



EmPower Up!

Krepitev izobraževalcev:
Vodnik po metodah vključevanja v skupnost



EmPowerUp!

- Krepitev izobraževalcev odraslih -
Izmenjava najboljših praks za
koristi lokalnih skupnosti



Pravni opis - licenciranje Creative Commons: To objavljeno gradivo je uvrščeno med odprte izobraževalne vire (OER) in ga lahko uporabniki prosto (brez dovoljenja ustvarjalcev): prenašajo, uporabljajo, ponovno uporabljajo, kopirajo, prilagajajo in delijo, pri čemer je treba navesti vir izvora.



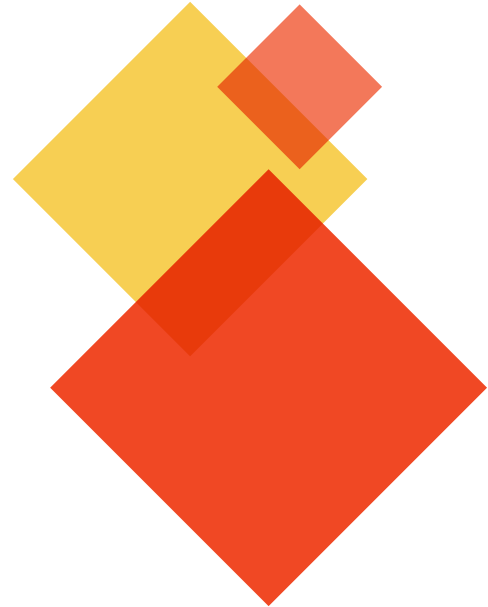
Sofinancira
Evropska unija

Ta publikacija odraža samo stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

1. Uvod	4
2. Namen	5
3. Pregled metod vključevanja v skupnost	6
3.1. Pomen vključevanja v skupnost	6
3.2. Ustreznost v različnih kontekstih	7
4. Opis metod	8
4.1. Fundacija Strefa: Prostori dejavnosti v soseski (PDS)	8
4.1.1. Opis	8
4.1.2. Praktična uporaba	11
4.2. Inicijativa – Center za izobraževanje: Metoda pripovedovanja zgodb za migrante in lokalne skupnosti	13
4.2.1. Opis	13
4.2.2. Praktična uporaba	13
4.3. Center Spirala - Center samomobilnosti: SELcoaching doktrina	16
4.3.1. Opis	16
4.3.2. Praktična uporaba	19
4.4. Fundacija Vrednote, vrline, integriteta: Vključujoča umetnost	20
4.4.1. Opis	20
4.4.2. Praktična uporaba	21
5. Konkretna vaje	22
5.1. Prostori dejavnosti v soseski	22
Vaja 1	22
Vaja 2	24
5.2. Pripovedovanje zgodb za migrante in lokalne skupnosti	26
Vaja 1	26
Vaja 2	27
5.3. SELcoaching doktrina	28
Vaja	28
5.4. Vključujoča umetnost	30
Vaja 1	30
Vaja 2	32
6. Možne povezave	34
6.1 Učenje drug od drugega	34
7. Bibliografija	37

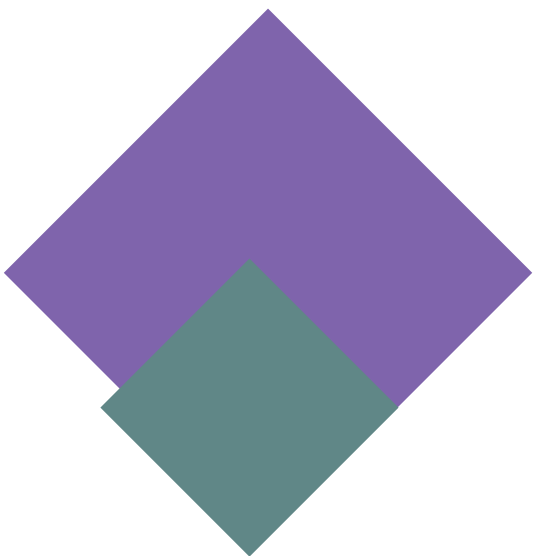
Vključevanje v skupnost je ključni element pri spodbujanju trajnostnega razvoja in izboljšanju kakovosti življenja v lokalnih skupnostih. Namen tega vodnika je vzgojiteljem, animatorjem, voditeljem, prostovoljcem in članom nevladnih organizacij zagotoviti bogat vir inovativnih praks ter metodologij za učinkovito vključevanje skupnosti in pridobivanje koristi od njih.

Ta vodnik je bil pripravljen v okviru projekta EmPowerUp! – Krepitev izobraževalcev odraslih - Izmenjava najboljših praks v korist lokalnih skupnosti“, ki ga financira program Erasmus+. Vodja projekta je Fundacija STREFA (Poljska), projektni partnerji pa so Inicijativa - Centar za edukacijo (Hrvaška), Fondatsiya Tsennosti, dobrodeteli, integritet (Bolgarija) in Center Spirala - Center samomobilnosti (Slovenija).



Med projektno dejavnostjo Usposabljanje izobraževalcev, ki je potekala maja 2024 v Sofiji, so partnerske organizacije delile svoje izvirne metode in pristope k vključevanju v skupnost. Te izmenjave so zagotovile platformo za vzajemno učenje in sodelovanje ter izpostavile najboljše prakse in praktične aplikacije, ki jih je mogoče prilagoditi in izvajati v različnih kontekstih. Skupna spoznanja s teh srečanj so osnova tega vodnika, saj zagotavljajo, da je utemeljen na resničnih izkušnjah in različnih pogledih.

Vodnik je zasnovan kot izčrpen vir za nenehno učenje. Izobraževalce spodbuja k prilagajanju in razvijanju strategij za izpolnjevanje spreminjajočih se potreb njihovih skupnosti. S spodbujanjem učinkovitega vključevanja v skupnosti želi vodnik prispevati k ciljem trajnostnega razvoja. Vključene skupnosti so bolj opremljene za reševanje socialnih, gospodarskih in okoljskih izzivov.



2.

Namen

Namen vodnika je predstaviti različne metode sodelovanja s skupnostmi in navesti praktične aplikacije ter primere za povečanje učinkovitosti in ustvarjalnosti izobraževalcev, ki sodelujejo z lokalnimi skupnostmi. Oblikovan je kot celovit vir za tiste, ki želijo razširiti svoje metode, znanje in kompetence na področju angažiranja skupnosti. Z vključitvijo teh inovativnih praks lahko izobraževalci osvežijo svoje trenutne pristope, povečajo ustvarjalnost in izboljšajo kompetence pri delu z različnimi skupinami in konteksti.

Vodnik je strukturiran tako, da zagotavlja jasno in uporabno vsebino, pri čemer vsaka partnerska organizacija prispeva svoje strokovno znanje in metode. Ta sodelovalni pristop zagotavlja, da je vodnik informativen in praktičen ter ponuja podrobne opise in navodila za izvajanje po korakih. Ne glede na to, ali ste novinec na področju vključevanja skupnosti ali izkušen strokovnjak, ki išče nove ideje, ta vodnik ponuja dragocene uvide in orodja za podporo vašemu delu.

3.1. Pomen vključevanja v skupnost

Vključevanje v skupnosti je temelj družbenega razvoja in blaginje. Gre za proces, v katerem organizacije in posamezniki sodelujejo s skupinami ljudi, ki jih povezuje geografska bližina, posebni interesi ali podobne okoliščine, da bi obravnavali vprašanja, ki vplivajo na njihovo blaginjo. Pomen vključevanja v skupnosti ni mogoče preceniti, saj je ključnega pomena za ustvarjanje močnih, živahnih in odpornih skupnosti.

Vzpostavljanje zaupanja in odnosov

Bistvo vključevanja v skupnosti je krepitev zaupanja in odnosov. Ko organizacije smiselno sodelujejo s skupnostmi, krepijo občutek zaupanja, ki je ključnega pomena za vsako sodelovanje. Zaupanje je temelj, na katerem temeljijo vsi uspešni skupnostni projekti. Zagotavlja, da se člani skupnosti počutijo cenjene in slišane, kar vodi v močnejše in pristnejše odnose. Ti odnosi so bistvenega pomena za učinkovito izvajanje pobud v skupnosti, saj zagotavljajo stalno sodelovanje in podporo članov skupnosti.

Krepitev udeležbe in odgovornosti

Vključevanje v skupnost spodbuja aktivno sodelovanje članov skupnosti. Ko so ljudje vključeni v procese odločanja, ki vplivajo na njihova življenja, je večja verjetnost, da bodo prevzeli odgovornost za rezultate. Ta občutek odgovornosti je ključen za trajnost projektov skupnosti. Ko posamezniki menijo, da so deležni uspeha pobude, je večja verjetnost, da bodo prispevali svoj čas, sredstva in energijo za zagotovitev njenega uspeha. Tovrstna angažiranost spodbuja kulturo sodelovanja in kolektivne odgovornosti, ki je bistvenega pomena za reševanje kompleksnih vprašanj v skupnosti.

