako je spodbuda po napaki vplivala na nadaljnje dogajanje?
- Kakšna je bila razlika med pomočjo nekomu in prevzemanjem njegove naloge?
- Kdo je imel med delavnico priložnost vplivati na ekipne odločitve?
- Katero podporno dejanje bi lahko uporabili v drugi skupini, šoli ali skupnosti?
- Kaj je zadnji krog pokazal o vodenju, ko nihče ni imel posebne vloge?

Nasveti za izvajalce: Osredotočajte se na opazna dejanja, ne na prepoznavanje ali presojanje posameznikov. Če ugibanje postane osebno, skupino usmerite nazaj k konkretnim opažanjem: »Kaj je nekdo naredil, da je pomagal pri sodelovanju, sporazumevanju ali ponovnem začetku po napaki?« Vlogo skrivnega trenerja menjajte in vključujte tišje udeležence, dekleta ter osebe z manj nogometnimi izkušnjami, vendar nikogar ne silite k sprejemanju skrite vloge, če mu je neprijetna. Ukrepajte, če udeleženec vlogo uporablja za nadzorovanje soigralcev ali javno izpostavljanje tistih, ki so izključeni. Podpora mora biti spoštljiva in ne sme druge osebe označevati za šibko.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE Z NALOGAMI SKRIVNEGA TRENERJA

Udeležencu na samem dajte eno kartico.
Med dejavnostjo opravi svojo nalogo, ne da bi jo razkril.
Osredotoči se na podporo svoji ekipi!

1 SPODBUDI PO NAPAKI



Ko soigralec naredi napako, mu nameni eno mirno in konkretno spodbudo.

2 POVABI K PREDLOGU



Pred naslednjo ekipno odločitvijo prosi najmanj enega soigralca za idejo.

3 USTVARI MOŽNOST ZA PODAJO



Premakni se v primeren prostor, da bo imel drug udeleženec varno možnost za podajo.

4 OPAZI TIMSKO DELO



Pohvali eno konkretno dejanje, ki je pomagalo ekipi, ne le doseženega gola.

5 PREVERI RAZUMEVANJE



Vprašaj, ali ekipa razume nalogo, in pomagaj pri pojasnjevanju, ne da bi prevzel nadzor.

6 DELI ODLOČANJE



Povabi drugega udeleženca, naj pojasni načrt ali začne naslednjo akcijo.

7 MIRNO ZAČNI ZNOVA



Po neuspešni akciji pomagaj ekipi znova začeti brez obtoževanja.

8 PRILAGODI TEMPO



Pomagaj ekipi izbrati tempo in razdaljo, ki ju lahko obvladajo vsi.

9 VKLJUČI VSE



Poskrbi, da se vsi počutijo vključene v dejavnost in ekipni načrt.

10 VODI Z ZGLEDOM



Pri vsem, kar počneš med dejavnostjo, pokaži spoštovanje, trud in osredotočenost.

Delavnica: Skupaj v obrambi, skupaj v napadu

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 70 minut

Pregled: Ta delavnica uporablja varne obrambne dejavnosti brez telesnega stika in pokaže, da je obramba usklajena odgovornost ekipe, ne delo enega močnega igralca. Udeleženci vadijo ohranjanje primerne medsebojne razdalje za podporo, varovanje soigralca, skupno premikanje in prehod v skupni napad po ponovni pridobitvi žoge. Delavnica krepi tudi pozitivno sporazumevanje po napakah in zagotavlja, da se vsi igralci izmenjujejo v obrambnih in napadalnih vlogah.

Cilji:
• Razvijati jasno sporazumevanje in usklajevanje med obrambno igro.
• Vaditi pokrivanje prostora in podporo soigralcu brez telesnega stika.
• Razumeti, kako položaj posameznika prispeva k skupni obrambi.
• Povezati ponovno pridobitev žoge s sodelovalnim prehodom v napad.
• Spodbujati odgovornost, medsebojno spodbujanje in menjavanje nogometnih vlog.

Pripomočki: Nogometne žoge; stožci v najmanj dveh barvah; označevalni dresi; dva do štirje majhni goli ali stožci za označitev golov; piščalka po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite več ozkih stez za uvodno dejavnost, dve manjši igralni polji z vrati iz stožcev ter eno ali več manjših nogometnih igrišč. Med površinami pustite dovolj prostora. Vnaprej pojasnite, da delavnica temelji na postavljanju in prestrezanju, ne na porivanju, povezovanju rok, držanju za roke ali grobem odvzemanju žoge. Oblikujte uravnotežene ekipe in načrtujte redno menjavanje vlog. Ne predpostavljajte, da morajo dekleta, manjši udeleženci ali manj izkušeni igralci ostati v obrambi. Vsak udeleženec naj izkusi obrambo, podporo in napad.

Navodila: Začnite z 12-minutno dejavnostjo »Sledi in varuj«. Udeležence razdelite v skupine po tri in vsako razporedite na označeno stezo, dolgo približno 12–15 metrov in široko štiri do pet metrov. En udeleženec začne kot napadalec z žogo. Drugi je prvi branilec in se premika pred napadalcem brez odvzemanja žoge ali telesnega stika. Tretji varuje prostor tako, da ostaja približno dva do tri metre za prvim branilcem in nekoliko ob strani.

Napadalec počasi vodi žogo proti koncu steze in lahko enkrat ali dvakrat spremeni smer. Prvi branilec prilagaja položaj in poskuša napadalca usmeriti proti eni strani steze, drugi branilec pa se premika z njim in varuje prostor, ki bi se lahko odprl za prvim branilcem. Namen ni odvzeti žoge, temveč vaditi razdaljo, postavljanje in sporazumevanje. Na koncu steze zamenjajte vloge, da vsak izkusi napadalca, prvega branilca in branilca, ki varuje prostor za njim. Branilce spodbujajte k uporabi preprostih izrazov, kot so »Levo«, »Desno«, »Za teboj sem« ali »Varujem«. Začnite v tempu hoje in hitrost povečajte šele, ko udeleženci razumejo gibanje in lahko ohranjajo varno razdaljo.

Nadaljujte z 12-minutno dejavnostjo »Zaščitite vrata«. Pripravite igralna polja velikosti približno 10 × 12 metrov. Na nasprotnih straneh vsakega polja označite dvoje vrat iz stožcev, širokih približno dva metra. Udeležence razdelite v skupine po štiri, z dvema napadalcema in dvema branilcema v vsakem polju. Napadalca dosežeta eno točko, če izvedeta najmanj eno podajo in nato žogo nadzorovano vodita skozi katera koli vrata.
Branilca sodelujeta, da to preprečita. Eden nadzorovano pritiska na igralca z žogo, drugi pa varuje druga vrata in zagotavlja podporo. Branilca lahko prestrezata podaje, ne smeta pa odvzemati žoge od zadaj, porivati, blokirati nasprotnika s telesom ali uporabljati silovitega telesnega stika. Eno točko dosežeta, če prestrežeta žogo ali povzročita, da zapusti igralno polje. Po doseženi točki se žoga vrne napadalcema in začne se nov poskus. Napadalne in obrambne vloge zamenjajte vsaki dve do tri minute. Med kratkimi premori naj branilca pred naslednjim poskusom določita, kdo bo pritiskal na žogo in kdo bo varoval prostor.

Približno 12 minut namenite dejavnosti »Premikamo se kot celota«. Pripravite površino, široko približno 12–15 metrov, in na enem koncu postavite troje majhnih vrat iz stožcev. Oblikujte obrambno skupino štirih in napadalno skupino dveh ali treh igralcev. Napadalci ostajajo pred branilci in premikajo žogo z ene strani na drugo. Točko dosežejo z nadzorovano podajo skozi ena od treh vrat. Branilci ne odvzemajo žoge. Njihova naloga je skupno premikanje, ohranjanje primernih razdalj in zapiranje najnevarnejših poti za podajo. Ne smejo se povezovati z rokami ali stati tesno drug ob drugem.

Igralec, ki je najbližje žogi, se pomakne nekoliko naprej, drugi pa prilagodijo položaje za njim in ob njem, da zaščitijo preostali prostor. Igrajte kratke kroge, dolge približno eno minuto, nato zamenjajte napadalce in branilce. Če branilci stojijo pretesno skupaj, jih opomnite, da skupno premikanje ne pomeni oblikovanja togega zidu. Povezani naj ostanejo s postavljanjem in sporazumevanjem, hkrati pa naj ohranijo možnost samostojnega odzivanja. Površino povečajte, če napadalci ne morejo premikati žoge, ali zmanjšajte njeno širino, če branilcem ni treba prilagajati položajev.

V zadnjih 25 minutah organizirajte igre štirih proti štirim ali petih proti petim na manjših igriščih. Po potrebi uporabite dve igrišči, da bodo vsi udeleženci ostali dejavni. Običajen gol je vreden eno točko. Ekipa dobi eno dodatno točko za prehod v napad, če pridobi ali prestreže žogo in nato pred priložnostjo za strel izvede tri nadzorovane podaje, pri katerih sodelujejo najmanj trije različni igralci. Ni treba, da se strel konča z golom. Pojasnite, da dodatna točka nagrajuje celotno akcijo: ponovno pridobitev žoge, miren odziv, vključevanje soigralcev in skupni prehod v napad.

Igrajte približno petminutne kroge. Med njimi menjajte začetne odgovornosti igralcev, da vsi izkusijo obrambo, podporo in napad. Deklet, manjših udeležencev ali manj izkušenih igralcev ne razporejajte stalno na obrambne položaje. Na polovici igre jo enkrat prekinite in vsako ekipo vprašajte: »Kdo pritisne na nasprotnika, ko izgubimo žogo? Kdo varuje prostor, če nasprotnik tega igralca obide?«

Ekipam dajte eno minuto za dogovor o jasnejšem pristopu in jim omogočite, da ga preizkusijo v naslednjem krogu. Opazujte, ali en igralec poskuša braniti sam, ali mu soigralci zagotavljajo podporo in ali se ekipa po izgubi žoge sporazumeva mirno.

Zaključite s kratkim krogom, v katerem običajni goli štejejo, dodatnih točk za prehod v napad pa ne oznanjate več. Udeležence prosite, naj še naprej uporabljajo prej vadeno postavljanje, sporazumevanje in sodelovalni prehod v napad. Opazujte, ali ta vedenja ostanejo prisotna tudi brez dodatne nagrade.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• Kaj je olajšalo obrambo v paru ali skupini?
• Kako ste vedeli, kdaj pritiskati na igralca z žogo in kdaj varovati prostor?
• Kaj se je zgodilo, ko so se igralci v obrambni vrsti premikali z različnimi hitrostmi?
• Kako je sporazumevanje po izgubi žoge vplivalo na naslednjo akcijo?
• Zakaj je varovanje prostora drugačno od fizičnega varovanja ali nadzorovanja druge osebe?
• Katera obrambna vloga vam je bila manj znana in kaj ste se iz nje naučili?
• Kako lahko skupna odgovornost pomaga skupini pri odzivanju na težavo zunaj nogometa?

Nasveti za izvajalce: Ne uporabljajte dejavnosti, pri katerih udeleženec postane telesna tarča, skupine oblikujejo človeški ščit ali igralci poskušajo prebiti vrsto oseb, povezanih z rokami. Pred začetkom pokažite varne razdalje in prestrezanje ter dejavnost ustavite, če se spremeni v vajo s telesnim stikom. Če je nekdo razočaran ali se počuti izključenega, se z njim diskretno pogovorite med običajnim premorom, namesto da okoli njega zberete celotno ekipo. Spodbujajte podporo, ne da bi udeleženca javno označili kot osebo, ki potrebuje zaščito. Velikost igralnega polja prilagodite tako, da imajo začetniki dovolj časa za odločanje. Pred povečanjem intenzivnosti uporabljajte tempo hoje.



Delavnica: Vodenje skozi timsko delo

Tema: Nogomet kot orodje za povezovanje, sodelovanje in skupno odgovornost v mešanih skupinah.

Trajanje: 90 minut

Pregled: Udeleženci se odzivajo na stvarne nogometne situacije, v katerih mora ekipa sprejeti odločitev, obravnavati izključevanje ali rešiti nesoglasje. Namesto enega stalnega kapetana ekipe izmenjujejo osebo, odgovorno za vodenje kratkega pogovora, in oblikujejo načrt, ki ga nato preizkusijo med igro. Delavnica predstavlja vodenje kot poslušanje, vključevanje različnih glasov, prevzemanje odgovornosti in pomoč ekipi pri prilagajanju pod pritiskom.

Cilji:
• Vaditi skupno odločanje v nogometni ekipi.
• Razvijati vodenje, ki temelji na poslušanju, vključevanju in odgovornosti.
• Prepoznati praktične odzive na izključevanje, obtoževanje in nesoglasja med igro.

Pripomočki: Nogometne žoge; stožci; označevalni dresi; dva do šest majhnih golov ali stožci za označitev golov; natisnjene in izrezane kartice s scenariji vodenja iz Delovnega gradiva 1; papir za tablo in flomastri; piščalka po želji; pitna voda.
Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite dve ali tri manjša igrišča, da lahko ekipe s štirimi do šestimi udeleženci igrajo hkrati. Natisnite in izrežite kartice s scenariji vodenja ter izberite scenarije, primerne za starost in nogometne izkušnje udeležencev.

Oblikujte uravnotežene ekipe in pojasnite, da se bo vodja pogovora menjaval. Ta udeleženec ni šef ekipe in rešitve ne izbere sam. Njegova naloga je poskrbeti, da vsi razumejo težavo, povabiti k izražanju različnih mnenj in pomagati ekipi pri dogovoru o enem dejanju, ki ga bo preizkusila.

Navodila: Začnite z 10-minutnim ogrevanjem v skupinah po pet ali šest. En udeleženec predlaga preprost gib ali vajo z žogo za približno 30 sekund, nato pa vodenje preda drugemu. Vsakega novega vodjo spodbujajte, naj poda eno jasno navodilo in preveri, ali je skupina pripravljena. Pri večjih skupinah lahko več udeležencev vodi hkrati v svojih manjših skupinah, namesto da se izmenjujejo pred vsemi.