Krepitev posameznikov in skupin

Učinkovito vključevanje v skupnosti okrepi posameznike in skupine, saj jim da možnost, da se izrečejo o odločitvah, ki vplivajo na njihovo

življenje. Ta krepitev je temeljni vidik demokratičnih družb, v katerih morajo imeti vsi posamezniki možnost prispevati k oblikovanju svoje skupnosti. Z vključevanjem članov skupnosti v načrtovanje in izvajanje projektov lahko organizacije izkoristijo lokalno znanje in izkušnje, ki so pogosto spregledane. To ne vodi le k učinkovitejšim in ustreznejšim rešitvam, temveč tudi krepki zmogljivosti članov skupnosti za samostojno reševanje prihodnjih izzivov.

Spodbujanje socialne kohezije in vključenosti

Angažiranje skupnosti ima ključno vlogo pri spodbujanju socialne kohezije in vključevanja. V raznolikih skupnostih lahko prizadevanja združijo posameznike iz različnih okolij, da si prizadevajo za skupne cilje. Ta interakcija spodbuja razumevanje, zmanjšuje predsodke in gradi socialni kapital. Prakse vključevanja zagotavljajo, da so slišani in upoštevani vsi glasovi, zlasti glasovi marginaliziranih ali prikrajšanih skupin. Ta vključenost je bistvena za ustvarjanje pravičnih skupnosti, v katerih vsi člani čutijo pripadnost in lahko smiselno prispevajo.

Spodbujanje družbene odgovornosti

Trajnostni razvoj je odvisen od aktivnega sodelovanja lokalnih skupnosti. Vključevanje v skupnosti je bistveno za celostno in integrirano prepoznavanje ter reševanje okoljskih, socialnih in gospodarskih izzivov. Angažirane skupnosti so v boljšem položaju za razvoj in izvajanje trajnostnih praks, ki usklajujejo potrebe sedanjih in prihodnjih generacij. S spodbujanjem občutka skupne odgovornosti, vključevanje v skupnosti spodbuja sprejemanje trajnostnega vedenja in praks, ki prispevajo k dolgoročnemu zdravju in vitalnosti skupnosti.

3.2. Ustreznost v različnih kontekstih

Vključevanje v skupnosti ni prizadevanje, ki bi ustrezalo vsem. Njegova ustreznost in uporaba segata v različne kontekste, od katerih ima vsak edinstvene izzive in priložnosti. Razumevanje nians teh različnih kontekstov je ključnega pomena za prilagajanje strategij sodelovanja, ki so učinkovite, vključujoče in trajnostne. Tukaj raziskujemo pomen vključevanje v skupnost v različnih kontekstih, kot so mestna in podeželska okolja, večkulturne skupnosti, izobraževalna okolja, ob soočenju s socialno-ekonomskimi razlikami.

V mestnih okoljih ima vključevanje v skupnosti ključno vlogo pri obvladovanju zapletenosti gosto poseljenih območij. Za mesta je pogosto značilna raznolika mešanica kultur, ekonomskih statusov in družbenih interesov, kar povzroča živahne interakcije in morebitne konflikte. Učinkovito vključevanje v skupnost na mestnih območjih vključuje ustvarjanje platform za dialog, kjer lahko prebivalci izrazijo svoje potrebe, želje in skrbi.

V podeželskem okolju je vključevanje v skupnosti enako pomembno, vendar je zaradi edinstvenih izzivov in prednosti teh območij drugačno. Podeželske skupnosti imajo pogosto močne družbene vezi in globok občutek za kraj, kar je mogoče izkoristiti za spodbujanje kolektivnega delovanja. Strategije vključevanja v teh okoljih se lahko osredotočijo na izkoriščanje lokalnega znanja in tradicij, ki so neprecenljive za trajnostne kmetijske prakse, upravljanje naravnih virov in ohranjanje kulture.

Vključevanje v skupnost je v večkulturnih skupnostih bistvenega pomena za spodbujanje integracije in razumevanja med različnimi skupinami. Te skupnosti so obogatene z različnimi kulturnimi perspektivami, vendar se soočajo tudi z izzivom vključevanja teh razlik v kohezivno družbeno tkivo. Učinkovito vključevanje v večkulturnih okoljih predpostavlja ustvarjanje prostorov, kjer se spoznavajo kulturne specifikke in spodbuja medkulturni dialog.

V izobraževalnih okoljih je vključevanje v skupnost ključnega pomena za ustvarjanje podpornih in vključujočih prostorov za učenje. Šole in univerze niso le prostori akademskega pouka, temveč tudi središča interakcije s skupnostjo. Vključevanje učencev, staršev, učiteljev in lokalnih zainteresiranih strani v izobraževalni proces vodi k bolj celostnim in učinkovitim izobraževalnim izidom.

Vključevanje v skupnosti je pomembno v številnih okoliščinah, vsaka pa zahteva prilagojene strategije, ki upoštevajo in izkoriščajo lokalne značilnosti. Učinkovito vključevanje v skupnost spodbuja sodelovanje, vključenost in trajnostni razvoj, ne glede na to, ali gre za mestna ali podeželska območja, večkulturna okolja, izobraževalna okolja ali reševanje socialno-ekonomskih razlik in kriz. S prilagajanjem pristopov k upoštevanju posebnosti vsakega okolja lahko ustvarimo odpornejše, živahnejše in pravičnejše skupnosti.

4.1. Fundacija Strefa: Prostori dejavnosti v soseski (PDS)

4.1.1. Opis

Uvod

Prostori za dejavnosti v soseski (PDS) temeljijo na zagotavljanju pogojev, da lahko lokalna skupnost izvaja pobude na lokalni ravni. Namenjeni so krepitvi integracije in zagotavljanju prostorov za aktivno preživljanje prostega časa prebivalcev v soseščini. Knjižnice, ki so v svojem temelju institucije, temelječe na zaupanju, izmenjavi in dostopu do kulturnih dobrin, se zdijo idealen prostor za razvoj kulturnega potenciala v lokalnem okolju. Knjižnice vse bolj služijo kot glavni prostor za sosedska srečanja, še bolj jeseni in pozimi, saj gostijo dogodke, predvsem pa so odprt prostor, kamor so prebivalci pripravljene uresničevati svoje ideje. Knjižnice so se zato izkazale kot odlični kraji za razvoj zamisli PDS.

Vloge v animaciji. Kdo je potreben v PDS?

Pri ustvarjanju prostorov za dejavnosti v soseski je potrebno imeti v mislih vloge, ki jo bodo imeli tisti, ki bodo te prostore vodili, in kaj se skriva pod pojmom vodja in animator.



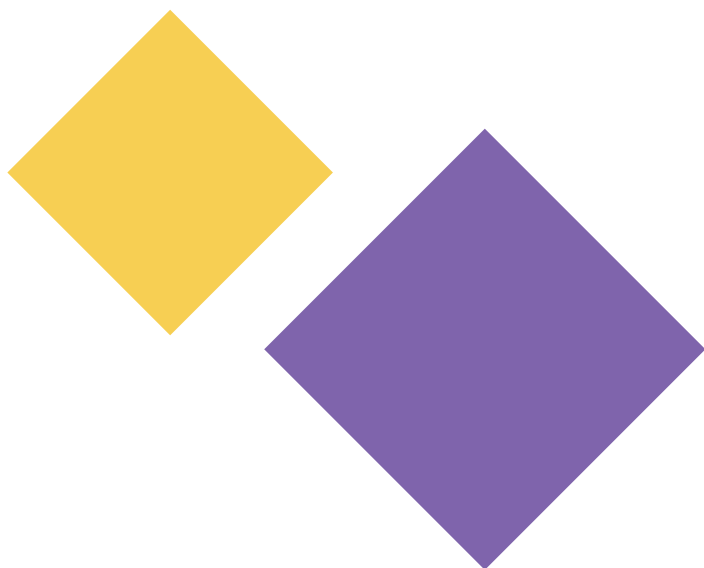
Animator

Animator je oseba, ki je zadolžena za delo s prebivalci. Vedeti mora, kaj pomeni delo animatorja, poznati mora postopke animacije, imeti mora spretnosti za delo z ljudmi in skupinami, biti mora komunikativna, zlahka navezovati stike itd.

Pri dejavnostih v soseski je animator tudi katalizator sprememb, ki temeljijo na skupni viziji cilja, ki ga skupnost želi doseči. Njegova vloga je olajšati delo skupine. Člani skupine so tisti, ki sprejemajo odločitve, vloga animatorja pa je, da organizira interakcijo. Rezultat njihove dejavnosti naj bi bil večji občutek pripadnosti, prijetno počutje v skupini in večja povezanost. Animator mobilizira ljudi za delovanje in jim pokaže, kaj je mogoče doseči skupaj, ne opravlja pa njihovega dela. Posameznike in skupine okrepi tako, da jim pomaga in jim pokaže možnosti uresničevanja pobud in idej.

Voditelj

Voditelj je oseba iz skupine prebivalcev, pobudnik, ki motivira in vodi. Skupino vodi k spremembam in jo predstavlja navzven. Voditelji so karizmatične osebe, katerih glas je pogosto odločilen. V skupini prevzamejo odgovornost za ukrepanje in njegove rezultate. Voditelj pogosto vizijo predstavi in jo potem pogosto tudi izvaja. Največje lastnosti voditelja so prizadevanje za doseg cilja s skupino, predanost procesu, uresničevanje idej in vztrajnost.



Proces animacije

Pri organizaciji prostora dejavnosti v soseski je pomembno zagotoviti kompetence animatorja. Pri tem je treba imeti v mislih cilj – PDS je prostor, v katerem naj bi prebivalci uresničevali svoje pobude, se povezovali, gradili in krepili sosedske odnose. To je ena od tistih dejavnosti, pri kateri bi morali zapisati svoje zamisli o tem, kakšen naj bo tempo razvoja skupine, kakšna naj bo dinamika srečanj, za kaj naj se sosedska skupina prizadeva in katere dejavnosti naj izvaja.

Pripravljenih formul, s katerimi bi lahko ocenili, ali stvari potekajo uspešno, ni, saj se bo vsaka soseska razvijala po svojih zmožnostih, posamezni prebivalci pa se bodo lahko vključevali v svojem ritmu in obsegu.

Določena nepredvidljivost pri animaciji soseske je lahko za animatorje fascinantna, včasih pa tudi frustrirajoča. Pogosto smo navajeni projektov, pri katerih je naša vloga vnaprej določena, kjer uresničujemo vnaprej načrtane kazalnike - koliko srečanj bo potekalo, kako dolgo bodo trajala, koliko ljudi bo prišlo, kaj bodo počeli in kakšne socialne spremembe naj bi se zgodile. Pri dejavnostih, ki jih želimo prenesti na sosesko, moramo biti pri teh predpostavkah bolj previdni. Uspeha ne moremo jemati za samoumevnega niti takrat, ko gre na začetku vse dobro, niti takrat, ko na začetku procesa nič ne kaže, da bo animacija v soseski dosegla uspeh.

Vloga animatorja v procesu

Področje delovanja je ustvarjanje pogojev za osebna srečanja v soseski, razširjanje informacij o ustanovitvi mreže PDS različnim skupinam prebivalcev in nazadnje spodbujanje aktivnih ukrepov za izboljšanje socialnega življenja, s tem da prikažemo vizije izboljšav in spodbudimo ljudi, da jih uresničijo.

Ta postopek je sestavljen iz:

- **Mobilizacija** - verodostojen animator, ki verjame v smiselnost sosedskih pobud, bo zlahka prepričal druge, da je vredno delovati skupaj. Med izvajanjem pobude bodo ljudje morda potrebovali podporo in navdušenje izkušene osebe.
- **Izmenjava izkušenj** - podpiranje z znanjem in izkušnjami ne sme preobremeniti članov skupine, zato je priporočljivo izbrati osnovne smernice ali organizirati srečanje z vprašanji in odgovori. Pretirano deljenje znanja in izžarevanje izkušenj se lahko izkaže kot obremenjujoče.
- **Krepitev** - ljudem pokažimo njihove prednosti, da se zavedajo, koliko dela so že opravili, kako so se razvili in kakšno vrednost ima delo, ki so ga opravili.
- **Izenačevanje pogojev** - zagotavljanje okolja za ljudi, ki si želijo sodelovati, vendar iz nekega razloga ne verjamejo, da to zmorejo, pozornost do tistih, ki so sramežljivi in negotovi v svoje sposobnosti.
- **Vrednotenje** - animator kljub temu, da spremlja dejavnost, vzpostavlja določeno distanco, saj tako lažje vodi skupino s tem, da povzema in vrednoti, kaj je bilo uspešno in kaj bo treba izboljšati. Koristno je, da izpostavi področja, na katerih so prebivalci uspeli, in jih spodbudi, da proslavijo svoje dosežke.

Kako začeti?

Ko pride do odločitve o vzpostavitvi prostora za dejavnosti v soseski, zavedajoč se koristi aktiviranja sosedov in vloge animatorja, je čas za pričetek delovanja. Glede na to, kje in s kom delujemo, se bodo pojavili različna skupinska dinamika, različni cilji, potrebe, težave in rezultati dela.

Priprava

Ne ozirajte se na to, ali smo izkušen animator ali začetnik, je pomembno, da smo pripravljeni na izvedbo animacije v soseski. Če smo neizkušeni, je lahko koristno delati v tandemu s sodelavcem - tako si lahko razdelimo naloge, se pogovorimo o postopku in skupaj poiščemo rešitve.

Vredno je prebrati izkušnje že izkušenih izvajalcev sosedskega delovanja - na spletu je na voljo veliko publikacij, opisov izvedenih projektov, priročnikov za kulturno animacijo ali pripravljenih vaj za povezovanje in orodij za spodbujanje.

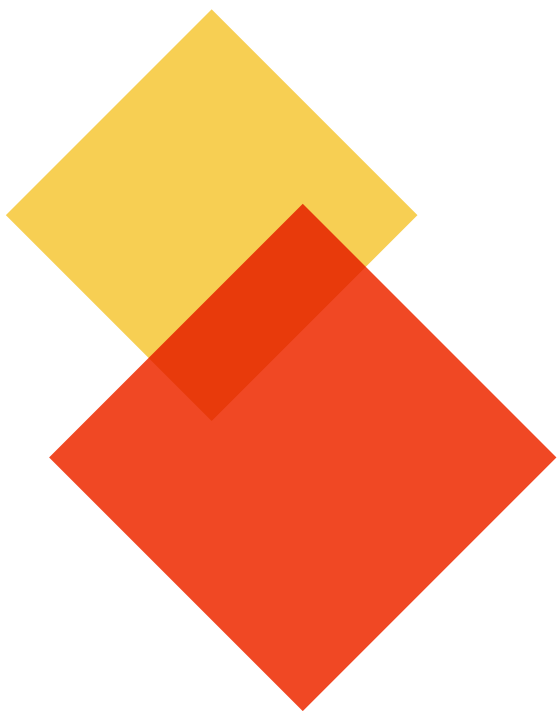
S poznavanje območja - s kom in kje bomo delali.

Če delamo v knjižnici, ki želi vzpostaviti PDS, moramo spoznati številne ljudi, ki ga bodo oblikovali - prejemnike našega predloga, predane bralce. Pričakujemo lahko, da se bodo nekateri med njimi radi vključili ali nas podprli pri naših dejavnostih ozaveščanja - novico o novi dejavnosti v knjižnici bodo posredovali svojim sosedom.

Kaj vemo o okolju, v katerem bomo delovali? Kakšna je njegova zgodovina, kaj se v njem trenutno dogaja in kateri ljudje, institucije in organizacije v njem delujejo? Kateri problemi zaznamujejo ta prostor?

Zbrano znanje nam bo omogočilo boljše razumevanje skupine in dinamike njenega dela, pomemben vidik dejavnosti so tudi informacije. Najučinkovitejša metoda je neposreden pogovor in povabilo ljudem, da začnejo delovati.

V PDS pogosto začnemo z dejavnostmi na delavnicah, na katere povabimo neposredno ljudi iz skupnosti. Naslednji korak pri animacijskem delu je, da kar najbolje izkoristimo prvo srečanje. Vredno se je osredotočiti na ustvarjanje prijateljskega vzdušja, gradnjo zaupanja in predstavitev ideje, h kateri so ljudje povabljeni. Pomembno je zagotoviti, da so vsi opaženi, da imajo možnost spregovoriti in da nihče ni zapostavljen. To bo povečalo sodelovanje in odgovornost za prihodnje pobude.



4.1.2. Praktična uporaba

Eden od prostorov dejavnosti v soseski (PDS) je vzpostavljen v mestni knjižnici Tatarak v Lodžu na Poljskem. V cilju ustreznega prikaza celotnega procesa, sledi kronološki opis celotnega dogajanja po korakih.

Knjižnica Tatarak je bila odprta v dolgo neuporabljenem nakupovalnem paviljonu. Soseska se je že leta navadila na pogled na prazno stavbo; ljudje so pred njo parkirali avtomobile, najstniki so jo krasili z grafiti (pogosto vulgarnimi), okolico pa je preraščal plevel. Tako stanje je trajalo več let.

Knjižnica je bila na tej lokaciji zgrajena od začetka. Notranjost je bila prenovljena, prostor pa opremljen z novim pohištvom in knjigami. Odprta je bila decembra 2021. Kljub temu da je bila knjižnica privlačna in opremljena z novo zbirko knjig, med prebivalci ni uživala velike priljubljenosti, kar je bilo mogoče pripisati dolgotrajnim posledicam pandemije koronavirusov in dejstvu, da je lokacijo poznalo le malo ljudi.

Z oblikovanjem mreže PDS smo začeli delati februarja 2022. Prva srečanja so potekala izključno z osebjem knjižnice. Izobraževali smo jih o tem, kaj je PDS, kakšna je vloga animatorja skupnosti, kdo je voditelj, kako sodelovati z lokalnimi prebivalci, in kar je najpomembnejše, o vlogi knjižnice kot kraja, kot prostora dejavnosti v soseski. Na teh srečanjih smo raziskovali tudi sosesko ter ugotavljali vire in kraje, kjer se skupnost zbira, kot so igrišča ali lokalne tržnice. Načrtovali smo prva srečanja s prebivalci, razdelili informacije obiskovalcem knjižnice in razobesili letake v skupnih prostorih, kot so stopnišča bližnjih stanovanjskih blokov.