Zberite ekipe in vprašajte, kaj je kratke izmenjave vodenja olajšalo ali otežilo. Poudarite, da vodenje ni le dajanje navodil. Vključuje tudi postavljanje vprašanj, poslušanje, opazovanje, kdo ne sodeluje, in pomoč skupini pri odločanju.

Vsaki ekipi dajte eno kartico s scenarijem vodenja in določite prvega vodjo pogovora. Ekipi omogočite tri minute za odgovore na vprašanja s kartice: »Kaj je glavna težava?«, »Kaj bomo preizkusili med igro?« in »Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?« Vodja pogovora naj k sodelovanju povabi vse soigralce in povzame dogovorjeni načrt. Ko se igra začne, nima dodatnih pristojnosti in sodeluje kot običajen član ekipe. Dogovorjeni načrt pripada celotni ekipi.

Ekipe nato igrajo približno sedemminutno tekmo na manjšem igrišču in uporabljajo svojo rešitev. Scenarij naj vpliva na organizacijo, sporazumevanje ali delitev odgovornosti, sicer pa igra poteka po običajnih pravilih.

Po krogu dajte ekipam dve minuti za pregled dogajanja. Prepoznajo naj en del načrta, ki je deloval, in eno prilagoditev, ki bi jo uvedle. Zamenjajte vodjo pogovora, vsaki ekipi dajte nov scenarij in postopek ponovite še v dveh krogih. Med načrtovanjem spremljajte ekipe in postavljajte vprašanja, vendar situacije ne rešujte namesto njih. Med igro opazujte, ali dejansko uporabljajo dogovorjeno dejanje in ali odgovornost ostaja skupna, namesto da jo prevzame vodja pogovora ali drug samozavesten igralec.

V zadnjih 20 minutah igralnega dela izvedite običajno tekmo na manjšem igrišču. Ob dveh običajnih prekinitvah ekipam omogočite enominutni posvet, ki ga vsakič vodi drug udeleženec. Vodja posveta vpraša: »Kaj deluje?«, »Kdo potrebuje več podpore ali jasnejšo vlogo?« in »Kaj bomo spremenili v naslednjem delu?« Ekipa izbere eno prilagoditev in nadaljuje igro. Rezultate tekem lahko beležite, vendar naj se razmislek osredotoči na kakovost ekipnih odločitev, ne na rezultat.

Zaključite tako, da vsaki ekipi daste en velik list papirja in flomaster. Pripravijo naj dogovor o vodenju v treh točkah za prihodnje nogometne dejavnosti: eno zavezo o poslušanju, eno o vključevanju soigralcev in eno o odzivanju na napake ali nesoglasja. Dajte jim pet minut, da zapišejo tri kratke in praktične izjave. Vsako ekipo povabite, naj svoj dogovor predstavi v največ eni minuti.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kateri scenarij je bilo najtežje rešiti in zakaj?
• Kaj je vaši ekipi pomagalo sprejeti odločitev, ko ste imeli različne ideje?
• Kako je vodja pogovora vplival na to, kdo je govoril in kdo je bil slišan?
• Ali je rešitev med igro delovala po pričakovanjih? Kaj ste morali spremeniti?
• Kakšna je razlika med vodenjem skupine in njenim nadzorovanjem?
• Kako naj se ekipa odzove, ko je nekdo izključen, obtožen ali zasmehovan?
• Kateri del vašega dogovora o vodenju bi lahko uporabili tudi na drugem področju življenja?

Nasveti za izvajalce: Za vodenje pogovorov ne izbirajte vedno najbolj samozavestnih ali spretnih igralcev. Vlogo načrtno menjajte in udeležencem, ki to potrebujejo, ponudite preprosto kartico z opornimi vprašanji ali dodaten čas za pripravo. Udeleženec lahko vlogo enkrat prepusti drugemu, ne da bi moral svojo odločitev utemeljiti. Uporabljajte izmišljene scenarije in udeležencev ne prosite za razkrivanje osebnih izkušenj z diskriminacijo ali konflikti. Če se med pogovorom ali igro pojavijo žaljivi stereotipi ali diskriminatorne pripombe, jasno ukrepajte, namesto da jih obravnavate kot eno izmed enakovrednih mnenj. Od nobenega romskega udeleženca ne smete pričakovati, da bo pojasnjeval ali predstavljal izkušnje celotne romske skupnosti.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE S SCENARIJI VODENJA

Izrežite kartice in vsaki ekipi dajte eno.
Tri vprašanja za pogovor so ponovljena na vsaki kartici, da ima vsaka ekipa po razrezu kartic popolna navodila.

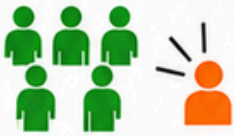
1 EN IGRALEC NAREDI VSE



Vaša ekipa izgublja z 0 : 1. En samozavesten igralec začne zadrževati žogo in poskuša vsak napad izvesti sam. Drugi igralci se nehajo premikati in predlagati ideje.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

2 SOIGRALEC JE PREZRT



En soigralec že več minut ni prejel žoge. Začne se umikati iz igre, ker pričakuje, da ne bo vključen.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

3 OBTOŽEVANJE PO PREJETEM GOLU



Ekipa prejme gol. Dva igralca obtožujeta drug drugega in nadaljujeta prepir, medtem ko se tekma že nadaljuje.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

4 NOVI IGRALEC OSTAJA TIHO



Udeleženec z manj nogometnimi izkušnjami ni prepričan, kaj mora narediti, vendar nihče ne preveri, ali razume nalogo. Izogiba se prošnjam za žogo.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

5 ŠTEJE LE EN GLAS



En igralec daje vsa navodila in zavrača druge predloge. Ekipa sledi načrtu, vendar več udeležencev neha prispevati ideje.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

6 ŠALA SPREMENI VZDUŠJE



Zaradi šale o nogometnih sposobnostih soigralca se ta umakne iz igre. Nekateri igralci se smejijo, drugim pa je vidno neprijetno.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

7 DVE DOBRI IDEJI



Ekipa ima dve različni ideji o tem, kako igrati v naslednjem krogu. Obe bi lahko delovali, vendar pogovor obstane, ker nihče ne želi spremeniti svojega stališča.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

8 VLOGE BREZ POGOVORA



Najizkušenejši igralci si najprej izberejo napadalne položaje, preostale udeležence pa razporedijo v obrambo, ne da bi jih vprašali, katere vloge želijo preizkusiti.

Pogovorite se in se dogovorite:
1. Kaj je glavna težava?
2. Kaj bomo preizkusili med igro?
3. Kako bomo vedeli, ali je pomagalo?

DEJAVNOSTI SOCIALNEGA VKLJUČEVANJA

Praktične delavnice za mešane skupine romskih in neromskih otrok ter mladih

Delavnice v tem poglavju uporabljajo neformalno izobraževanje, sodelovalno igro in skupni razmislek, da udeležencem pomagajo vzpostavljati odnose zunaj njihovih običajnih prijateljskih krogov. Osredotočajo se na sporazumevanje, medsebojno podporo, sodelovanje in vsakodnevna vedenja, ki ljudem iz marginaliziranih skupin pomagajo občutiti sprejetost in možnost prispevanja.

Dejavnosti lahko izvajamo v mladinskih centrih, šolah, športnih klubih, programih v skupnosti, na taborih in v okviru projektnih dejavnosti. Ne zahtevajo naprednih športnih sposobnosti. Izvajalci lahko prilagodijo prostor, velikost skupine in pripomočke, pri tem pa ohranijo osrednji učni namen. Če daljšo delavnico razdelimo na dve srečanji, naj se vsak del zaključi s kratkim razmislekom.

Skupine naj bodo mešane, brez javnega opredeljevanja udeležencev glede na etnično pripadnost ali drugo osebno značilnost. Pri oblikovanju skupin upoštevajte obstoječa prijateljstva, spol, starost, samozavest, jezik in predhodne izkušnje, da bodo imeli udeleženci resnične priložnosti za delo z ljudmi, ki jih še ne poznajo dobro. Romska dekleta, tišji udeleženci, novinci in vsi, ki so že doživeli izključevanje, naj prejmejo ustrezno podporo brez posebnega izpostavljanja ali dodeljevanja pasivnih vlog.

Pred vsako delavnico naj izvajalci pregledajo prostor in opremo ter se dogovorijo o preprostih pravilih glede spoštovanja, soglasja, zasebnosti in odzivanja na napake. Deljenje osebnih izkušenj mora ostati prostovoljno. Dejavnosti ne smejo vključevati prevez čez oči, prisilnega telesnega stika, ponižujočih vlog ali dolgotrajnega izključevanja. Varnost, smiselno sodelovanje in spoštovanje imajo prednost pred hitrostjo in tekmovanjem.

Delavnica: Gradimo mostove skozi igro

TTema: Socialno vključevanje marginaliziranih skupin

Trajanje: 70 minut

Pregled: Ta uvodna delavnica pomaga udeležencem preseči prve vtise in začeti vzpostavljati pozitivne odnose z ljudmi, do katerih običajno morda ne bi pristopili. Poudarja radovednost, spoštljiv pogovor, skupne interese in medsebojno prilagajanje kot praktične temelje pripadnosti raznoliki skupini.

Cilji:
• Spodbuditi spoštljivo interakcijo med udeleženci, ki se morda še ne poznajo dobro.
• Prepoznati skupne interese ter hkrati upoštevati različne želje in izkušnje.
• S skupno nalogo krepiti sodelovanje in občutek pripadnosti.

Pripomočki: En balon za vsako ekipo in nekaj rezervnih; stožci ali talne oznake; zaščitni lepilni trak po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite prosto površino z dovolj prostora, da lahko udeleženci stojijo v krogu in se varno gibljejo. Na tleh označite ravno črto z zaščitnim lepilnim trakom ali dvema vrstama stožcev. Na drugem delu prostora pripravite po eno stezo za vsako ekipo petih do sedmih udeležencev. Vsaka steza naj bo dolga približno 10–12 metrov in dovolj široka, da se lahko celotna ekipa premika, ne da bi posegala v prostor druge ekipe. Balone napihnite tik pred delavnico in imejte nekaj rezervnih pri roki.

Navodila: Udeležence zberite v krogu in pojasnite, da je delavnica namenjena spoznavanju ljudi, prepoznavanju skupnih interesov in učenju, kako lahko majhna dejanja pomagajo vsem občutiti vključenost. Vsakega povabite, naj pove svoje ime in eno neobčutljivo stvar, ki jo ima rad: dejavnost, hrano, glasbo, šport ali hobi. Če želi, lahko pove le svoje ime. Krog naj poteka tekoče. Skupino prosite, naj prisluhne interesom, ki jih morda deli z drugimi. Uvod naj traja približno 10 minut.
Na tleh z lepilnim trakom ali stožci označite ravno črto in prosite vse udeležence, naj se postavijo na isto stran. Pojasnite, da bo izvajalec prebral več izjav. Če izjava zanje velja, prestopijo črto, na kratko opazijo, kdo jo je še prestopil, in se pred naslednjo izjavo vrnejo. Svoje izbire jim ni treba pojasnjevati. Kadar jim je neprijetno odgovoriti, lahko ostanejo na mestu. Udeleženci naj ne komentirajo premikanja drugih in na njegovi podlagi ne sklepajo o njih.

• Prestopite črto, če radi poslušate glasbo.
• Prestopite črto, če radi sodelujete v športu ali ga spremljate.
• Prestopite črto, če se radi učite novih stvari.
• Prestopite črto, če obstaja hrana, ki vas spominja na dom.
• Prestopite črto, če vam je kdo pomagal pri učenju nove spretnosti.
• Prestopite črto, če ste bili ob pridružitvi novi skupini kdaj živčni.
• Prestopite črto, če vam je kdo dal občutek dobrodošlosti, ko ste bili novi.
• Prestopite črto, če ste drugi osebi pomagali, da se je v skupini počutila bolj sproščeno.
• Prestopite črto, če menite, da je lažje poskusiti znova, kadar vas drugi spodbujajo.
• Prestopite črto, če menite, da skupina postane močnejša, kadar ima vsak priložnost prispevati.

Po zadnji izjavi povabite udeležence, naj se pogovorijo z nekom, ki je pri eni od izjav prestopil črto hkrati z njimi. Parom dajte približno pet minut, da se predstavijo in pogovorijo o eni stvari, za katero so ugotovili, da jo imajo skupno.
Znova zberite skupino in vprašajte, kaj so o njej opazili, česar prej niso vedeli. Poudarite, da ljudem ni treba biti enakim, da bi se počutili povezane. Skupni interesi, izkušnje in podporno vedenje lahko ljudem iz različnih okolij pomagajo začeti graditi zaupanje.

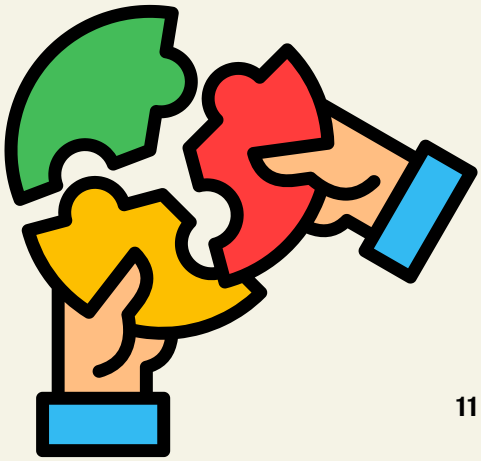
Pojasnite, da bodo od prepoznavanja povezav prešli k nalogi, pri kateri je pomembno sodelovanje vseh. Oblikujte mešane ekipe po pet do sedem in vsaki dodelite pripravljeno stezo. Vsaki dajte en balon in jih prosite, naj se skupaj premaknejo od starta do cilja ter pri tem balon ohranjajo v zraku.

Balona se lahko dotikajo z odprto dlanjo ali podlaketjo. Isti udeleženec se ga ne sme dotakniti dvakrat zapored, vsak pa se ga mora dotakniti najmanj enkrat, preden ekipa doseže cilj. Udeleženci naj hodijo, ne tečejo. Pred prvim poskusom jim dajte približno dve minuti za dogovor o organizaciji.
Če balon pade na tla, se skupina ustavi na mestu, dogovori za eno prilagoditev in nadaljuje od tam, namesto da se vrne na začetek. Po prvem poskusu ekipam omogočite kratek pogovor o tem, kdo je sodeloval in kaj bi morale spremeniti.
V drugem poskusu naj načrtno uporabijo eno podporno vedenje, na primer uporabo imen, preverjanje, kdo se balona še ni dotaknil, prilagajanje tempa ali spodbujanje po napaki. Drugi balon dodajte le, če ekipa nalogo izvaja varno in vsi ostajajo vključeni. Dejavnosti ne predstavljajte kot tekmovanje med ekipami.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kaj ste o skupini opazili, česar prej niste vedeli?
• Kateri skupni interes ali izkušnja vam je pomagal vzpostaviti stik z nekom?
• Kaj je ekipi pomagalo vključiti vse v nalogo z balonom?
• Kdaj je nekdo zaradi skupine prilagodil tempo, sporazumevanje ali vedenje?
• Kaj lahko skupina naredi, da se bo novinec ob pridružitvi počutil sproščeno?

Za kratko vrednotenje povabite vsakega udeleženca, naj dopolni stavek: »Počutil sem se del skupine, ko ...« Udeleženci lahko odgovor preskočijo brez pojasnila.

Nasveti za izvajalce: Vse izjave naj bodo lahkotne in neobčutljive. Udeležencev ne prosite, naj se premikajo glede na etnično pripadnost, vero, družinske prihodke, izkušnje z diskriminacijo ali druge zasebne podatke. Skupino opomnite, da je prestopanje črte prostovoljno in da nihče ne sme komentirati odziva druge osebe. Če je prostor prenatrpan, pri nalogi z balonom uporabite manjše ekipe ali širše steze. Pohvalite sporazumevanje, prilagajanje in skupno sodelovanje, ne hitrosti.



Delavnica: Številne odlike, ena ekipa

TTema: Socialno vključevanje marginaliziranih skupin

Trajanje: 70 minut

Pregled: Ta delavnica pomaga udeležencem prepoznati, da ljudje skupini prispevajo na številne različne načine. Preizprašuje težnjo, da cenimo le najhitrejšo, najglasnejšo ali na videz najbolj samozavestno osebo, in pokaže, kako lahko radovednost, pravično odločanje in raznolike sposobnosti okrepijo ekipo.

Cilji:
• Prepoznati različne sposobnosti, izkušnje in interese v mešani skupini.
• Vaditi skupno odločanje pri izbiri vlog in predstavnikov.
• Prepoznati, da lahko vsak udeleženec ekipi prispeva nekaj dragocenega.

Pripomočki: Natisnjene kartice z ekipnimi izzivi iz Delovnega gradiva 1; mehke žoge ali baloni; prazni listi papirja; flomastri; stožci za označitev osrednjega prostora za izzive; tabla z velikimi listi papirja ali preprosta tabla za rezultate; časovnik po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite osrednji prostor, kjer bodo predstavniki izvajali kratke izzive, ekipe pa jih bodo spremljale z varne razdalje. Natisnite in izrežite kartice z ekipnimi izzivi ter izberite šest do osem kartic, ki ustrezajo starosti, gibalnim zmožnostim, jeziku in samozavesti udeležencev. Pripravite preproste pripomočke, navedene na izbranih karticah. Mešane ekipe oblikujte vnaprej in se izognite razporeditvi vseh samozavestnih ali izkušenih udeležencev v isto skupino.

Navodila: Zberite udeležence in pojasnite, da je delavnica prijateljski izziv za krepitev ekipe. Cilj ni poiskati »najboljše« osebe v prostoru, temveč odkriti, koliko različnih odlik ima vsaka skupina.

Oblikujte ekipe po štiri ali pet in jim dajte nekaj minut za izbiro imena. Pojasnite, da bo izvajalec prebral po eno nalogo naenkrat. Ekipe bodo imele približno dve do tri minute za pogovor o nalogi, po potrebi kratek preizkus in dogovor o predstavniku. Isti udeleženec naj ekipe ne predstavlja več kot dvakrat. Vsak lahko nalogo zavrne, ne da bi moral pojasniti razlog.

Preberite šest do osem izzivov s pripravljenih kartic in uravnotežite naloge spomina, ustvarjalnosti, sporazumevanja ter preprostega gibalnega usklajevanja. Ekipe prosite, naj predstavnika izberejo na podlagi pogovora ali kratkega preizkusa, ne na podlagi predpostavk o spolu, videzu, poreklu ali samozavesti.

Pri nalogah z objektivnim rezultatom, na primer pomnjenju imen, reševanju uganke ali ohranjanju ravnotežja predmeta, predstavnike povabite k izvedbi v označenem prostoru in dodelite eno točko za izziv. Če naloga vključuje osebni interes, jezik ali hobi, udeležencev ne razvrščajte. Vsaka ekipa prejme eno točko za sodelovanje, če njen predstavnik jasno predstavi svoj prispevek in ekipa pojasni, zakaj ga je izbrala.

Po vsakih dveh izzivih naredite kratek premor za ekipni pregled. Vprašajte, kdo je skupino že predstavljal, čigavih odlik še niso raziskali in ali vedno znova cenijo isto vrsto sposobnosti. Ekipam omogočite, da pred nadaljevanjem spremenijo pristop. Udeležence opomnite, naj spodbujajo vsakega predstavnika, se ne posmehujejo napakam in ne primerjajo osebnih okoliščin.

Zaključite s skupnim izzivom z zadnje kartice. Vsaka ekipa ima približno pet minut, da ustvari kratko zaporedje, v katero vsak član prispeva en gib, zvok ali kretnjo. Nato ga predstavi celotni skupini. Naloga je uspešno opravljena, ko ima vsak udeleženec vidno vlogo in lahko ekipa zaporedje ponovi skupaj. Naloge ne točkujte v primerjavi z drugimi ekipami.

Pred zaključnim razmislekom prosite vsako ekipo, naj navede eno odkrito odliko člana, ki ga drugi pred delavnico niso dobro poznali. Ta oseba lahko sama odloči, ali želi, da se odlika predstavi celotni skupini.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kako je vaša ekipa izbrala predstavnika?
• Katera odlika ali interes vas je presenetil?
• Ali je skupina cenila različne vrste prispevkov ali večinoma isto vrsto?
• Kako ste se počutili, ko vam je ekipa zaupala nalogo?
• Kaj lahko skupine naredijo, da opazijo ljudi, katerih sposobnosti niso takoj vidne**?**

Za kratko vrednotenje prosite vsakega udeleženca, naj dopolni stavek: »Ekipa postane močnejša, ko opazi ...«

Nasveti za izvajalce: Uporabljajte le izzive, ki so varni in dostopni konkretni skupini. Ne vključujte nalog, ki zahtevajo razkrivanje etnične pripadnosti, vere, zdravstvenega stanja, družinskih prihodkov ali druge občutljive značilnosti. Jezikov, hobijev ali osebnih zgodb ne razvrščajte po zanimivosti ali vrednosti. Po potrebi ponudite sedeče možnosti ali naloge brez telesne dejavnosti ter poskrbite, da sodelovanje v vlogi predstavnika ostane prostovoljno. Točkovanje naj bo lahkotno in manj pomembno od učnega procesa.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE Z EKIPNIMI IZZIVI

Izrežite kartice ali jih preberite neposredno.
Uporabite šest do osem nalog in uravnotežite različne vrste odlik.
Isti udeleženec naj ekipe ne predstavlja več kot dvakrat.

1 IMENA IN POZORNOST

Kdo v vaši ekipi si lahko zapomni največ imen udeležencev iz celotne skupine?

Predstavnik ima **30 sekund**, da jih našteje.

2 JEZIKI IN SPORAZUMEVANJE

Kdo v vaši ekipi govori ali razume največ jezikov, narečij ali sistemov znakov?

Predstavnik jih našteje.
Ne preverjajte ali ocenjujte ravni znanja.

3 HOBI, KI SMO GA ODKRILI

Čigav hobi ali prostočasni interes je bil preostalim članom ekipe najmanj znan?

Predstavnik ima **30 sekund** za pojasnilo in lahko sam izbere, koliko želi povedati.

4 MIRNA ROKA

Kdo lahko najdlje ohranja mehko žogo ali zvit list papirja na hrbtni strani ene dlani?

Nalogo lahko opravite stoje ali sede.

5 HITRA UGANKA

Kdo bi želel rešiti to uganko za ekipo?

»Imam mesta, vendar nimam hiš, gozdove, vendar nimam dreves, in vodo, vendar nimam rib. Kaj sem?«

6 NARIŠI IN PREPOZNAJ

Kdo lahko v **20 sekundah** z roko, ki je običajno ne uporablja za pisanje, nariše prepoznavno hišo, drevo ali zvezdo?

Ekipa izbere en motiv, preden predstavnik začne.

7 RITMIČNA PARTNERJA

Katera dva člana ekipe lahko skupaj ustvarita in ponovita jasno zaporedje petih ploskov ali udarcev?

V tem krogu ekipo predstavljata oba.

8 KAJ IMAMO SKUPNEGA

Kdo lahko predstavi pet stvari, ki jih imajo skupne vsi člani ekipe?

Ekipa ima **dve minuti**, da jih poišče, nato izbere predstavnika.

9 SPRETNOST, KI JO LAHKO DELIMO

Kdo lahko v manj kot **30 sekundah** pokaže ali pojasni eno preprosto spretnost, ki bi jo lahko naučil skupino?
Spretnost je lahko praktična, ustvarjalna, jezikovna ali socialna.

10 VSAK PRISPEVA

Ustvarite desetsekundno zaporedje, v katero vsak član ekipe doda en gib, zvok ali kretnjo.
Celotna ekipa ga predstavi skupaj.

Ne pozabite: V prostoru ni ene »najboljše« osebe.
Vsaka odlika pomaga ekipi!

Delavnica: Od tišine do povezanosti

Tema: Socialno vključevanje marginaliziranih skupin

Trajanje: 80 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje, kako pozornost, preverjanje razumevanja in spoštljivo priznavanje prispevkov pomagajo ljudem vzpostavljati povezave. Pokaže, da sporazumevanje vključuje več kot govorjenje in da skupina postane varnejša, kadar udeleženci opazijo prispevke drug drugega, namesto da predpostavljajo, da tišina pomeni strinjanje ali pomanjkanje idej.

Cilji:
• Vaditi sporazumevanje in preverjanje razumevanja z besednimi in nebesednimi signali.
• Razvijati skupno odgovornost pri ustvarjalni skupinski nalogi.
• Spodbujati konkretno in spoštljivo priznavanje prispevkov drugih udeležencev.

Pripomočki: Majhne prazne kartice ali papir; en velik list papirja za vsako skupino; barvni flomastri; po en list papirja z imenom vsakega udeleženca; pisala; lepilni trak po želji; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Zagotovite dovolj prostora, da lahko pari delajo, ne da bi poslušali pogovore drugih ali se medsebojno motili. Za skupine po pet ali šest na ločene mize ali talne površine položite po en velik list papirja in več barvnih flomastrov. Na vrh vsakega lista napišite »Skupina, v kateri vsak čuti pripadnost«. Za zaključno dejavnost pripravite po en list z imenom vsakega udeleženca ali jih prosite, naj pred začetkom delavnice sami napišejo svoje ime.

Navodila: Pojasnite, da se delavnica začne s kratkim poskusom sporazumevanja brez govorjenih besed. Oblikujte pare med udeleženci, ki običajno ne sodelujejo, in vsakemu dajte majhno kartico ter flomaster. En udeleženec ima približno dve minuti, da s kretnjami ali preprostimi risbami, vendar brez zapisanih besed, sporoči, kaj rad počne v prostem času. Partner opazuje in zapiše ali nariše, kaj po njegovem pomeni sporočilo. Nato se na kratko pogovorita, primerjata nameravano in razumljeno sporočilo ter ugotovita, kateri signal je bil jasen in kje se je pojavila predpostavka. Zamenjata vlogi in postopek ponovita.

Zberite skupino za kratko izmenjavo o tem, kaj jim je pomagalo razumeti sporočilo in zakaj je preverjanje sporočila drugačno od preprostega zaupanja prvi razlagi. Poudarite, da tišine, omejenega znanja jezika ali drugačnega načina sporazumevanja nikoli ne smemo razumeti kot dokaz, da oseba nima mnenja ali ne želi sodelovati.

Oblikujte skupine po pet ali šest in vsaki dajte pripravljen velik list papirja. Pojasnite, da bodo ustvarili skupno podobo skupine, v kateri vsak čuti pripadnost. Približno 10–15 minut ne smejo govoriti ali pisati besed. Naenkrat uporabljajo le en flomaster. Vsak udeleženec naj doda najmanj en simbol, risbo, črto ali povezavo, preden flomaster znova prejme nekdo, ki je že prispeval. Lahko kažejo ali uporabljajo kretnje, ne smejo pa brisati, prekrivati ali popravljati prispevkov drugih. Izvajalec naj opazuje, kdo vzame flomaster, kdo čaka, čigave ideje drugi nadgrajujejo in ali ostaja prostor za vse.

Po tihem risanju dajte skupinam približno deset minut za pogovor o ustvarjenem. Vsak naj najprej pojasni svoj prispevek, nato pa skupina doda tri kratke zapisane izjave o tem, kaj ljudje potrebujejo za občutek pripadnosti. Skupine naj plakat predstavijo v največ dveh minutah. Poskrbite, da pri pojasnjevanju sodeluje več kot ena oseba.