Na srečanjih je bilo poskrbljeno za tople napitke in lahke prigrizke. Stole smo postavili v krog, da so se vsi počutili enako pomembne in se medsebojno videli. Pred začetkom smo vsakega prosili, naj na nalepko napiše svoje ime in si jo nalepi na oblačila. Naslavljanje drug drugega s krstnimi imeni je skrajšalo razdaljo in spodbudilo občutek domačnosti. Vsako srečanje je bilo zasnovano tako, da je udeležence pritegnilo z nečim privlačnim, na primer z ustvarjalno, rokodelsko, umetniško ali celo mizarско delavnico. Na začetku vsake

delavnice smo se posedli v krog, knjižničarji pa so se predstavili kot gostitelji prostora in vedno poudarili, da je knjižnica namenjena vsem v skupnosti, da je to prostor, ki ga lahko uporabljajo za različna srečanja, ne le za izposojanje knjig. Zatem je besedo prevzel animator skupnosti, ki se je na kratko predstavil in povabil udeležence, naj storijo enako. Pomembno je, da se na nikogar ne pritiska, še posebej na tiste, ki se predstavitev udeležujejo prvič - če želijo povedati več o sebi, je to odlično; če povedo le svoje ime, je tudi to v redu.

Dobro orodje za zbiranje idej za dejavnosti, delavnice ali srečanja je "škatla sanj", kot je opisano v **razdelku 5.1**. Spomnim se, da se je prvega srečanja udeležilo veliko mladih, starih od 13 do 15 let. Branje idej iz škatle želja je prineslo veliko veselja. Eden od predlogov je bil... mačka v knjižnici. Mnogi so se strinjali, da bi bilo lepo božati mačko, medtem ko bi sedeli v fotelju in brali. Ideja je bila široko sprejeta in če ne bi bilo nočnega alarmnega sistema v knjižnici, bi bil predlog verjetno uresničen.

Vsako srečanje se je končalo z določitvijo datuma naslednjega in sčasoma je bil vzpostavljen redni urnik. Z vsakim srečanjem se ga je udeleževalo vedno več ljudi. Vendar pa se lahko zgodi, da pride samo ena oseba - to je del procesa. Ne smemo pozabiti, da lahko na udeležbo vplivajo številni dejavniki, na katere nimamo vpliva. Nekateri ljudje so prišli samo enkrat, drugi so za nekaj časa prenehali obiskovati srečanja, a so se pozneje vrnili. Postopoma so se oblikovali odnosi, ljudje so se začeli prepoznavati na ulicah in začeli so se srečevati tudi zunaj naših načrtovanih srečanj. Začela je nastajati mikro-skupnost.

Ko se je bližalo poletje, se je pozornost usmerila na zeleno površino za knjižnico, ki je bila v zelo slabem stanju. Na sestankih smo razpravljali o zamislih, kako bi jo lahko spremenili v sproščujoč zunanji prostor. Skupaj s sosedi, obiskovalci knjižnice in zaposlenimi smo pobudo načrtovali, razdelili naloge, oblikovali vrt in izdelali pohištvo iz lesenih palet. Organizirane so bile šiviljske delavnice za izdelavo blazin za lesene sedeže. Napisan je bil projektni predlog, ki je bil leta 2022 predložen v program Mikro sredstva mesta Lodž. Neformalna skupina "Divji vrtnarji" je pridobila sredstva za pobudo, kar je skupini dalo nov zagon in motivacijo za uresničitev načrtov.



Małgorzata Sobczak, vodja Mestne knjižnice Tatarak, se spominja nastanka sprostitvenega območja kot prelomnega trenutka: „Po zamislih prebivalcev je bil ustvarjen prostor za sprostitvev. Izdelava pohištva se je izkazala za dejavnost, ki je pritegnila pozornost ljudi: Ljudje radi sodelujejo v projektih z oprijemljivimi in vidnimi rezultati. Dandanes imamo redko priložnost za projekte „naredi sam“, ko pa se pojavi priložnost, se izkaže, da je to sproščujoč in prijeten način skupnega preživljanja časa.“ (Dokumentacija pobude je na voljo na tej povezavi: <https://opus.org.pl/wersja-robocza-36277>.)

Zagotovitev sredstev za projekt je bil pomemben korak za skupnostno skupino - to je bil uspeh, ki ji je vtil občutek lastne moči. Nekdo od zunaj je prepoznal in nagradil našo zamisel, kar ljudi motivira za večje sanje in načrtovanje prihodnjih pobud.

Dejavnosti na prostem zunaj zidov knjižnice so pritegnile pozornost mimoidočih in sosedov, ki so radovedno pokukali skozi okna in se zanimali za razburjenje in hrup. Sosedje, ki se nikoli niso udeleževali srečanj PDS, so se začeli vključevati - nekdo je mimoidočim ponudil pomoč, druga oseba je šla domov po manjkajoče orodje. Bistveno je razumeti, da bodo različni prebivalci sodelovali na različnih ravneh - nekateri bodo sodelovali le pri eni dejavnosti, ki se ujema z njihovimi interesi, drugi pa se bodo vključili v vse. To je veljalo tudi za Tataraka. Tudi tisti, ki so sodelovali občasno, so imeli koristi od PDS, kar bi lahko imelo dolgotrajne učinke - morda se bodo povezali z nekom, ki so ga spoznali na dejavnostih, se počutili bolj samozavestne ali pa se začeli udeleževati kulturnih dogodkov v bližnjih ustanovah. PDS najbolj potrebuje čas: Pomembno je, da ne pričakujemo, da bodo vsi sodelovali enako ali z enako hitrostjo.

Tesarstvo in vrtnarjenje nista bili edini dejavnosti, ki sta se odvijali v PDS. Małgorzata Sobczak je našela še druge: likovni tečajji za začetnike, delavnice dihanja za zaposlene, umetniška rekreacija za odrasle, družabne igre ... Ali so bili izzivi? Seveda, imeli smo jih. Psiho-onkologinja se je obrnila na knjižnico z zamisljo, da bi ponudila brezplačna srečanja za bolnike z rakom in njihove družine. Imela je veliko izkušenj in znanja, ki bi jih lahko delila, vendar žal ni bilo zanimanja. To je bila težka situacija, vendar smo jo prebrodili. Skupaj z moderatorko smo analizirali situacijo in se odločili, da bomo v prihodnosti poskusili še enkrat. Morda sosedje potrebujejo več časa, da se odprejo za takšno temo, ali pa je morda treba preoblikovati obliko seje ali drugače komunicirati. Pomembno je, da soseda ali člana skupnosti ne pustimo samega, ko naleti na težave - tako preprečimo, da bi izgubil motivacijo za vključevanje v dejavnosti v korist drugih. Vsakdo, ki je vodil sejo, ima seznam majhnih neuspehov - pomembno je, da se iz njih nekaj naučimo, ne obupamo in poskušamo še naprej.

Dejavnosti skupnosti so se močno ukoreninile v prostoru za dejavnosti v soseski v knjižnici Tatarak. Tudi po uradnem zaključku projekta so se srečanja skupnosti nadaljevala.

Zabavno dejstvo: Med obiskom Knjižnice Tatarak, da bi si izposodil knjigo, sem opazil, da se naokoli sprehaja rjavkasta mačka. Vprašal sem, od kod je prišla. Odgovorili so mi, da je to „knjižnična mačka“. Kaj pa alarmni sistem? Nekdo je mački zgradil majhno hišico na skupnostnem vrtu in tam spi. Sosedje jo hranijo, včasih pa obiskovalci knjižnice prinesejo vrečke in igrače, ki jih knjižničarji dajo mački. Neverjetno!

4.2. Inicijativa – Center za izobraževanje: Metoda pripovedovanja zgodb za migrante in lokalne skupnosti

4.2.1. Opis

Metoda pripovedovanja zgodb za migrante in lokalne skupnosti je tehnika vključevanja v lokalno skupnost, ki je namenjena premostitvi vrzeli med različnimi kulturnimi skupinami s pomočjo skupnih pripovedi. Pri tej metodi si migranti in lokalni prebivalci izmenjujejo osebne zgodbe, kar spodbuja njihovo medsebojno razumevanje, empatijo in socialno kohezijo. Z osredotočanjem na individualne izkušnje, metoda poudarja skupne človeške izkušnje in hkrati spoštuje kulturne razlike. Ta pristop ne pomaga le pri vključevanju migrantov v lokalno skupnost, temveč tudi krepí družbeno tkivo skupnosti, spodbuja integracijo in rahlja kulturne ovire.

V Evropi je pripovedovanje zgodb še posebej učinkovito v programih integracije migrantov. Raziskave kažejo, da pripovedovanje zgodb ustvarja varen prostor za dialog, ki migrantom omogoča, da izrazijo svojo identiteto in izkušnje, medtem ko domačini dobijo vpogled v izzive in prispevke prišlekov. Ta metoda se uporablja v različnih evropskih državah, zlasti na mestnih območjih z velikim številom migrantov, da bi okrepili socialno vključevanje in oblikovali vključujoče skupnosti. Pripovedovanje zgodb kot metoda izkoristi prirojeno človekovo zmožnost, da se poveže z osebnimi zgodbami in se iz njih uči. Poudarja skupne človeške izkušnje in hkrati priznava kulturne razlike. Cilj ni le pripovedovanje zgodb, temveč ustvarjanje prostora, v katerem lahko ljudje poslušajo, se povezujejo in razmišljajo o podobnostih ter razlikah v svojih izkušnjah.