V zadnjem delu naj udeleženci sedejo v kroge po pet ali šest. Vsak prejme list s svojim imenom in ga poda v desno. Na vsak prejeti list napišejo kratko sporočilo o nečem, kar so opazili med delavnico. Uporabijo lahko začetke, kot so »Cenil sem, ko si …«, »Skupini si pomagal tako, da …« ali »Eden od prispevkov, ki sem ga opazil, je bil …«. Sporočila naj se nanašajo na trud ali vedenje, ne na videz, identiteto ali zasebne podatke.

Nadaljujte, dokler se vsak list ne vrne lastniku. Nato udeležencem omogočite čas, da sporočila preberejo zase. Nikomur jih ni treba brati na glas.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kaj vam je pomagalo razumeti drugo osebo brez govorjenih besed?
• Kje se je vaša predpostavka razlikovala od tega, kar je oseba želela sporočiti?
• Kako je tiho risanje različnim ljudem omogočilo ali otežilo sodelovanje?
• Kakšno priznanje prispevka je bilo konkretno in koristno?
• Kako lahko skupina ustvari prostor za ljudi, ki se sporazumevajo na različne načine?

Za kratko vrednotenje prosite udeležence, naj z enim do petimi prsti pokažejo, kako povezane so se počutili ob koncu delavnice. Dodajo lahko en stavek o tem, kaj je vplivalo na njihovo oceno.

Nasveti za izvajalce: Tihih nalog ne obravnavajte kot preizkusov, ki jih morajo udeleženci opraviti popolno. Učenje izhaja iz primerjave namena in razlage sporočila. Omogočite uporabo risanja namesto kretenj ter po potrebi zagotovite večje flomastre ali prilagojene pripomočke. Preglejte zapisana sporočila, preden se vrnejo lastnikom, in odstranite pripombe, ki so posmehljive, nekonkretne, osredotočene na videz ali bi lahko prizadele osebo. Deljenje osebnih izkušenj ostaja prostovoljno.



Delavnica: Ko nekdo ostane izključen

Tema: Socialno vključevanje marginaliziranih skupin

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje, kako se lahko izključevanje in diskriminacija pojavita v običajnih šolskih, športnih in skupnostnih situacijah. Poudarja, da odgovornost ni le na prizadeti osebi: vrstniki, opazovalci, pedagogi in organizacije imajo vsi vlogo pri prepoznavanju škodljivega ravnanja, njegovem ustavljanju in ustvarjanju pravičnih pogojev za sodelovanje.

Cilji:
• Prepoznati različne oblike in možne razloge izključevanja ter diskriminacije.
• Opredeliti realistične odgovornosti prizadete osebe, vrstnikov, opazovalcev in odraslih z odgovornostjo za ukrepanje.
• Razviti praktične odzive, ki varujejo dostojanstvo in podpirajo smiselno vključevanje.

Pripomočki: Natisnjene kartice s scenariji iz Delovnega gradiva 1; natisnjeni listi »Načrt odziva« iz Delovnega gradiva 2; veliki listi papirja; flomastri; samolepilni listki po želji; pisala; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Natisnite in izrežite kartice s scenariji ter za vsako manjšo skupino pripravite en list »Načrt odziva«. Razporedite mize ali ločene delovne površine, kjer se lahko skupine pogovarjajo, ne da bi motile druga drugo. Na velik list papirja napišite naslov »Od opazovalca do zaveznika«. Izberite scenarije, primerne za starost in okoliščine udeležencev, pri tem pa ohranite primere, ki obravnavajo različne razloge izključevanja.

Navodila: Zberite udeležence in delavnico uvedite s kratkim pogovorom o tem, kaj pomeni biti izključen. Pojasnite, da običajno nesoglasje ni vedno diskriminacija, izključevanje pa postane diskriminatorno, kadar je oseba obravnavana nepravično zaradi dejanske ali domnevne identitete, značilnosti, porekla ali okoliščin. Lahko je neposredno in odkrito sovražno ali posredno, na primer v obliki pravila ali prakse, ki ustvarja oviro. Udeleženci naj analizirajo izmišljene situacije; od njih ne pričakujemo razkrivanja osebnih izkušenj.

Oblikujte skupine po štiri do šest in vsaki dajte eno kartico s scenarijem ter en načrt odziva. Prosite jih, naj situacijo pozorno preberejo in približno 20 minut razpravljajo o vprašanjih. Prepoznajo naj razlog izključevanja, prisotne predpostavke ali razlike v moči ter možen vpliv na prizadeto osebo. Pri odzivu naj razlikujejo med tem, kaj lahko prizadeta oseba sama izbere, in tem, kaj morajo storiti vrstniki, opazovalci ter odgovorna odrasla oseba ali ustanova.

Opomnite jih, da nasveti, kot so »Ignoriraj«, »Bolj se potrudi, da se boš vključil« ali »Reši sam«, breme nalagajo osebi, ki doživlja škodljivo ravnanje, in niso celovit odziv. Vsaka skupina naj pripravi kratko predstavitev, dolgo največ štiri minute. Povzame naj situacijo, pojasni, zakaj je nepravična, in predlaga realističen odziv za vsakega vpletenega. Načrt lahko predstavi ustno, kot kratko novinarsko poročilo, s statičnim prizorom ali kratko igro vlog, vendar od nobenega udeleženca ne zahtevajte uporabe ponižujočega jezika ali posnemanja marginalizirane identitete. Po vsaki predstavitvi povabite preostalo skupino, naj doda eno praktično dejanje, ki bi lahko preprečilo ponovitev situacije.

Ko vse skupine predstavijo svoje načrte, vsaki dajte en samolepilni listek. Zapišejo naj eno dejanje, ki ga lahko opazovalec izvede, ne da bi situacijo za prizadeto osebo naredil nevarnejšo. Listke pritrdite na plakat »Od opazovalca do zaveznika« in podobna dejanja združite.

Zaključite s poudarkom, da lahko učinkovita podpora vključuje jasno poimenovanje vedenja, zasebno preverjanje potreb prizadete osebe, zavrnitev sodelovanja pri izključevanju, obveščanje odgovorne odrasle osebe, spremembo nepravičnega pravila in nadaljnjo podporo po dogodku.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Katere oblike izključevanja je bilo najlažje ali najtežje prepoznati?
• Zakaj je pomembno, da prizadeti osebi ne naložimo odgovornosti za rešitev celotne situacije?
• Kaj lahko opazovalec naredi pred dogodkom, med njim in po njem?
• Kakšne odgovornosti imajo učitelji, trenerji, mladinski delavci in organizatorji?
• Kako lahko skupina spremeni svoje običajne prakse, da bo izključevanje manj verjetno?

Za zaključno vrednotenje prosite udeležence, naj zapišejo eno dejanje, ki ga zmorejo izvesti, kadar opazijo, da je nekdo izključen. Listek lahko obdržijo ali ga anonimno pritrdijo na plakat.

Nasveti za izvajalce: Takoj ukrepajte, če pogovor ponavlja stereotipe, obtožuje prizadeto osebo ali razpravlja o tem, ali si določena skupina zasluži enake pravice. Osredotočajte se na vedenje, vpliv in odgovornost, ne na označevanje »dobrih« in »slabih« ljudi. Romskih udeležencev, oseb LGBT+, oseb z oviranostmi, vernih oseb ali drugih udeležencev ne prosite, naj pojasnjujejo izkušnje celotne skupnosti. Če scenarij spominja na resnično situacijo v skupini, varujte zaupnost in po potrebi upoštevajte postopke organizacije za zaščito udeležencev ali prijavo dogodkov.



DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE S SCENARIJI

Izrežite kartice in vsaki skupini dajte en scenarij. Situacije so izmišljene. Udeleženci naj analizirajo vedenje in odgovornosti, ne da bi ugibali, katere resnične osebe ali skupnosti scenarij predstavlja.

1 VEDNO ZADNJA IZBIRA

Učitelj prosi udeležence, naj oblikujejo ekipe po pet. Isti tišji in manj izkušeni učenec ostane sam, potem ko vsaka skupina pove, da je že polna, čeprav imajo nekatere še prostor. Nihče ga odkrito ne žali, vendar se je to zgodilo že večkrat.

2 SKUPINSKI KLEPET

Nov udeleženec v razredni skupinski klepet napiše vprašanja. Več oseb jih prezre, posnema njegove pravopisne napake in se šali o njegovem načinu govorjenja. Ena oseba ga odstrani iz klepeta in pove, da ga je »pretežko razumeti«.

3 SOBA NA ŠOLSKEM IZLETU

Štirim dekletom na šolskem izletu dodelijo skupno sobo. Tri so tesne prijateljice in učitelja prosijo, naj četrto premesti, ker ima drugačne verske navade in menijo, da bo zaradi nje »vsem neprijetno«. Niso je vprašale, kaj dejansko potrebuje.

4 BELEŽI REZULTAT

Med mešano športno dejavnostjo več fantov dekletu naroči, naj beleži rezultat in nosi opremo, ker menijo, da ekipi ne bo pomagala zmagati. Prosi, da bi igrala, vendar ji odgovorijo, da je igra »preresna«, da bi lahko vsi prišli na vrsto.

5 NEDOSTOPEN DOGODEK

Mladinska skupina načrtuje dogodek v prostoru v nadstropju brez dvigala. Udeleženec z gibalno oviranostjo pojasni, da v prostor ne more priti. Organizator odgovori, da bi bila sprememba prizorišča preveč dela zaradi ene same osebe.

6 SREČANJA V KAVARNI

Skupina projektna srečanja večkrat organizira v kavarni, kjer mora vsak nekaj kupiti. En udeleženec pove, da si tega ne more privoščiti, in predlaga brezplačen mladinski center. Drugi ga označijo za težavnega in ga nehajo obveščati o naslednjih srečanjih.

Analizirajte vedenje, njegov vpliv in odgovornosti.

DELOVNO GRADIVO 2

NAČRT ODZIVA

Ta list uporabite za pripravo skupinske predstavitve. Prizadeta oseba naj ima možnost izbire in podporo, vendar ne sme biti sama odgovorna za odpravo izključevanja.

1 Kaj se dogaja?

Opišite izključevanje ali diskriminacijo, ne da bi obtoževali prizadeto osebo.

2 Na čem temelji?

Prepoznajte vpleteno predpostavko, identiteto, značilnost, okoliščino ali razliko v moči.

3 Kaj morda potrebuje prizadeta oseba?

Razmislite o varnosti, informacijah, možnosti izbire, podpori in pravici, da je slišana.

4 Kaj naj stori odgovorna odrasla oseba ali ustanova?

Navedite takojšnji ukrep, nadaljnje ukrepanje in pravilo ali prakso, ki bi jo bilo treba spremeniti.

5 Kaj lahko storijo vrstniki in opazovalci?

Predlagajte dejanja, ki ustavijo izključevanje in podprejo osebo, ne da bi govorili namesto nje.

6 Kaj bi povedali tistim, ki povzročajo izključevanje?

Pripravite eno jasno sporočilo, ki poimenuje vedenje in pojasni, kaj se mora spremeniti.

Osredotočite se na vedenje, vpliv in skupno odgovornost.

Delavnica: Obrnimo pogled na razlike

Tema: Socialno vključevanje marginaliziranih skupin

Trajanje: 90 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje, zakaj skupine pogosto opredeljujemo skozi razlike, njihove skupne potrebe, vrednote in pravice pa ostajajo manj vidne. Udeležencem pomaga razlikovati med resničnimi razlikami, družbenimi pričakovanji, stereotipi in ovirami, ki skupine neenako prizadenejo. Pokaže, kako lahko skupne točke podpirajo solidarnost, ne da bi zanikali raznolikost ali diskriminacijo.

Cilji:
• Prepoznati razlike in predpostavke, ki jih družba običajno poudarja med skupinami.
• Razlikovati stereotipe in neenako obravnavo od pomembnih razlik v izkušnjah.
• Prepoznati skupne pravice, potrebe in vrednote kot temelj vključevanja ter solidarnosti.

Pripomočki: Štirje veliki listi papirja; barvni flomastri; samolepilni listki po želji; lepilni trak; dodaten velik list papirja za zaključne ugotovitve; pitna voda.
V**elikost skupine:** 15–30 udeležencev

Priprava: Na ločenih postajah namestite štiri velike liste papirja in na vsakega napišite en par naslovov: »Ženske / Moški«, »Mlajši / Starejši«, »Kristjani / Muslimani« in »Heteroseksualne osebe / Osebe LGBT+«. Okoli vsake postaje pustite dovolj prostora za skupinsko zapisovanje. Pripravite peti plakat z naslovom »Skupne točke brez brisanja razlik«. Izraze vnaprej preglejte in jezik prilagodite starosti udeležencev, pri tem pa ohranite spoštljivo in natančno izrazoslovje.

Navodila: Dejavnost uvedite s pojasnilom, da štirje pari odražajo delitve, ki jih družba pogosto poudarja. Ne predstavljajo vseh identitet: spol ni omejen na ženske in moške, verska raznolikost vključuje številna verovanja in neverovanje, vsako navedeno skupino pa sestavljajo ljudje z zelo različnimi življenji.

Udeležencev ne prosimo, naj opišejo, kakšni so vsi člani skupine »v resnici«. Njihova prva naloga je prepoznati razlike, pričakovanja ali ovire, ki jih družba pogosto izpostavlja, tudi izjave, ki so jih morda slišali, vendar se z njimi osebno ne strinjajo.

Udeležence razdelite v štiri skupine in vsaki dodelite en plakat. Na vsaki postaji naj ostanejo približno pet minut. Prosite jih, naj zapišejo kratke ugotovitve o razlikah v družbenih pričakovanjih, priložnostih, vsakodnevnih izkušnjah ali obravnavi. Zapišejo lahko tudi pogosto predpostavko in poleg nje dodajo vprašaj. Absolutne izjave, kot so »Vse ženske ...«, »Vsi muslimani ...« ali »Osebe LGBT+ vedno ...«, niso sprejemljive.

Ob izvajalčevem znaku se skupine premaknejo k naslednjemu plakatu, preberejo zapisano in dodajo nove ugotovitve ali preizprašajo obstoječe. Nadaljujte, dokler vsaka skupina ne obišče vseh štirih postaj.