Ključni vidiki metode pripovedovanja zgodb vključujejo:

- **Osebne pripovedi:** Spodbujanje udeležencev, da delijo osebne anekdote, življenjske dogodke ali kulturne običaje, ki so zanje pomembni.
- **Aktivno poslušanje:** Pripovedovanje zgodb ne vključuje le pripovedovanja, temveč tudi poslušanje, kar spodbuja empatijo in razumevanje med udeleženci.
- **Moderiranje:** Proces pripovedovanja zgodb pogosto vodi moderator, ki zagotavlja spoštljivo in vključujoče okolje.
- **Refleksijo:** Po izmenjavi zgodb so udeleženci spodbujeni k razmisleku o izkušnjah in razpravi o vseh pridobljenih spoznanjih, kar spodbuja globlje povezave in razumevanje.

4.2.2. Praktična uporaba

Široka paleta vaj za delavnice pripovedovanja zgodb je vsestranska in jo je mogoče učinkovito uporabiti v različnih družbenih skupinah, zato je univerzalno uporabna v kateri koli lokalni skupnosti:

- **Izmenjava izkušenj:** Pripovedovanje zgodb krepí povezave, saj spodbuja domačine in migrante k izmenjavi osebnih izkušenj ter ustvarja empatijo in razumevanje ozadja drug drugega.
- **Kulturna izmenjava:** Pripovedovanje zgodb poudarja raznoliko kulturno dediščino migrantov in domačinov, bogati razumevanje skupnosti in spodbuja medsebojno spoštovanje.
- **Gradnja skupnosti:** Pripovedovanje zgodb deluje kot most za spodbujanje odnosov, ustvarjanje občutka pripadnosti in gradnjo zaupanja med različnimi skupinami.
- **Krepitev moči:** Pripovedovanje zgodb daje glas marginaliziranim skupinam in jim omogoča, da delijo svoje poglede in izkušnje ter s tem spodbujajo zastopanost in vključevanje.
- **Razbijanje stereotipov:** Pripovedovanje zgodb spodbija stereotipe in predsodke, saj z osebnimi zgodbami humanizira tako domačine kot migrante ter spodbuja natančnejše in spoštljivejše dojemanje.
- **Učenje jezikov:** Pripovedovanje zgodb se lahko uporablja kot neformalna metoda učenja in izmenjave jezikov, ki migrantom pomaga pri vključevanju v lokalno skupnost, hkrati pa ohranja njihov materni jezik.
- **Reševanje konfliktov:** Pripovedovanje zgodb lahko pomaga pri reševanju sporov, saj ponuja različne perspektive, omogoča obema stranema, da izrazita svoje izkušnje in najdeta skupne točke.
- **Izobraževanje in ozaveščanje:** Pripovedovanje zgodb izobražuje domačine o realnosti migracij in pomaga ozaveščati o izzivih, s katerimi se soočajo migranti, ter spodbuja bolj vključujoč odnos.



Za učinkovito vključitev metode pripovedovanja zgodb v dejavnosti in projekte, namenjene vključevanju migrantov v lokalno skupnost, je nujen strukturiran, a prožen pristop. Tukaj je opisano, kako ga je mogoče izvajati:

1. Delavnice in krožki pripovedovanja zgodb:

- Organizacija delavnic pripovedovanja zgodb, na katerih se lahko zberejo tako migranti kot domačini in delijo svoje osebne zgodbe. To so lahko neformalna srečanja v občinskih središčih, knjižnicah ali šolah.
- Spodbujanje razprav v majhnih skupinah, kjer so udeleženci spodbujeni, da delijo zgodbe o svojem življenju, potovanjih, kulturnih tradicijah ali izkušnjah z migracijami.
- Ustvarjanje varnega prostora, v katerem se udeleženci počutijo udobno, ko brez obsojanja delijo ranljive ali občutljive dele svojih izkušenj.
- Primer: Krogi pripovedovanja zgodb, v katerih vsak udeleženec prinese predmet ali fotografijo, ki predstavlja pomemben trenutek v njegovem življenju. To lahko služi kot izhodišče za pripovedovanje zgodb in pomaga prebiti led.

2. Programi kulturnih izmenjav:

- Vključevanje pripovedovanja zgodb v programe kulturne izmenjave, v katerih migranti in domačini sodelujejo v dialogu o svojih kulturnih ozadjih.
- Pripovedovanje zgodb se lahko uporablja za predstavitev kulturnih tradicij, festivalov ali družinskih običajev, kar udeležencem omogoča, da presežejo stereotipe in globlje razumejo dediščino drug drugega.
- Primer: Organizacija "Noči kulturne dediščine", na kateri migranti delijo zgodbe o festivalih v svoji domovini, domačini pa delijo običaje iz svoje kulture.

3. Medgeneracijski in medkulturni projekti pripovedovanja zgodb:

- Ustvarjanje priložnosti za medgeneracijsko pripovedovanje zgodb, kjer lahko starejši migranti delijo svoje življenjske izkušnje z mlajšimi člani skupnosti in tako pomagajo premostiti generacijske in kulturne razlike.
- Vključevanje lokalnih šol ali mladinskih skupin ter spodbujanje učencev, da se o migracijah učijo prek zgodb lokalnih priseljencev. To lahko poveča empatijo in razumevanje med mladimi ter pomaga pri vključevanju migrantov v širšo skupnost.
- Primer: Šolski projekt, v okviru katerega učenci intervjuvajo družine migrantov o njihovi poti in izdelajo knjigo ali multimedijski projekt, ki te zgodbe deli s širšo skupnostjo.

4. Pripovedovanje zgodb kot javni dogodki:

- Gostitev javnih dogodkov pripovedovanja zgodb, ki so odprti za vso skupnost in nudijo platformo za migrante in lokalne prebivalce, da delijo svoje zgodbe v podpornem in javnem okolju.
- Ti dogodki so lahko del kulturnih festivalov ali samostojni dogodki, namenjeni spodbujanju vključevanja in gradnji skupnosti.
- Primer: Dogodek pripovedovanja zgodb z naslovom "Potovanja upanja", na katerem migranti in domačini delijo zgodbe o premagovanju izzivov in iskanju občutka pripadnosti.

5. Pripovedovanje zgodb kot orodje za učenje jezika:

- Vključevanje pripovedovanja zgodb v programe učenja jezikov za migrante. Pripovedovanje osebnih zgodb v lokalnem jeziku pomaga migrantom izboljšati znanje jezika, hkrati pa omogoča lokalnim prebivalcem, da slišijo njihove izkušnje.
- Neformalna narava pripovedovanja zgodb lahko zmanjša pritisk formalnega učenja jezika in ustvari bolj sproščeno, podporno okolje za učenje jezika.
- Primer: Primer jezikovne kavarne v skupnosti, kjer se migranti urijo v lokalnem jeziku s pripovedovanjem zgodb o svojem življenju, domačini pa jim nudijo povratne informacije in podporo.

6. Digitalno pripovedovanje zgodb:

- Uporaba digitalnih platform za ustvarjanje video ali avdio posnetkov zgodb migrantov, ki jih je mogoče deliti na spletu. To lahko doseže širše občinstvo in pomaga razbliniti mite ali napačne predstave o migrantih v skupnosti.
- Migranti lahko svoje zgodbe posnamejo v svojem maternem jeziku s podnapisi ali prevodi, kar domačinom omogoča, da razumejo in cenijo njihovo potovanje, hkrati pa ohranjajo svojo kulturno identiteto.
- Primer: Projekt "Glasovi migracij", v okviru katerega se zgodbe migrantov delijo na družbenih medijih, spremljajo pa jih fotografije ali umetniška dela, ki vizualno predstavljajo njihove izkušnje.

7. Integracija v skupnostne projekte:

- Vključevanje pripovedovanja zgodb v širše projekte razvoja skupnosti. Na primer, med pobudami za izboljšanje sosesk ali javnimi umetniškimi projekti je moč organizirati srečanja s pripovedovanjem zgodb, na katerih migranti in domačini sodelujejo in delijo svoje izkušnje, hkrati pa prispevajo k skupnemu cilju.
- Primer: Javni projekt stenske poslikave, v katerem domačini in migranti skupaj ustvarijo stensko poslikavo, ki predstavlja raznolikost skupnosti, spremlja pa jo delavnica pripovedovanja zgodb, na kateri udeleženci razložijo, kaj jim stenska poslikava pomeni.

Pripovedovanje zgodb je zelo prilagodljiva in učinkovita metoda za vključevanje migrantov v lokalne skupnosti. Z ustvarjanjem priložnosti za dialog, kulturno izmenjavo in osebno povezanost pripovedovanje zgodb spodbuja empatijo, zmanjšuje kulturne ovire in krepi socialno tkivo skupnosti. Če ga vključimo v delavnice, javne dogodke in skupnostne projekte, postane močno orodje za gradnjo močnejših in bolj vključujočih skupnosti.