Zberite vse udeležence in pred drugim delom preglejte plakate. Uporabite tri preproste simbole: vprašaj ob stereotipu ali neutemeljenem posploševanju, klicaj ob primeru neenake obravnave ali ovire ter kljukico ob razliki, predstavljeni natančno in brez vrednostne sodbe. Udeležence povabite k pojasnjevanju svojih razlogov, vendar ne dopuščajte razprave o tem, ali določeni skupini pripadajo enake pravice ali dostojanstvo. Pred ponovno razdelitvijo plakatov popravite napačne informacije in preoblikujte škodljive izraze.

Vsaki skupini dajte enega od štirih plakatov. Prosite jih, naj obrnejo prvotni pogled in poiščejo najmanj tri pomembne podobnosti med skupinama. Podobnosti se lahko nanašajo na osnovne potrebe, pravice, upanja, vrednote, odnose, prispevke k življenju skupnosti ali skupne izkušnje. Vsako podobnost naj podpre kratko pojasnilo, ne le splošno geslo.

Skupine naj prepoznajo tudi eno dejanje, ki spodbuja enakost med skupinama, ne da bi se pretvarjali, da ovir, ki ju neenako prizadenejo, ni. Za pripravo kratke predstavitve jim dajte približno 15–20 minut.

Vsaka skupina naj predstavi svoje ugotovitve v največ štirih minutah. Po vsaki predstavitvi druge vprašajte, ali so predlagane podobnosti pomembne in ali priporočeno dejanje odgovarja na dejansko oviro. Najpomembnejše ugotovitve zapišite na plakat »Skupne točke brez brisanja razlik«.

Zaključite s poudarkom, da naj iskanje podobnosti pomaga graditi solidarnost, nikoli pa ne sme biti uporabljeno za utišanje nekoga, ki opisuje diskriminacijo ali drugačno osebno izkušnjo.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Zakaj ljudje in ustanove pogosto najprej opazijo razlike, šele nato podobnosti?
• Katere izjave na prvih plakatih so opisovale razlike in katere stereotipe?
• Ali je bilo lažje najti podobnosti v potrebah in pravicah kot v navadah ali identitetah?
• Kako lahko skupne točke podpirajo vključevanje, ne da bi izbrisale neenake izkušnje?
• Kaj lahko naredite, kadar je skupina opisana le skozi stereotipe ali razlike?
Za zaključno vrednotenje prosite vsakega udeleženca, naj napiše stavek, ki se začne: »Razlika ne postane izključevanje, kadar ...« Prostovoljce povabite, naj svoj stavek preberejo na glas.

Nasveti za izvajalce: Ta dejavnost zahteva dejavno vodenje. Stereotipov ne puščajte zapisanih brez pogovora ali popravka. Udeleženci naj analizirajo družbena sporočila, ne govorijo v imenu skupine ali razkrivajo svoje identitete. Ukrepajte, če izjave zanikajo obstoj ali pravice žensk, verskih skupin, oseb LGBT+, starejših, mlajših ali katere koli druge skupnosti. Upoštevajte prepletanje identitet: ista oseba lahko pripada več skupinam in v različnih situacijah doživlja tako privilegiranost kot marginalizacijo. Iskanje podobnosti ne sme nadomestiti pogovora o neenaki obravnavi.



REŠEVANJE KONFLIKTOV IN OBRAVNAVANJE STEREOTIPOV

Praktične delavnice za mešane skupine romskih in neromskih otrok ter mladih

Delavnice v tem poglavju pomagajo udeležencem prepoznati stereotipe, izključevanje in konflikte, razumeti njihov vpliv na odnose ter vaditi odzive, ki varujejo dostojanstvo in sodelovanje. Konflikt obravnavajo kot običajen del skupinskega življenja, vendar diskriminacije, poniževanja, groženj in nasilja ne predstavljajo kot sprejemljivih oblik nesoglasja.

Dejavnosti lahko izvajamo v mladinskih centrih, šolah, športnih klubih, programih v skupnosti in projektnih dejavnostih. Združujejo pogovor, izmišljene scenarije in praktična orodja za sporazumevanje. Izvajalci lahko glede na razpoložljivi čas zmanjšajo število kartic ali primerov, vendar naj vsaka delavnica ohrani jasen razmislek, ki dejavnost povezuje z vsakodnevnim vedenjem.

Od udeležencev nikoli ne zahtevajte posnemanja etnične, verske, spolne ali druge identitete oziroma oviranosti ali razkrivanja osebnih izkušenj z diskriminacijo. Scenariji naj ostanejo izmišljeni, tudi kadar spominjajo na resnične situacije. Od romskih udeležencev in članov drugih marginaliziranih skupin ne smemo pričakovati, da bodo pojasnjevali, zagovarjali ali predstavljali celotno skupnost.

Izvajalci naj ustvarijo prostor za različna stališča ter hkrati jasno popravljajo škodljive napačne informacije in diskriminatorna posploševanja. Stereotip ne postane neškodljiv, če ga poimenujemo mnenje. Ko pogovor postane oseben, posmehljiv ali sovražen, ga prekinite, ponovite dogovorjene meje in pozornost znova usmerite na vedenje, njegov vpliv ter dejanja, ki lahko situacijo naredijo varnejšo in pravičnejšo.

Delavnica: Onkraj naslovnic

Tema: Reševanje konfliktov in obravnavanje stereotipov

Trajanje: 60 minut

Pregled: Ta delavnica raziskuje, kako stereotipi in hitre predpostavke vplivajo na pričakovanja, še preden imajo ljudje priložnost spoznati drug drugega. Udeleženci razlikujejo med preverljivimi izjavami, mnenji in nepravičnimi posploševanji, razmišljajo o vplivu teh sporočil na sodelovanje ter vadijo njihovo nadomeščanje z jezikom, ki spoštuje individualne razlike in enake možnosti.

.**Cilji:**
• Razlikovati dejstva in osebna mnenja od stereotipov ter nepravičnih posploševanj.
• Raziskati, kako lahko stereotipi vplivajo na sodelovanje, odnose in konflikte.
• Oblikovati vključujoča sporočila, ki se osredotočajo na posameznike, vedenje in enake možnosti.

Pripomočki: Natisnjeno delovno gradivo »Kartice z izjavami«; nalepke ali flomastri v treh barvah, v zadostnem številu za po en odziv vsakega udeleženca na vsako izbrano izjavo; veliki listi papirja; flomastri; lepilni trak; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Izberite šest do osem kartic z izjavami, primernih za starost in okoliščine skupine. Razporedite jih po prostoru tako, da lahko vsako hkrati bere več udeležencev. Pripravite plakat s tremi naslovi: »Dejstvo«, »Mnenje« in »Stereotip ali nepravično posploševanje«. Dogovorite se o poslušanju, preizpraševanju idej brez napadanja ljudi in možnosti, da udeleženci med pogovorom spremenijo svoje stališče.

INavodila: Delavnico uvedite s pojasnilom, da ljudje pogosto slišijo kratka sporočila o skupinah, sposobnostih ali vedenju in jih ponavljajo, ne da bi preverili, na čem temeljijo. Pojasnite tri pojme. Dejstvo lahko preverimo z zanesljivimi dokazi. Mnenje izraža osebno željo ali presojo. Stereotip ali nepravično posploševanje pripisuje isto značilnost celotni skupini in zanemarja individualne razlike. Izjava lahko vsebuje mnenje in je hkrati diskriminatorna ali škodljiva.

Udeležence povabite, naj se sprehodijo po prostoru in v tišini preberejo izbrane kartice. Pri vsaki naj z majhno oznako ali nalepko pokažejo, ali izjavo sprva razumejo kot dejstvo, mnenje ali stereotip oziroma nepravično posploševanje. Odzivajo naj se samostojno in med premikanjem po prostoru ne razpravljajo. Namenite približno deset minut, nato vse povabite nazaj v krog.

Oblikujte skupine po štiri ali pet. Vsaki dodelite eno ali dve kartici, ki sta dobili različne odzive ali povzročili negotovost. Pogovorijo naj se o tem, kaj izjava trdi, ali jo je mogoče preveriti, kakšno predpostavko izraža o ljudeh in kako bi lahko vplivala na možnost nekoga, da spregovori, se pridruži dejavnosti, prevzame odgovornost ali se počuti sprejetega. Razmislijo naj tudi, kje lahko ljudje takšno sporočilo slišijo ali se ga naučijo.

Skupinam dajte približno petnajst minut in jih opomnite, naj analizirajo izjavo, ne iščejo oseb v prostoru, ki morda pripadajo omenjeni skupini.

Vsaka skupina naj eno izjavo preoblikuje v pravično in vključujoče sporočilo. Nova različica naj ne obrne stereotipa v nasprotno smer ali trdi, da smo vsi enaki. Prepozna naj individualne razlike in opredeli pravično načelo ali dejanje. Izjavo »Tišji udeleženci niso zainteresirani« lahko na primer preoblikujemo v: »Ljudje sodelujejo na različne načine; izvajalci naj ustvarijo več možnosti za prispevanje.«

Skupinam dajte približno deset minut, da se dogovorijo o besedilu in ga jasno zapišejo na velik list papirja.

Povabite jih, naj predstavijo izvirno izjavo, pojasnijo, zakaj je nezanesljiva ali nepravična, in preberejo preoblikovano sporočilo. Omogočite kratka vprašanja preostalih udeležencev. Če kdo škodljivo izjavo zagovarja kot dejstvo, vprašajte, kateri dokazi bi bili potrebni, in jasno popravite napačne informacije. Preoblikovana sporočila skupaj razstavite kot manjšo steno vključevanja.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Katero izjavo je bilo najtežje razvrstiti in zakaj?
• Kako lahko stereotip vpliva na vedenje, tudi če ni izrečen na glas?
• Kakšna je razlika med preizpraševanjem ideje in napadanjem osebe?
• Katero preoblikovano sporočilo bi bilo najkoristnejše v vaši šoli, klubu ali skupini?
• Kaj nam lahko pomaga opaziti in preizprašati lastne predpostavke?

Za kratko vrednotenje prosite vsakega udeleženca, naj dopolni stavek: »Preden sprejmem posplošitev, bom ...« Odgovor lahko zapiše anonimno ali ga pove na glas.

Nasveti za izvajalce: Ne ostanite nevtralni, kadar izjava zanika enake pravice, upravičuje diskriminacijo ali predstavlja napačne informacije o skupini. Trditev popravite brez poniževanja udeleženca, ki jo je ponovil. Članov skupine, na katero se izjava nanaša, ne prosite, naj se odzovejo ali poučujejo druge. Pri mlajših skupinah uporabite manj izjav in pred začetkom z enim preprostim primerom pojasnite razliko med dejstvom, mnenjem in stereotipom.



DELOVNO GRADIVO
KARTICE Z IZJAVAMI

Natisnite in izrežite kartice. Izberite šest do osem kartic, primernih za skupino. Udeleženci vsako izjavo razvrstijo kot dejstvo, mnenje ali stereotip oziroma nepravično posploševanje, nato pa raziščejo njene možne učinke.

1 **KARTICA 1**

Najboljši igralec bi moral sprejemati vse odločitve za ekipo.

2 **KARTICA 2**

Dekleta po naravi manj zanima tekmovalni šport kot fante.

3 **KARTICA 3**

Tišji udeleženci ne želijo prispevati.

4 **KARTICA 4**

Ljudje, ki manj tekoče govorijo lokalni jezik, imajo manj koristnih idej.

5 **KARTICA 5**

Ljudje iz različnih skupnosti si običajno ne morejo zaupati.

6 **KARTICA 6**

Šala je neškodljiva, če oseba, ki jo je izrekla, ni nameravala nikogar prizadeti.

7 **KARTICA 7**

Novi udeleženci bi se morali prilagoditi, ne da bi pričakovali kakršno koli spremembo skupine.

8 **KARTICA 8**

Osebe z oviranostmi pri večini ekipnih dejavnosti ne morejo sodelovati enakovredno.

9 **KARTICA 9**

Če je nekdo vedno izbran zadnji, je to le zato, ker ni dovolj dober.

10 **KARTICA 10**

Prvi vtisi nam običajno povedo, kakšna je oseba v resnici.

Razvrstite vsako izjavo: DEJSTVO / MNENJE / STEREOTIP ALI NEPRAVIČNO POSPLOŠEVANJE

Delavnica: Kaj se skriva za konfliktom

Tema: Reševanje konfliktov in obravnavanje stereotipov

Trajanje: 60 minut

Pregled: Ta delavnica pomaga udeležencem pogledati onkraj vidnih besed in dejanj v nesoglasju, ne da bi predpostavljali, da vedo, kaj druga oseba čuti ali namerava. Z analizo konkretnega izmišljenega konflikta ločujejo opazna dejstva od možnih čustev, potreb in nesporazumov, pripravljajo vprašanja za razjasnitev situacije ter vadijo izražanje pomislekov brez obtoževanja.

Cilji:
• Razlikovati opazno vedenje v konfliktu od možnih občutkov, potreb in predpostavk v ozadju.
• Vaditi preverjanje razlag s spoštljivimi vprašanji.
• Oblikovati jasno sporočilo in realističen naslednji korak, ki podpirata konstruktiven dialog.

Pripomočki: Natisnjene kartice s konfliktnimi scenariji iz Delovnega gradiva 1; po en delovni list »Ledena gora konflikta in konstruktivno sporočilo« iz Delovnega gradiva 2 za vsako manjšo skupino; pisala; veliki listi papirja; flomastri; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Natisnite in izrežite kartice s konfliktnimi scenariji ter za vsako manjšo skupino izberite eno. Uporabite izmišljene situacije z nizko stopnjo napetosti, ki ne ponavljajo nedavnega dogodka med prisotnimi udeleženci. Udeležence razporedite v skupine po štiri ali pet in na vsako mizo položite en delovni list ter več pisal.