4.3. Center Spirala - Center samomobilnosti: SELcoaching doktrina

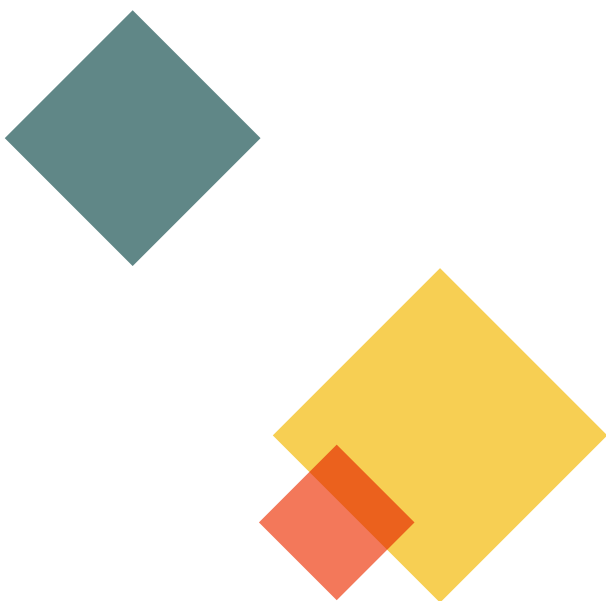
4.3.1. Opis

Kontesktualno ozadje

Zmožnost „samospoznanja“, znanja o sebi, je v primerjavi z drugimi vrstami najbolj značilna za ljudi. Sokratov poziv „spoznaj samega sebe“ je danes zaradi pospešenih pojavov sprememb v sodobni zahodni družbi, zlasti v zadnjih dveh desetletjih, bolj aktualen kot kdaj koli v novejši zgodovini. Posamezniki smo danes soočeni s preoblikovanjem sodobne zahodne družbe v tako imenovano tekočo oz. fluidno družbo (Zygmunt Bauman 2002, Umberto Galimberti 2015, Umberto Eco 2018). Ta fluidna družba je navzven prepoznavna po številnih kompleksnih pojavih in trendih. To so: slabitev kulturnih in verskih tradicij, manjvrednost nacionalne države zaradi globalizacije, relativizacija poklicne identitete, deflacija resničnosti na račun virtualnosti (Jean Baudrillard 1999a), relativizacija odraslosti posameznika v sodobni družbi, identitetna zmeda na polju posameznikovega fizičnega telesa (Daniel Estulin 2014), zmanjševanje pomena humanističnega porekla zaradi prihajajočega dataizma (Yuval Noah Harari 2017). Te manifestacije fluidne družbe slabijo potrebna sidra za razvoj identitete pri posamezniku. Ne zadostna pozornost do pomena samospoznanja vpliva tudi na posameznikov angažma v lokalnih ali drugih vrstah skupnosti. SELcoaching doktrina (v nadaljevanju SELcoaching) na vprašanje



samospoznanja gleda celostno in poudarja, da pri samospoznanju ne gre le za naš *razvijajoči se jaz* v smislu prepoznavanja in uresničevanja naših interesov in motivov, potencialov, talentov in darov, sposobnosti, vrednot in prepričanj, kompetenc in veščin, ali za *definirani jaz*, ki nam je dan ob rojstvu (da smo pripadniki tega ali onega spola, rase, naroda, skupnosti, subkultur, družine itd.) Poleg teh dveh prevladujočih in bolj znanih vidikov našega jaza, definirane in razvijajočega se, SELcoaching, zlasti zaradi pojava fluidne družbe ter prepletanja fizične in virtualne resničnosti, razkriva in opozarja na še en vidik našega jaza, ki ga poimenuje *transcendentni jaz*. Ta, zadnji vidik našega jaza je povezan s posameznikovo ambicijo samouresničevanja in znanim filozofsko-psihološko-religioznim sloganom „tukaj in zdaj“, in se izdatno usmerja na posameznikovo obvladovanje časa v cilju doseganja njegovega duševnega miru.



Metodološki temelji

SELcoaching se metodološko utemeljuje skozi miselni model »Samomobilnosti«, ki je bil kot sinteza različnih dejavnosti, povezanih z družbenimi in humanističnimi temami med leti 2001 in 2007, razvit v Centru Spirala (Center Spirala 2007). Model samomobilnosti sestavljajo štirje sestavni elementi: potencial, poslanstvo, vizija in gonilno vprašanje (v zvezi z zadnjim elementom gre za nekakšno jedrno vprašanje, ki se nenehno pojavlja v naših mislih in je na primer povezano z uspehom, denarjem, zadovoljstvom, srečo ali katero koli drugo zadevo). Samomobilnost ponazarja posameznikovo zmožnost, da najprej prepozna in nato udejanji svoj potencial, poslanstvo, vizijo ali gonilno vprašanje, ali povedano bolj abstraktno, simbolizira posameznika, ki misli svoje misli in gre svojo pot. Model temelji na dveh stebrih, od katerih prvi poudarja nujno deprogramiranje posameznikovega miselnega vedenja na podlagi predpostavke, da kot posamezniki pogosto prevzemamo (najverjetneje nezavedno) od zunaj promovirana recepte in vzorce o tem, kaj pomeni imeti potencial, poslanstvo ali vizijo, ali kaj pomeni biti uspešen, doseči zadovoljstvo ali srečo, in potem ta zunanje recepte zmotno enačimo kot svoja lastna. Drugi steber samomobilnosti izpostavlja, da lahko deprogramiranje našega miselnega vedenja (ali iskanje našega prave esence, ko uspešno zaključimo proces deprogramiranja) dosežemo le z aktivacijo uvidov na ravni tako imenovanega „uvidnega mišljenja“ (Center Spirala 2007). Ta specifika uvidnega mišljenja poteka v obratnem vrstnem redu primerjaje z drugimi vrstami mišljenja pri posamezniku, kjer posameznik najprej dobi uvid v nekaj in to šele naknadno ustrezno terminološko opredeli (Ash idr. 2012, Klemm 2014, Sotto 2007: 51-54). Poskusi ustvarjanja nekakšne miselne

zmede v mišljenju posameznika, v cilju aktivacije tovrstnega uvidnega mišljenja, niso novi. De Bono (2006) pri svojih udeležencih z lateralnim razmišljanjem spodbuja tovrstno miselno zmedo. Še bolj elementarna in starodavna je znana sokratska majevtika kot metoda spraševanja, ki v svoji elenktični fazi namerno izzove odpor pri posamezniku kot uganko, nekakšno „umsko zadrego“ (Sloterdijk, 1996). V vzhodnih filozofijah so dobro znani in prisotni zen budistični koani, ki se prav tako uporabljajo, da posameznika spravijo iz miselnega ravnotežja, ko gre za njegov logični um (Heine in Wright 2000).

Različne miselnosti pri človeku

V okviru prvega stebra samomobilnosti SELcoaching obravnava elemente samomobilnosti skozi štiri različne miselnosti (inercija, deprogramiranje, esenca, aktivacija - I.D.E.A.). SELcoaching zavzema stališče, da je posameznikovo miselno izhodišče najpogosteje znotraj prve, inercijske miselnosti, kar pomeni, da tako usmerjeno mišljenje pri posamezniku v veliki meri narekujejo od zunaj promovirani recepti in vzorci o uresničevanju posameznikovega potenciala, vizije ali poslanstva ali kake druge, njemu pomembne zadeve, ki postane njegovo gonilno vprašanje, kar ponazarja zadnji element samomobilnosti. SELcoaching poudarja, da si mora posameznik močno prizadevati za to, da se izvije iz te inercijske miselne naravnosti in se približa drugim miselnostim, s tem da pri sebi okrepi aktivacijo svojega uvidnega miselnega vedenja.

Faza Inercije

SELcoaching ima drugačen pristop od drugih vrst coachinga, pri katerih se zdi, da klientu neposredno pomagajo doseči njegove specifične cilje na obravnavanem področju. V nasprotju s tem pa SELcoaching poskuša skupaj s posameznikom (kot klientom) preveriti, ali so klientovi izzivi zares njegovi lastni. Da bi to preveril, SELcoaching klienta nežno potisne korak nazaj k deprogramiranju njegovega miselnega vedenja.

Faza Deprogramiranja

SELcoaching vodi posameznike (kliente ali udeležence) skozi proces prepvpraševanja štirih elementih samomobilnosti na štirih ravneh spraševanja (kako, kje, kaj, kako). Ta faza posameznika pripelje do potrebnih spoznanj o tem, kako na naše miselno vedenje v družbi pogosto nezavedno vplivajo zunanji dejavniki. Po tem procesu prepvpraševanja coach oceni (v primeru dela s posameznim klientom), ali je ta klient pripravljen na prehod v naslednjo fazo, ki naslavlja iskanje klientove esence. Ta faza lahko vključuje tudi kovčing za različne skupine udeležencev, da se ti ozavešijo, da utegne biti njihovo miselno vedenje programirano in zakaj ga je potrebno deprogramirati.

Faza Esence

Klientovo iskanje esence enega od štirih elementov samomobilnosti vključuje dva zaporedna izziva. Prvič, klient mora pridobiti uvid, da so zanj ti elementi samomobilnosti (ali vsaj eden izmed njih) pomembni. Ko do tega uvida pride, se klient sooči z naslednjim izzivom (npr. o tem kaj je njegova vizija), ki klientu predstavlja najpomembnejši element. Obe vrsti uvida je potrebno doseči skozi uvidno mišljenje. Ta faza je najbolj nepredvidljiva, saj kovč ne more pritiskati na klienta, da bi pri njem pospešil proces sprožitve potrebnih uvidov. Zato je to dolgotrajna faza z več kovčing srečanji, med katerimi lahko kovč klienta opremi z dodatnimi pojasnili o elementih samomobilnosti, hkrati pa potrpežljivo čaka, da klient pride do potrebnih uvidov. Ko se to zgodi, SELcoaching preide v zadnjo, četrto fazo aktivacije. Ta faza esence lahko vključuje tudi izobraževalni pristop in se uporablja pri večjih skupinah udeležencev, da jih pouči o logiki iskanja esence elementov samomobilnosti.

Faza Aktivacije

Pri tej fazi SELcoaching igra klasično kovčing vlogo, ki klienta podpira pri uresničevanju njegove odkrite esence. Če klient na tej stopnji potrebuje zelo specifično kovčing intervencijo (npr. prodaja, starševstvo, upokojitev, predstavitve, javno nastopanje itd.), je primerneje, da poišče takšnega specifičnega kovča. Konkretni koraki med štirimi fazami znotraj procesa SELcoaching ne sledijo vedno linearni logiki (npr. klient in kovč lahko vstopita v naslednjo fazo, preden klient v celoti razjasni prejšnjo fazo). Razlog za to je, da proces kovčinga traja razmeroma dolgo in da si klient ne more vedno privoščiti, da bi pridobil vse potrebne uvide o svojem položaju in vmes ne počel ničesar, da bi preživel. Vendar, če klient med fazami preskoči določen korak, se mora tega zavedati in se k temu koraku v procesu kovčinga vrniti, če je le mogoče.



4.3.2. Praktična uporaba

SELcoaching se lahko uporablja (v okviru kovčing, izobraževalnega ali kakšnega drugega pristopa) za obravnavo številnih vprašanj, kot so identiteta, razvoj, vodenje, spremembe, motivacija, človekova miselnost, ki so neposredno ali posredno povezana s tematiko vključevanja v skupnosti.

- **Celosten pristop k samospoznanju**

SELcoaching zagotavlja celosten pristop k samospoznanju, ki posameznikom pomaga bolje razumeti svoje mesto v skupnosti in družbi.

- **Gradnja razumevanja**

SELcoaching spodbuja ljudi k ponovnemu razmisleku o konceptih in pojmi v različnih kontekstih ali situacijah, da bi dosegli boljše razumevanje med vpletenimi stranmi.

- **Nadgradnja menedžment pristopov**

SELcoaching poudarja potrebo po vodenju sebe kot predpogoju za dobrega voditelja in za dodajanje voditeljskih elementov k menedžmentu.

- **Ustvarjalnost in inovacije**

SELcoaching spodbuja ustvarjalnost in inovativne prakse za preseganje obstoječih razvojnih smernic in vzorcev.

- **Motivacija in spremembe**

SELcoaching povezuje motivacijo s spremembami in poudarja, da je resnično spremembo v kateri koli entiteti najverjetneje mogoče doseči s sprožitvijo notranje motivacije pri posamezniku.

- **Razjasnitev človekovega razmišljanja**

SELcoaching zagotavlja celostno razumevanje človekovega miselnega vedenja z razlikovanjem med številnimi slogi mišljenja in različnimi človekovimi miselnostmi.

- **Obvladovanje časa**

SELcoaching obravnava vprašanja časa na fizično-organizacijski in psihološki ravni, da bi posameznikom pomagal obvladovati svoj čas v nastajajoči hibridni resničnosti

- **Uravnoteženje razvoja**

SELcoaching cilja k uravnotežitvi razvoja na vseh možnih ravneh, znotraj katerih je mogoče ta razvoj uravnotežiti skozi prevetritev obstoječih razvojnih vzorcev.

- **Poglobljanje človeških mehkih veščin v luči umetne inteligencee**

SELcoaching spodbuja poglobljanje človekovih mehkih veščin in doseganja človekove transcendece, v cilju boljšega sobivanja s hitro rastočo umetno inteligenco.

4.4. Fundacija Vrednote, vrline, integriteta: Vključujoča umetnost

4.4.1. Opis

Vključujoča umetnost je pristop k umetniškemu izražanju, ki aktivno vključuje člane skupnosti v ustvarjanje, razvoj ali predstavitev umetniškega dela. V nasprotju s tradicionalnimi oblikami umetnosti, kjer je umetnik edini ustvarjalec, vključujoča umetnost poudarja sodelovanje in vabi posameznike iz različnih okolij, da prispevajo svoje ideje, izkušnje in ustvarjalnost. S tem pristopom se umetniški proces spremeni v skupno izkušnjo, s čimer se zabrišejo meje med umetnikom in občinstvom, umetnost pa postane dostopnejša in pomembnejša za skupnost.

Bistvo vključujoče umetnosti je v njeni vključenosti in raznolikosti. Sprejema posameznike iz različnih okolij, z različnimi spretnostmi in perspektivami, kar omogoča bogatejše in bolj smiselne umetniške rezultate. Projekti pogosto potekajo v javnih ali skupnih prostorih, kot so parki, skupnostni centri ali ulice, s čimer umetnost postane del vsakdanjega življenja in dostopna vsem. S spodbujanjem dialoga in razmisleka med udeleženci vključujoča umetnost spodbuja globlje ukvarjanje z družbenimi vprašanji, osebnimi zgodbami in kulturno dediščino ter spodbuja empatijo in razumevanje v skupnosti.

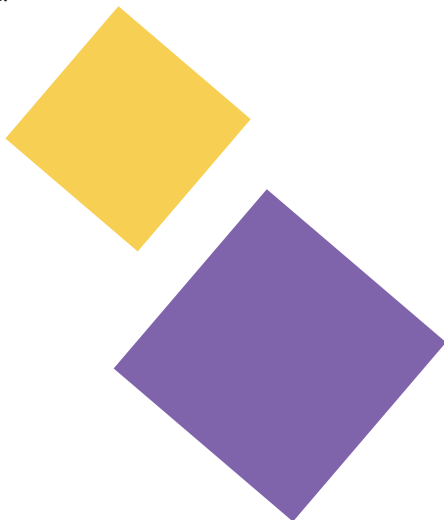
V praksi je vključujoča umetnost močno orodje za vključevanje v skupnost. Posameznike okrepi tako, da jim da glas in vlogo pri oblikovanju njihovega okolja, kar vodi v večjo skupnostno udeležbo in ponos na lokalno kulturo. Na primer, skupni projekti stenskih poslikav omogočajo skupnostim, da vizualno izrazijo svoje skupne vrednote in zgodovino, pobude ulične umetnosti pa lahko javne prostore spremenijo v živahna in ustvarjalna središča.



Vključujoča umetnost se ukvarja tudi s socialnimi vprašanji, saj zagotavlja platformo za kolektivno raziskovanje in ozaveščanje. Gradi socialne vezi, spodbuja občutek pripadnosti in solidarnosti med udeleženci, kar krepi skupnostne vezi in spodbuja državljansko angažiranost. Poleg tega ponuja izobraževalne priložnosti, kjer se ljudje lahko naučijo novih spretnosti, raziskujejo ustvarjalno izražanje in pridobijo vpogled v različne kulturne prakse in perspektive.

Poleg tega vključujoča umetnost z oživljanjem javnih prostorov spodbuja javno interakcijo ter med prebivalci spodbuja občutek odgovornosti in upravljanja. Ta sodelovalni pristop pogosto omogoča inovativne rešitve za izzive skupnosti, saj izkorišča kolektivno ustvarjalnost in domišljijo udeležencev. Fundacija VVI je septembra 2021 v Samokovu v Bolgariji organizirala dogodek vključujoče umetnosti, tako da je prebivalce povabila k soustvarjanju prihodnosti svojega mesta, svoje želje pa so oddali v škatlo in mobilno aplikacijo. V osrednjem parku mesta Samokov so imeli udeleženci vseh starosti in okolij priložnost risati, igrati na instrumente in sodelovati pri ustvarjalnih dejavnostih.

Vključujoča umetnost je metoda, ki ne ustvarja le umetnosti, temveč tudi gradi in krepi skupnosti. Z vključevanjem ljudi v umetniški proces spodbuja družbene spremembe, kulturno izražanje in skupno reševanje problemov, zato je dragoceno orodje za izboljšanje življenja v skupnosti.



4.4.2. Praktična uporaba

Ena od glavnih praktičnih uporab vključujoče umetnosti je **krepitev vloge skupnosti**. Z vključevanjem prebivalcev v ustvarjanje javne umetnosti, kot so stenske poslikave ali skulpture, skupnosti dobijo glas pri oblikovanju svojega okolja. Soseska lahko na primer sodeluje z umetnikom pri ustvarjanju stenske poslikave, ki odraža njeno zgodovino in vrednote, kar spodbuja ponos in močnejši občutek identitete. Takšni projekti krepijo vlogo posameznikov, saj postanejo aktivni udeleženci kulturnega življenja svoje skupnosti in ne le pasivni opazovalci.