Navodila: Pojasnite, da je vidni del konflikta pogosto le tisto, kar lahko vidimo ali slišimo: prekinjanje, povzdignjen glas, sarkazem, tišina, odhod ali zavračanje sodelovanja. V ozadju so lahko razočaranje, zadrega, neizpolnjene potrebe, predhodna napetost, nesporazum ali predpostavke. Te možnosti lahko pomagajo oblikovati boljša vprašanja, vendar jih ne smemo obravnavati kot dejstva, dokler vpleteni ne dobijo priložnosti za pojasnilo.

Udeležence razdelite v skupine po štiri ali pet. Vsaki dajte eno kartico iz Delovnega gradiva 1 in en delovni list iz Delovnega gradiva 2. Prosite jih, naj scenarij najprej preberejo, ne da bi ga poskušali rešiti. V del nad površjem naj zapišejo le konkretne besede, dejanja in spremembe v sodelovanju, opisane na kartici. Spodbujajte jih, naj se izogibajo oznakam, kot so nesramen, len ali agresiven, razen če scenarij opisuje konkretno vedenje, ki takšno oznako podpira.

Nato naj skupine v del pod površjem zapišejo več različnih možnih razlag. Razmislijo lahko o občutkih, potrebah, nesporazumih, predhodni napetosti ali predpostavkah, vendar mora biti vsaka ugotovitev označena kot možnost, ne kot sklep. Za ta dva dela namenite približno petnajst minut. Skupine naj pregledajo seznam in prepoznajo predpostavke, ki bi lahko konflikt poslabšale, če bi jih kdo obravnaval kot gotove.

Vsaka skupina naj pripravi dve ali tri spoštljiva vprašanja, ki bi lahko pomagala razjasniti dogajanje. Vprašanja naj vabijo k pojasnilu, ne zahtevajo strinjanja, na primer: »Mi lahko poveš, kaj te je zmotilo?«, »Kako si razumel to, kar se je zgodilo?« ali »Kaj bi nam pomagalo nadaljevati?«

Skupina naj nato izbere eno osebo iz scenarija in pripravi konstruktivno sporočilo po strukturi delovnega lista: »Ko … / Posledica je bila oziroma počutil sem se … / Potrebujem … / Ali lahko …?« Sporočilo naj opiše konkretno vedenje in vsebuje realistično prošnjo.

Skupine povabite, naj predstavijo vidni del konflikta, eno možno razlago, eno vprašanje in svoje konstruktivno sporočilo. Po vsaki predstavitvi vprašajte, ali bi bil predlagani naslednji korak realističen in ali je potrebna podpora odrasle osebe.

Poudarite, da razumevanje možnega ozadja konflikta ne opravičuje žalitev, groženj, diskriminacije ali nasilja. V nevarnih situacijah je treba najprej ustaviti škodljivo ravnanje in vključiti odgovorno odraslo osebo, ne pa od prizadete osebe zahtevati pogajanja.

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• Kakšna je bila razlika med tem, kar nam je povedal scenarij, in tem, kar smo sprva predpostavljali?

• Katera vprašanja bi ljudem pomagala pojasniti težavo, ne da bi se počutili obtožene?

• Kaj je konstruktivno sporočilo naredilo jasnejše od obtožujoče izjave?

• Kdaj je dialog koristen in kdaj je potrebno posredovanje odrasle osebe?

Za vrednotenje prosite vsakega udeleženca, naj zapiše eno vprašanje ali stavek, ki bi ga lahko uporabil v resničnem nesoglasju. Zapis lahko obdrži kot osebni opomnik.

Nasveti za izvajalce: Udeležencev ne spodbujajte k postavljanju diagnoz drugim ali predpostavljanju, da se za vsakim konfliktom skriva travma. Namen ledene gore je ločiti dejstva od možnih razlag in prepoznati, kaj je treba še vprašati. Dejavnosti ne uporabljajte za opravičevanje škodljivega vedenja. Grožnje, nasilje, nadlegovanje in diskriminacija zahtevajo jasne meje ter ustrezno ukrepanje odraslih. Udeleženci lahko scenarij analizirajo brez prevzemanja vloge ali deljenja osebne izkušnje.



DELOVNO GRADIVO 1
KARTICE S KONFLIKTNIMI SCENARIJI

Natisnite in izrežite kartice. Vsaki manjši skupini dajte en izmišljen konflikt. Udeleženci naj najprej analizirajo le navedene informačije, nato pa razmišljajo o možnih razlagah ali rešitvah.

1. SCENARIJ – SPREMENJEN NAČRT

Skupina se dogovori, kako bo opravila ekipno nalogo. Na polovici en udeleženec brez vprašanja premakne opremo in spremeni načrt. Drugi reče: »Vedno prevzameš vse.« Prvi odgovori: »Nekdo mora odločiti, ker nihče drug ničesar ne naredi.« Dva člana skupine nehata sodelovati in naloga obstane.

2. SCENARIJ – PO NAPAKI

Med igro en udeleženec zgreši preprosto podajo. Soigralec glasno reče: »Vedno vse pokvariš.« Udeleženec odgovori: »Prav, igrajte brez mene,« in se umakne od skupine. Soigralec pojasni, da je pripombo izrekel le zato, ker so bili vsi razočarani.

3. SCENARIJ – PREKINJENA IDEJA

Med načrtovanjem en udeleženec začne pojasnjevati idejo, vendar ga večkrat prekinjejo. Nazadnje utihne. Ko ga skupina pozneje vpraša, zakaj ne pomaga, odgovori: »Nima smisla govoriti, ker ste že vse odločili.«

4. SCENARIJ – KDO JE NA VRSTI?

Dva udeleženca menita, da sta na vrsti za uporabo istega pripomočka. Eden ga vzame in pove, da čaka dlje. Drugi ga potegne nazaj in reče: »Nikoli nikogar ne spoštuješ.« Njuna glasova postajata vse glasnejša, preostala skupina pa opazuje.

5. SCENARIJ – SKUPINSKI KLEPET

Udeleženec v skupinski klepet napiše kratko sporočilo o zamujenem roku. Druga oseba ga razume kot sarkastičnega in jezno odgovori. V pogovor se vključijo še drugi, ki ponavljajo dele sporočil, ne da bi vprašali, kaj je katera od oseb želela povedati.

6. SCENARIJ – POVRATNA INFORMACIJA ALI NAPAD?

Po predstavitvi en udeleženec reče: »Ta del je bil nejasen in bi moral biti bolje pripravljen.« Oseba, ki je predstavljala, odgovori: »Vedno me poskušaš spraviti v zadrego.« Prva oseba pove, da je podala le iskreno povratno informacijo, nato pa obe nehata poslušati druga drugo.

Pozorno preberite. Ločite dejstva od predpostavk.

DELOVNO GRADIVO 2

LEDENA GORA KONFLIKTA IN KONSTRUKTIVNO SPOROČILO



Uporabite en scenarij iz Delovnega gradiva 1. Zapišite, kaj je znano, razmislite o več možnih razlagah in pripravite vprašanja, preden predlagate odziv.

1 SCENARIJ

Zapišite številko scenarija ali kratek naslov.



_____

_____

_____

_____

2 NAD POVRŠJEM – KAJ LAHKO VIDIMO ALI SLIŠIMO?

Konkretne besede, dejanja, ton glasu ali spremembe v sodelovanju, opisane v scenariju.



_____

_____

_____

_____

3 POD POVRŠJEM – KAJ BI LAHKO BILO POMEMBNO?

Možni občutki, potrebe, nesporazumi, predhodne napetosti ali predpostavke.
Vsako razlago označite kot možnost, ne kot dejstvo.



_____

_____

_____

_____

4 KAJ MORAMO VPRAŠATI ALI PREVERITI?



1. _____
2. _____
3. _____

5 KONSTRUKTIVNO SPOROČILO



Ko ... _____

Posledica je bila oziroma počutil sem se ... _____

Potrebujem ... _____

Ali lahko ...? _____

6 REALISTIČEN NASLEDNJI KORAK

Kaj se lahko vpleteni dogovorijo, da bodo naredili naslednje? Ali je potrebna podpora odgovorne odrasle osebe?



_____

_____

_____



Osredotočite se na dejstva, možne razlage in spoštljiv dialog.

Delavnica: Ustavi se, umiri se, pogovori se

Tema: Reševanje konfliktov in obravnavanje stereotipov

Trajanje: 60 minut

Pregled: Ta delavnica udeležencem ponuja praktičen način za prepoznavanje stopnjevanja običajnega nesoglasja in izbiro ustreznega odziva. Model semaforja jim pomaga razlikovati med situacijo, v kateri je mogoč neposreden pogovor, trenutkom, ko je potreben premor, in situacijo, ki zahteva ustavitev dejavnosti ter posredovanje odgovorne odrasle osebe. Udeleženci vadijo kratke odzive od trenutka, ko opazijo napetost, namesto da bi odigrali celoten konflikt**.**

Cilji:
• Prepoznati zgodnje znake, da nesoglasje prehaja iz obvladljive napetosti v nevarno situacijo.
• Izbrati izvedljiv premor ali podporno dejanje, ki lahko zmanjša stopnjevanje.
• Vaditi kratek in jasen pogovor, ki opiše dogodek ter predlaga naslednji korak.

Pripomočki: Tri oznake z napisi »Zelena«, »Rumena« in »Rdeča«; po en osebni semafor iz Delovnega gradiva 1 za vsakega udeleženca; natisnjene kartice za vajo in opazovalni kontrolni seznam iz Delovnega gradiva 2; pisala; tabla z velikimi listi papirja in flomastri; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Tri barvne oznake postavite tako, da jih lahko vidijo vsi. Natisnite Delovno gradivo 1 in izrežite kartice za vajo iz Delovnega gradiva 2. Izberite štiri do šest kartic, primernih za starost in okoliščine skupine. Preverite, na koga se lahko udeleženci obrnejo, če situacija vključuje medvrstniško nasilje, diskriminacijo, grožnje ali nasilje. Prostor uredite tako, da lahko delajo v parih ali skupinah po tri, ne da bi morali nastopati pred vsemi.

Navodila: Model semaforja predstavite kot pripomoček za izbiro odziva, ne kot oznako za osebo. Zelena pomeni, da se ljudje lahko ne strinjajo, vendar še vedno zmorejo poslušati, govoriti in odločati. Rumena pomeni, da napetost narašča in je pred nadaljevanjem pogovora potreben premor. Rdeča pomeni nevarnost besednega ali telesnega škodovanja oziroma to, da se nekdo ne počuti več varno; dejavnost je treba ustaviti in zagotoviti podporo odgovorne odrasle osebe. Pojasnite, da lahko ljudje rumeno stopnjo dosežejo v različnih trenutkih in da skupina z odzivom ne sme čakati do rdeče.

Eno situacijo preberite po kratkih korakih. Na primer: dva udeleženca se ne strinjata, kdo naj vodi nalogo; začneta prekinjati drug drugega; govorita vse glasneje in eden reče: »Vedno vse pokvariš.« Po vsakem koraku prosite udeležence, naj pokažejo na barvo ali stopijo k oznaki, ki najbolje opisuje situacijo, ter na kratko pojasnijo, kaj bi bilo treba takrat storiti. S pogovorom razjasnite, da zelena omogoča neposreden pogovor, rumena zahteva premor, rdeča pa varnostne ukrepe in podporo odrasle osebe.

Vsakemu udeležencu dajte Delovno gradivo 1. Zapiše naj enega ali dva znaka, ki lahko nakazujeta prehod v rumeno, eno dejanje, ki mu pomaga narediti premor, ter eno zaupanja vredno osebo ali varen kraj, kamor se lahko obrne, če situacija doseže rdečo. Udeleženci lahko pišejo, rišejo ali uporabljajo ključne besede. Osebnih znakov jim ni treba deliti s skupino.

Predstavite zaporedje »Ustavi se, umiri se, pogovori se«.

»Ustavi se« pomeni prekiniti besede ali dejanja, ki povečujejo napetost, ter ustvariti dovolj telesnega in čustvenega prostora za varnost. Udeleženec lahko reče: »Potrebujem, da naredimo premor«, »Potrebujem minuto« ali »Prosim, nehaj; to postaja preveč.«

»Umiri se« pomeni izbrati eno praktično dejanje, ki omogoča poslušanje, na primer stopiti korak nazaj, popiti vodo, dvakrat počasi vdihniti, znižati glas ali prositi za nadaljevanje ob prisotnosti odrasle osebe. Ne pomeni pretvarjanja, da nismo jezni.

»Pogovori se« pomeni opisati konkreten dogodek, pojasniti njegov vpliv ali svoje potrebe, izraziti realistično prošnjo in prisluhniti odgovoru. Če je situacija rdeča, pogovor sledi šele po ponovni vzpostavitvi varnosti in ob ustrezni podpori odrasle osebe.

Zaporedje pokažite na preprostem nesoglasju, na primer ko želita dva udeleženca uporabljati isto žogo ali računalnik. Nato oblikujte pare ali skupine po tri in vsaki dajte eno kartico iz Delovnega gradiva 2. Udeleženci naj ne uprizarjajo stopnjevanja, žalitev ali nevarnega vedenja. Preberejo naj kartico in začnejo s prvim koristnim odzivom: premorom, izbiro dejanja za umirjanje ali podporo ter, kadar je primerno, kratkim pogovorom.

En udeleženec izrazi pomislek, drugi se odzove, tretji pa uporablja opazovalni kontrolni seznam. Po dveh ali treh minutah se pogovorijo o tem, kaj je bilo izvedljivo, nato zamenjajo vloge ali uporabijo drugo kartico.

Znova zberite skupino in prosite za primere stavkov ali dejanj, ki so pomagali brez

Zaključni pogovor in vrednotenje:

• V katerem trenutku bi moral nekdo v prikazanem primeru narediti premor?

• Katera dejanja lahko ustvarijo dovolj prostora za poslušanje, ne da bi prezrli težavo?

• Kaj je prošnjo naredilo jasno in realistično?

• Kdaj je primerno nadaljevati pogovor in kdaj naj ukrepanje prevzame odrasla oseba?

• Kako lahko soigralec nekoga podpre, ne da bi govoril namesto njega ali situacijo naredil nevarnejšo?

Za hitro vrednotenje prosite udeležence, naj z enim do petimi prsti pokažejo, kako samozavestno prepoznavajo zeleno, rumeno in rdečo stopnjo ter izberejo eno ustrezno dejanje. Nekaj prostovoljcev povabite, naj povedo, kateri del bi želeli še vaditi.

Nasveti za izvajalce: Modela ne uporabljajte za nalaganje odgovornosti osebi, ki doživlja medvrstniško nasilje, diskriminacijo ali grožnje. V rdečih situacijah mora izvajalec ustaviti dejavnost, preveriti varnost in upoštevati postopke za zaščito udeležencev; od njih ne pričakujte posredovanja med vpletenimi. Dihanja ne predstavljajte kot edinega načina umirjanja in ne vztrajajte, da se mora nekdo o konfliktu pogovoriti takoj. Namesto prisilne igre vlog omogočite pisno vajo, opazovanje ali podporne vloge. Primere prilagodite udeležencem s potrebami na področju zaznavanja, sporazumevanja ali uravnavanja čustev.





DELOVNO GRADIVO 1

OSEBNI SEMAFOR

Zapišite le tisto, kar vam je prijetno. Semafor pomaga prepoznati napetost in izbrati varen odziv; ne presoja vaših čustev.

STOPNJA	KAJ LAHKO OPAZIM	KAJ LAHKO NAREDIM
ZELENA Lahko poslušam in se odločam.	**Znaki, da sem pripravljen na sporazumevanje:** • _____ • _____ • _____ • _____	**Kaj mi pomaga ostati pripravljen na poslušanje:** • _____ • _____ • _____ • _____
RUMENA Napetost narašča.	**Eden ali dva zgodnja opozorilna znaka:** • _____ • _____ • _____ • _____	**Varen premor ali dejanje za umirjanje, ki ga lahko uporabim:** • _____ • _____ • _____ • _____
RDEČA Situacija je lahko nevarna.	**Znaki, da se moram ustaviti ali poiskati podporo:** • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	**Zaupanja vredna odrasla oseba, druga oseba ali varen kraj:** • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

Dopolnite stavka:

- Ko opazim rumeno, lahko ... _____
- Ko situacija doseže rdečo, bom poiskal pomoč pri ... _____

DELOVNO GRADIVO 2

KARTICE ZA VAJO IN OPAZOVALNI KONTROLNI SEZNAM

Preberite eno kartico in začnite na točki, ko je napetost že opažena. Ne uprizarjajte prepira, žalitev ali nevarnega vedenja. Vadite prvi koristen odziv po zaporedju »Ustavi se, umiri se, pogovori se«.

KARTICA A

Dva udeleženca želita uporabljati isto žogo, računalnik ali pripomoček in začneta prekinjati drug drugega.

KARTICA B

Član skupine brez vprašanja spremeni dogovorjeni načrt. Druga oseba se počuti prezrto in se ostro odzove.

KARTICA C

En udeleženec se zasmeje, ko drugi naredi napako. Oseba, ki je naredila napako, neha sodelovati.

KARTICA D

Med pogovorom eno osebo večkrat prekinejo in ta pove, da je nihče ne posluša.

KARTICA E

Dva soigralca po izgubljeni točki obtožujeta drug drugega in začneta govoriti vse glasneje.

KARTICA F

Udeleženec v skupinskem klepetu prejme sporočilo, ki ga doživi kot žaljivo, in želi takoj odgovoriti.

KORISTNI ZAČETKI STAVKOV

Ustavi se: »Potrebujem, da naredimo premor.«
»Prosim, nehaj; to postaja preveč.«

Umiri se: »Potrebujem minuto.«
»Želim nadaljevati, ko bova oba lahko poslušala.«

Pogovori se: »Ko ... Posledica je bila oziroma počutil sem se ... Potrebujem ... Ali lahko ...?«

Podpora: »Prosiva izvajalca za pomoč.«
»Ne počutim se varno, da bi to rešil sam.«

OPAZOVALNI KONTROLNI SEZNAM

- ☐ Ali je bil prepir oziroma škodljivo dejanje jasno prekinjeno?
- ☐ Ali je bilo ustvarjenega dovolj prostora, da sta se obe osebi počutili varno?
- ☐ Ali je govorec opisal konkretno vedenje, namesto da bi osebo označeval?
- ☐ Ali je bila izražena jasna potreba ali realistična prošnja?
- ☐ Ali je druga oseba dobila priložnost za odgovor?
- ☐ Ali je bila potrebna podpora odgovorne odrasle osebe?

Ustavi se. Umiri se. Pogovori se. Po potrebi poišči podporo.

DEJAVNOSTI ZA KULTURNO IZMENJAVO

Praktične delavnice za mešane skupine romskih in neromskih otrok ter mladih

Delavnice v tem poglavju spodbujajo kulturno izmenjavo prek spoštljivega pogovora, osebnih zgodb, glasbe in skupnega ustvarjanja. Udeležence spodbujamo, da spoznavajo drug drugega, ne da bi od njih pričakovali, da predstavljajo celotno kulturo, etnično skupino, vero ali skupnost.

Dejavnosti lahko izvajamo v šolah, mladinskih centrih, športnih klubih, na taborih in v programih skupnosti. Primerne so za skupine, katerih člani imajo različne ravni samozavesti, pismenosti in predhodnih izkušenj. Izvajalci lahko prilagodijo jezik, velikost skupine in pripomočke, pri čemer ohranijo osrednji učni namen.

Deljenje osebnih izkušenj mora ostati prostovoljno. Udeleženci lahko vprašanje preskočijo, uporabijo vsakdanji ali izmišljeni primer, namesto pisanja rišejo ali sodelujejo predvsem s poslušanjem. Mešane skupine oblikujemo brez javnega izpostavljanja etnične pripadnosti ali drugih osebnih značilnosti udeležencev.

Kulturna izmenjava ne sme postati kviz o »pravilnem« izvoru pesmi, hrane, predmeta ali tradicije. Poudarek naj ostane na osebnem pomenu, spoštljivi radovednosti, različnih razlagah, skupnih vrednotah in odnosih, ki se razvijajo med dejavnostjo.

Delavnica: Kdo sem, ko sem s teboj

Tema: Kulturna izmenjava, identiteta in medsebojno razumevanje

rajanje: 70 minut

Pregled: Ta delavnica pomaga udeležencem prepoznati, da identiteto sestavljajo številni interesi, vrednote, odnosi, izkušnje in želje. Spodbuja radovednost do drugih ljudi in hkrati pokaže, da nikogar ne moremo razumeti na podlagi ene same oznake ali domneve. Spoštljiv pogovor ustvarja varno izhodišče za kulturno izmenjavo.

Cilji:
• Razmisliti o različnih elementih, ki oblikujejo osebno identiteto.
• Vaditi spoštljiv pogovor in aktivno poslušanje z različnimi sogovorniki.
• Prepoznati podobnosti in razlike, ne da bi kogarkoli omejili na eno samo ozadje ali identiteto.

Pripomočki: Natisnjeni listi »Zemljevid moje identitete« in »Kartice za pogovor« iz delovnih gradiv 1 in 2; pisala ali barvni flomastri; po želji glasba in zvočnik; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Stole razporedite v krog in pustite odprt prostor, kjer se lahko udeleženci varno gibljejo. Za vsakega udeleženca natisnite en zemljevid identitete in pripravite kartice za pogovor, ki jih bo uporabljal izvajalec. Izberite šest vprašanj; začnite z lahkotnimi temami in postopoma preidite k vrednotam in pripadnosti. Na vidno mesto postavite dogovore: deljenje je prostovoljno, vprašanje lahko preskočimo in vsi poslušamo brez prekinjanja.

INavodila: Udeležence zberite v krogu in pojasnite, da delavnica obravnava različne stvari, ki oblikujejo posameznika. Vsakega povabite, naj pove svoje ime in eno vsakdanjo stvar, v kateri uživa, na primer zvrst glasbe, hrano, šport, konjiček ali kraj. Lahko pove samo svoje ime. Uvod naj bo kratek. Skupino prosite, naj med poslušanjem poišče nekaj, kar ima skupnega z drugo osebo.
Vsakemu udeležencu razdelite delovno gradivo »Zemljevid moje identitete« in pojasnite, da lahko piše, riše ali uporablja ključne besede. Za samostojno delo namenite približno 10 minut in jih spomnite, da lahko katerikoli razdelek pustijo prazen.
Nato naj oblikujejo pare z osebo, ki jo slabše poznajo. Vsakemu namenite nekaj minut, da predstavi samo tiste dele, ki jih želi deliti, medtem ko ga sogovornik posluša brez prekinjanja. Pred naslednjo dejavnostjo naj vsak par prepozna eno podobnost in eno razliko, ki sta se jima zdeli zanimivi.
Udeležence prosite, naj se gibljejo po odprtem prostoru ob glasbi ali enakomernem ploskanju izvajalca. Ko zvok preneha, naj oblikujejo par z najbližjo osebo, s katero se še niso pogovarjali. Preberite eno vprašanje s kartic za pogovor in vsakemu namenite približno minuto za odgovor, nato naj zamenjata vlogi govorca in poslušalca.
Ponovno začnite gibanje in postopek ponovite z novim vprašanjem in novim sogovornikom. Uporabite pet ali šest vprašanj in udeležence spomnite, da lahko vprašanje vedno preskočijo.
Skupino znova zberite v krogu. Udeleženci naj razmislijo o eni domnevi, ki bi lahko ljudem preprečila, da bi se bolje spoznali, in enem vedenju, ki omogoča spoštljivo radovednost. Pred zaključnim razmislekom prisluhnite nekaj kratkim odgovorom.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kateri pogovor ti je pomagal izvedeti nekaj novega o drugi osebi?
• Katera podobnost ali razlika te je presenetila?
• Kaj ti je olajšalo deljenje in poslušanje?
• Kako lahko pokažemo radovednost, ne da bi sklepali na podlagi domnev?
• Zakaj je človek več kot ena sama oznaka identitete?

Za kratek zaključni krog vsakega udeleženca povabite, naj dopolni en stavek: »Ena stvar, ki sem jo izvedel o drugi osebi, je ...« ali »Spoštljiva radovednost pomeni ...«. Udeleženci lahko odgovor preskočijo.
Nasveti za izvajalce: Ne analizirajte zem
ljevidov identitete udeležencev in jih ne prosite, naj pojasnjujejo prazne razdelke. Vprašanja o imenih, domu, družini ali tradicijah so lahko pomembna, a tudi občutljiva, zato naj odgovarjanje nanje ostane prostovoljno. Spodbujajte oblikovanje novih parov, ne da bi kogarkoli silili h govorjenju. Kadar se ravni pismenosti ali jezikovnega znanja razlikujejo, iztočnice preberite na glas ter omogočite risanje, uporabo ključnih besed ali ustne odgovore.

DELOVNO GRADIVO 1

ZEMLJEVID MOJE IDENTITETE

Napiši ali nariši samo tisto, kar želiš deliti z drugimi.
Katerikoli razdelek lahko pustiš prazen.

Iztočnica	Moje besede, simboli ali risbe
Nekaj, kar rad počnem	
Vrednota, ki mi veliko pomeni	
Kraj, kjer se dobro počutim	
Nekaj, kar bi se rad naučil	
Beseda ali jezik, ki mi veliko pomeni	
Oseba ali skupina, ki me podpira	
Moja odlika, s katero prispevam k skupini	
Še nekaj, kar želim vključiti	

DELOVNO GRADIVO 2

KARTICE ZA POGOVOR

Izvajalec izbere vprašanja, ki ustrezajo skupini.
Udeleženci lahko vprašanje preskočijo ali uporabijo izmišljen primer.

1 PROSTI ČAS

V kateri dejavnosti uživaš, ko imaš čas zase?

2 LEP SPOMIN

Katera hrana, zvok, kraj ali dejavnost te spomni na lep trenutek?

3 GLASBA ALI ZVOK

Katera pesem, ritem ali zvok ti lahko hitro izboljša razpoloženje?

4 KRAJ

Kje se počutiš prijetno ali dobrodošlo in kaj prispeva k temu občutku?

5 NEKAJ, KAR SI SE NAUČIL

Katero koristno vrednoto, spretnost ali navado si se naučil od druge osebe?

6 NAVADA ALI TRADICIJA

V kateri osebni, družinski ali skupinski navadi uživaš? Lahko gre za povsem vsakdanjo navado.

7 PRIPADNOST

Kaj ti pomaga, da se ob vključitvi v novo skupino počutiš sprejeto?

8 PRIHODNOST

Kaj bi se rad naučil od drugih ljudi?

Delavnica: Zgodbe, ki nas združujejo

ema: Kulturna izmenjava, identiteta in medsebojno razumevanje

Trajanje: 80 minut

Pregled: Ta delavnica z domišljijo in skupnim ustvarjanjem pokaže, da imajo lahko znani predmeti in tradicije za različne ljudi različne pomene. Udeleženci vadijo nadgrajevanje idej drug drugega in ustvarjanje nečesa, kar pripada celotni skupini.

Cilji:
• Razvijati aktivno poslušanje in ustvarjalnost s skupnim pripovedovanjem zgodb.
• Združiti različne ideje v eno skupno stvaritev.
• Raziskovati tradicije prek osebnega pomena namesto stereotipov.

Pripomočki: Ena vreča ali škatla za vsako skupino; šest preprostih vsakdanjih predmetov ali natisnjenih kartic s predmeti za vsako vrečo; natisnjeni listi »Ustvarite novo tradicijo« iz delovnega gradiva 2; papir formata A3; barvni flomastri; po želji dodatni ustvarjalni pripomočki; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Pripravite prostore za skupine po pet ali šest udeležencev. V vsako vrečo položite šest nevtralnih vsakdanjih predmetov ali kartic s predmeti, na primer ključ, žlico, žogo, vstopnico, fotografijo ali igračo. Za vsako skupino natisnite en načrtovalni list. Ne uporabljajte svetih predmetov, državnih zastav ali podob, ki bi udeležence spodbujale k ugibanju o kulturi ali njenemu posnemanju

Navodila: Pojasnite, da boste pri delavnici uporabljali izmišljene zgodbe in domišljijo. Isti predmet lahko različne ljudi spomni na povsem različne izkušnje. Nikomur ni treba razlagati kulturne tradicije ali govoriti v imenu skupnosti.
Udeležence razdelite v skupine po pet ali šest in vsaki skupini dajte eno zaprto vrečo. Prvi udeleženec izvleče predmet in z dvema ali tremi povedmi začne izmišljeno zgodbo. Vsak naslednji udeleženec izvleče nov predmet in nadaljuje isto zgodbo, pri čemer predmet poveže s tem, kar se je že zgodilo. Nadaljujte, dokler ne prispevajo vsi in niso uporabljeni vsi predmeti.
Skupinam namenite še nekaj minut, da se dogovorijo o naslovu in koncu. Nato jih povabite, naj zgodbo predstavijo s pripovedovanjem, branjem ali enim zamrznjenim prizorom. Za ta del namenite približno 25 minut. Skupine vprašajte, kaj jim je pomagalo povezati zelo različne ideje in ali je kateri predmet dobil drugačen pomen, kot so sprva pričakovale.
Pojasnite, da bodo zdaj skupaj ustvarili povsem novo tradicijo. Vsaki skupini dajte načrtovalni list in en list papirja formata A3. Tradicija naj ima jasen namen, vključuje ideje najmanj treh članov skupine in pojasni, kako lahko sodelujejo ljudje različnih starosti, sposobnosti in ravni samozavesti.
Vključuje lahko glasbo, hrano, igro, simbol ali drugo skupno dejavnost, vendar naj ne posnema obstoječega verskega ali kulturnega obreda in se iz njega ne norčuje. Skupinam namenite približno 20 minut za načrtovanje in pripravo preprostega plakata ali prikaza.
Vsaka skupina nato svojo tradicijo predstavi v največ dveh minutah. Po vseh predstavitvah naj si udeleženci ogledajo ideje in dodajo majhno oznako ob eni tradiciji druge skupine, ki bi jo želeli izkusiti. Pojasnite, da oznaka izraža zanimanje in ne pomeni, da je ena ideja boljša od druge.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kaj je pomagalo, da je skupna zgodba ostala povezana tudi ob dodajanju novih idej?
• Kako se je skupina odločila, katere ideje vključiti v novo tradicijo?
• Ali je vsak udeleženec lahko vplival na končni rezultat?
• Zaradi česa je bila nova tradicija odprta za različne ljudi?
• Kakšna je razlika med spoštljivim črpanjem navdiha ter posnemanjem tradicije ali norčevanjem iz nje?

Nasveti za izvajalce: Zgodba naj ostane izmišljena, da predmetov ne bi uporabljali za opredeljevanje kulture ali skupnosti. Izogibajte se vprašanjem, od kod neka praksa »v resnici izvira« ali ali je pristna. Posredujte, če se sveta praksa posnema za šalo ali uporablja brez ustreznega konteksta. Spodbujajte nevtralne simbole, izvirne dejavnosti in uravnoteženo sodelovanje. Zahtevne uprizoritve niso potrebne.

DELOVNO GRADIVO 1

KARTICE S PREDMETI

1 KLJUČ



2 ŽLICA



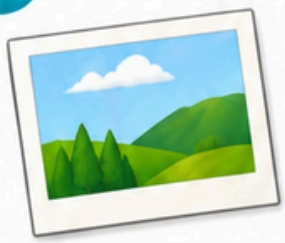
3 ŽOGA



4 VSTOPNICA



5 FOTOGRAFIJA



6 MAJHNA IGRAČA



7 VRVICA



8 GUMB



9 LONČEK



10 LIST



11 SVINČNIK



12 PRAZNA KARTICA



DELOVNO GRADIVO 2

USTVARITE NOVO TRADICIJO

Združite ideje različnih članov skupine. Izmislite si nekaj novega, namesto da bi posnemali obstoječo versko ali kulturno prakso.

Vprašanje za načrtovanje	Ideja naše skupine
Ime tradicije	
Kaj praznuje ali na kaj spominja?	
Kdaj in kje poteka?	
Dve ali tri glavne dejavnosti	
Glasba, hrana, igra ali ustvarjalni element	
Simbol, barva ali predmet	
Vrednota v središču tradicije	
Kako lahko sodelujejo vsi?	
Ideje, ki so jih prispevali različni člani	

Delavnica: Zgodbe, ki nas povezujejo

Tema: Kulturna izmenjava, identiteta in medsebojno razumevanje

Tirajanje: 70 minut

Pregled: Ta delavnica krepi medsebojno razumevanje z osredotočanjem na osebni pomen vsakdanjih spominov, krajev, pesmi, predmetov in spoznanj. Udeleženci vadijo poslušanje, s katerim prepoznavajo, kaj je pomembno drugi osebi, namesto da bi iskali kulturne razlage ali primerjave. V zgodbah, ki so sicer lahko zelo različne, prepoznavajo skupne vrednote.

Cilji:
• Spodbujati prostovoljno deljenje osebnih ali izmišljenih zgodb, ob katerih se udeleženci počutijo prijetno.
• Vaditi pozorno poslušanje in spoštljivo postavljanje dodatnih vprašanj.
• Prepoznati vrednote in izkušnje, ki povezujejo ljudi iz različnih okolij.

Pripomočki: Natisnjene kartice z iztočnicami za zgodbe in kartice skupnih vrednot iz delovnih gradiv 1 in 2; papir ali samolepilni listki; pisala ali flomastri; tabla z listi z naslovom »Vrednote, ki smo jih slišali«; lepilni trak; pitna voda.

Velikost skupine: 15–30 udeležencev

Priprava: Stole razporedite v kroge po štiri ali pet. Natisnite in izrežite dovolj kartic z iztočnicami za zgodbe, da lahko vsak udeleženec izbere eno. Kartice skupnih vrednot postavite tako, da so skupinam dostopne. Pripravite tablo z naslovom »Vrednote, ki smo jih slišali«. Pred delavnico pojasnite, da so zgodbe lahko vsakdanje, izmišljene ali usmerjene v prihodnost in da nikomur ni treba deliti zasebne ali težke izkušnje.

INavodila: Delavnico začnite s pojasnilom, da se kulturna izmenjava začne s poslušanjem posameznikov, ne s sklepanjem na podlagi domnev o skupinah. Kartice z iztočnicami za zgodbe razporedite tako, da jih vsi vidijo. Vsakega udeleženca povabite, naj izbere kartico, ob kateri se počuti prijetno. Namenite približno pet minut za razmislek, zapis nekaj ključnih besed ali preprosto risbo. Zgodba je lahko resnična, izmišljena ali govori o nečem, kar si udeleženec želi doživeti.
Oblikujte skupine po štiri ali pet. Vsak udeleženec ima za deljenje zgodbe največ tri minute. Drugi poslušajo brez prekinjanja. Nato lahko postavijo eno spoštljivo vprašanje, potem ko preverijo, ali želi govorec nanj odgovoriti. Udeleženci lahko deljenje preskočijo, zgodbo skrajšajo ali pokažejo risbo brez pojasnjevanja vseh podrobnosti. Namenite približno 25 minut, da imajo vsi enako priložnost.
Kartice skupnih vrednot položite na sredino vsake skupine. Udeležence prosite, naj izberejo eno vrednoto, ki se je pojavila v njihovi zgodbi ali v nečem, kar so slišali. Povezavo naj pojasnijo brez ponavljanja zasebnih podrobnosti druge osebe.
Skupina naj se nato dogovori o treh vrednotah, ki so se pojavile v več različnih zgodbah, in jih zapiše na samolepilne listke. Listke pritrdite na tablo »Vrednote, ki smo jih slišali« in podobne besede združite.
Skupine povabite, naj si ogledajo dokončano tablo in se pogovorijo o tem, kako imajo lahko ljudje različne izkušnje, vendar podobne vrednote. Pred zaključnim razmislekom naj vsaka skupina poda en primer, kako bi lahko skupno vrednoto izrazili v šoli, športnem klubu ali dejavnosti skupnosti.

Zaključni pogovor in vrednotenje:
• Kaj ti je pomagalo odločiti se, kaj želiš deliti?
• Kako se je v vaši skupini pokazalo pozorno poslušanje?
• Katera vrednota se je pojavila v zgodbah, ki so bile sicer različne?
• Ali je katera zgodba postavila pod vprašaj kakšno domnevo ali prvi vtis?
• Kako lahko skupne vrednote pomagajo ljudem spoštovati razlike, ki so drugim pomembne?

Nasveti za izvajalce: Udeležencev ne prosite, naj pripovedujejo svojo najtežjo ali najbolj osebno zgodbo. Vsakdanji primeri so enako dragoceni. Izogibajte se analiziranju zgodb, primerjanju stisk ali pričakovanju, da bo posameznik pojasnjeval kulturo ali skupnost. Če se pojavi občutljiva tema, jo sprejmite brez zahtevanja podrobnosti. Če bi udeleženec potreboval podporo, se z njim pogovorite na samem. Po potrebi upoštevajte postopke organizacije za zaščito udeležencev.

DELOVNO GRADIVO 1
KARTICE Z IZTOČNICAMI ZA ZGODBE

Izberi iztočnico, ob kateri se počutiš prijetno.
Tvoj primer je lahko vsakdanji, pomemben, resničen, izmišljen ali usmerjen v prihodnost.

1 SPOMIN



Trenutek, ki se ga rad spominjaš ali te je nekaj naučil.

2 KRAJ



Kraj, ki je zate pomemben, prijeten ali zanimiv.

3 PESEM ALI ZVOK



Pesem, zvok ali ritem, povezan s spominom ali občutkom.

4 OSEBA



Nekdo, ki te je nekaj naučil, te podpiral ali navdihnil.

5 PREDMET



Vsakdanji predmet, ki ima zate poseben pomen ali zgodbo.

6 SPOZNANJE



Nekaj koristnega, kar si se naučil skozi izkušnjo.

7 ŽELJA ZA PRIHODNOST



Nekaj, kar si želiš doživeti, se naučiti ali ustvariti.

8 TVOJA IZBIRA



Druga resnična, izmišljena ali vsakdanja zgodba, ki jo želiš deliti.

DELOVNO GRADIVO 2
KARTICE SKUPNIH VREDNOT

Izberi vrednoto, ki se je pojavila v tvoji zgodbi ali v nečem, kar si slišal.
Ne ponavljaj zasebnih podrobnosti druge osebe.

1 SPOŠTOVANJE



Ljudi in njihove osebne meje obravnavamo kot pomembne.

2 PRIJATELJSTVO



Gradimo povezanost in zaupanje ter uživamo v druženju.

3 DRUŽINA ALI SKRB



Podpiramo ljudi, ki nam veliko pomenijo.

4 ISKRENOST



Govorimo po resnici in prevzemamo odgovornost.

5 PRAVIČNOST



Pri odločanju upoštevamo različne potrebe.

6 POGUM



Ukrepamo tudi takrat, ko se nam nekaj zdi težko.

7 PRIJAZNOST



Izbiramo dejanja, ki zmanjšujejo škodo in nudijo podporo.

8 PRIPADNOST



Počutimo se sprejete in imamo možnost prispevati.

9 RADOVEDNOST



Želimo razumeti brez obsojanja.

10 POTRPEŽLJIVOST



Ljudem in procesom namenimo dovolj časa.

11 SOLIDARNOST



Stojimo ob strani drugim in si delimo odgovornost.

12 UPANJE



Verjamemo, da so spremembe, učenje ali izboljšave mogoče.

O programu Erasmus+ na področju športa

Namen programa Erasmus+ je podpirati izobraževalni, poklicni in osebni razvoj ljudi na področjih izobraževanja, usposabljanja, mladine in športa. Program prispeva k trajnostni rasti, kakovostnim delovnim mestom in socialni koheziji, spodbuja inovacije ter krepi evropsko identiteto in aktivno državljanstvo.

Ukrepi programa Erasmus+ na področju športa spodbujajo sodelovanje v športu, telesno dejavnost in prostovoljstvo. Namenjeni so reševanju družbenih izzivov in izzivov, povezanih s športom. Organizacijam so na voljo priložnosti v okviru treh razpisov, ki obravnavajo te izzive. Od leta 2022 je na voljo tudi poseben razpis za krepitev zmogljivosti na področju športa, namenjen državam članicam EU, tretjim državam, pridruženim programu, ki so se prej imenovale programske države, ter Zahodnemu Balkanu.

Sodelovalna partnerstva: Organizacijam omogočajo razvoj in izvajanje skupnih dejavnosti za spodbujanje športa in telesne dejavnosti, obravnavanje groženj integriteti športa, kot sta doping in prirejanje izidov tekem, spodbujanje dvojnih karier športnikov, izboljšanje dobrega upravljanja ter spodbujanje strpnosti in socialnega vključevanja.

Manjša partnerstva: Namenjena so organizacijam na lokalni ravni, manj izkušenim organizacijam in novim udeležencem programa. V primerjavi s sodelovalnimi partnerstvi imajo preprostejše upravne postopke, nižja nepovratna sredstva in krajše trajanje.

Neprofitne evropske športne prireditve: Namenjene so spodbujanju športne dejavnosti, izvajanju strategij EU za socialno vključevanje prek športa, spodbujanju prostovoljstva v športu, boju proti diskriminaciji ter spodbujanju sodelovanja v športu in telesni dejavnosti.
Krepitev zmogljivosti na področju športa: Ti projekti mednarodnega sodelovanja temeljijo na večstranskih partnerstvih med organizacijami, dejavnimi na področju športa v državah članicah EU, tretjih državah, pridruženih programu, in na Zahodnem Balkanu. Njihov cilj je podpirati športne dejavnosti in politike kot sredstvo za spodbujanje vrednot ter kot izobraževalno orodje za osebni in socialni razvoj posameznikov in oblikovanje bolj povezanih skupnosti.

Več informacij:
https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/sport