Vključujoča umetnost se uporablja tudi za obravnavanje **socialnih vprašanj**. Z ustvarjalnim sodelovanjem lahko skupnosti raziskujejo in ozaveščajo o izzivih, s katerimi se soočajo, kot so neenakost, degradacija okolja ali duševno zdravje. Na primer, skupnost se lahko združi, da bi ustvarila javno instalacijo, ki poudarja vpliv onesnaževanja na lokalne vodne poti. To ne le pritegne pozornost k problemu, ampak tudi sproži pogovor in spodbudi skupno ukrepanje v cilju iskanja rešitev.

Naslednja praktična uporaba je **vzpostavljanje socialnih povezav**. Vključujoči umetniški projekti pogosto združujejo ljudi iz različnih okolij in spodbujajo interakcije, do katerih drugače morda ne bi prišlo. Dober primer je skupnostni projekt izdelovanja prešitih odev, kjer posamezniki prispevajo kvadrate, ki predstavljajo njihove osebne zgodbe ali kulturno dediščino. Proces skupnega ustvarjanja odeje krepí družbene vezi in spodbuja občutek pripadnosti med udeleženci.

Poleg tega vključujoča umetnost nudi **izobraževalne priložnosti**. Ljudem ponuja praktičen način učenja novih veščin, od slikanja in kiparstva do digitalnih medijev ter pripovedovanja zgodb. Izobraževalni programi lahko mlade vključujejo v ustvarjanje umetnosti, ki odseva njihove izkušnje ali želje ter zagotavlja konstruktivno izhodišče za izražanje in osebni razvoj. Na primer, delavnice digitalnega pripovedovanja zgodb, kjer člani skupnosti delijo in dokumentirajo svoje življenjske zgodbe, lahko služijo tako kot ustvarjalna kot izobraževalna izkušnja, pri čemer ohranjajo lokalno zgodovino in hkrati učijo novih medijskih veščin.

Vključujoča umetnost ima tudi ključno vlogo pri **preoblikovanju javnih prostorov**. Z vključevanjem skupnosti v oblikovanje in ustvarjanje umetniških instalacij v parkih, na ulicah ali drugih skupnih območjih so ti prostori revitalizirani in prežeti z občutkom kolektivne lastnine. Na primer, projekt bi lahko prebivalce vključil v oblikovanje mozaičnih klopi za lokalni park, s čimer bi običajen prostor spremenili v živahno in prijetno zbirališče. To ne le polepša območje, ampak tudi spodbuja javno interakcijo in močnejšo povezanost s skupnostjo.

Na splošno je vključujoča umetnost močno orodje za krepitev vključevanje v skupnost. Naj gre za krepitev posameznikov, obravnavanje družbenih vprašanj, vzpostavljanje povezav, zagotavljanje izobraževanja ali revitalizacijo prostorov, združuje ljudi pri ustvarjanju umetnosti, ki odraža njihove skupne izkušnje in želje. Ti skupni projekti ne prinašajo samo pomembnih umetniških rezultatov, ampak tudi krepijo strukturo skupnosti, zaradi česar je bolj prožna in kohezivna.



5.

Konkretne vaje

5.1. Prostori dejavnosti v soseski

Vaja 1

Naziv vaje Škatla za sanje

Vrsta	Vaja viharjenje možganov, sodelovanje v skupini, ustvarjanje idej
Faza	Zbiranje in izmenjava idej
Velikost skupine	Prožno (lahko se izvaja z majhnimi ali velikimi skupinami)
Trajanje	30 do 60 minut (odvisno od velikosti skupine)
Pripomočki	Škatla (npr. škatla za čevlje) z napisom "Škatla za sanje", majhni prazni listi papirja (ali samolepilni lističi), pisala ali markerji, velik list papirja ali tabla za zapisovanje idej.

Opis

1. Priprava:

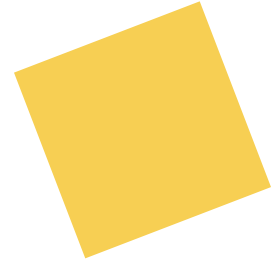
- Na vrhu škatle izrežite luknjo, da boste vanjo lahko vrgli papir z idejo.
- Škatlo označite z veliko pisavo ali nanjo pripnite list papirja z naslovom „Škatla za sanje“.
- Prostor za srečanje uredite tako, da se vsi vidijo - stole postavite v krog.
- Škatlo za sanje postavite na vidno in dostopno mesto.

2. Generiranje idej:

- Vsakemu udeležencu dajte majhne prazne liste papirja in pisala.
- Udeležence prosite, naj razmislijo o dejavnostih, delavnicah, dogodkih ali spremembah, ki bi jih želeli videti v prostoru/ soseski.
- Spodbudite vse, da vsako idejo ali potrebo zapišejo na poseben list papirja in jo vržejo v škatlo.
- Vsak udeleženelec lahko predloži toliko idej, kolikor jih želi.

3. Pregled idej:

- Ko so vsi pripravljene udeleženci oddali svoje ideje v škatlo, moderator odpre škatlo in glasno prebere vsako idejo.
- Če katera od idej vzbudi zanimanje in navdušenje, se za trenutek ustavite in se o njej pogovorite s skupino.
- Vodilna vprašanja:
 - Ali bi ta ideja zanimala tudi druge člane skupine?
 - Kaj bi bilo potrebno za uresničitev te ideje?
 - Kateri viri so nujni (npr. materiali, ljudje, čas)?
 - Kdo bi lahko pomagal pri uresničevanju te ideje?
 - Kdaj bi bil najboljši čas za uresničitev te ideje?

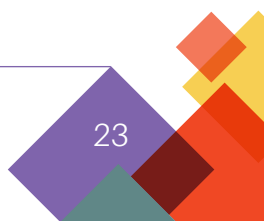


4. Zapisovanje in širjenje idej:

- Med razpravo v skupini vsako idejo zapišite na velik list papirja ali na tablo.
- Ideje naj bodo na vidnem mestu, tako da bodo udeleženci lahko sproti dodajali nove misli in komentarje. Nekdo lahko na primer doda opombo k zamisli o delavnici za obdelavo lesa: „Lahko prinesem vrtalnik - Kamila.“

Opombe

- Zagotavljanje prijaznega okolja, v katerem so vse ideje cenjene in upoštevane.
- Kot moderator ne ocenjujte idej - nikoli ne veste, kako se lahko razvijejo.
- Ta vaja spodbuja sodelovalno ustvarjanje idej in lahko pomaga zbrati široko paleto ustvarjalnih predlogov.
- Nadaljnje dejavnosti lahko vključujejo urejanje in prednostno razvrščanje najbolj izvedljivih ali priljubljenih idej ter načrtovanje nadaljnjih korakov za njihovo izvedbo.



Vaja 2

Naziv vaje Domačini

Vrsta	Vaja iz medkulturne komunikacije
Faza	'Team building', kulturne izmenjave
Velikost skupine	Minimalno: 6 oseb, Maksimalno: 20 oseb
Trajanje	30-40 minut
Pripomočki	Scissors, tape, paper, markers.

Opis

Ta vaja pomaga razumeti delo animatorjev v prostoru dejavnosti v soseski. Prikazuje, kako ravnati ob vstopu v lokalno skupnost. Kot animatorji se moramo naučiti poslušati, opazovati in spoštovati pravila skupnosti.

1. Udeležence razdelite v dve enaki skupini.
2. Skupini morata biti v dveh različnih prostorih, tako da se med seboj ne slišita.
3. V eni skupini so domačini, v drugi pa gradbeniki.
4. Obe skupini imata ločena navodila, ki jih je potrebno skupinama istočasno razložiti.
5. Spodbujajte skupinsko razpravo o raznolikosti predstavljenih izkušenj in kultur ter poudarite skupne teme in edinstvene razlike.
6. Med vajami opazujte in si zapisujte, kako se skupini obnašata (ali ocenjujeta druga drugo, kako se med vajami približujeta druga drugi, kako se obnašata in govorita druga z drugo).
7. Ob koncu vaje udeležence vprašajte, kako so se počutili pri vaji, kako se počutijo po vaji in kaj je bil izvor njihovega vedenja in odnosa.

NAVODILA ZA KONSTRUKTORJE

Ste gradbeniki pri gradnji mostov.

V vasi, kamor ste prispeli, je najbližji most oddaljen en teden.

Domačini so pogosto bolni. Novi most bo pot do mesta skrajšal na dve uri.

Vaš cilj je naučiti domačine, kako zgraditi most.

Domačini so prijazni in znajo vaš jezik

Čez 30 (ali 15') minut bo nastopilo deževno obdobje in mostu ne boste mogli zgraditi.

Uporabite lahko: škarje, lepilni trak, papir in barvice.

Na voljo imate 15 minut, da preberete pravila.

Vsi se takoj odpravijo v vas.

Svoj cilj boste dosegli, ko bodo domačini zgradili most, tako da ga bodo lahko prečkali. Na voljo imate 30 (ali 15') minut, preden pride deževno obdobje in gradnja ne bo mogoča.

NAVODILA ZA DOMAČINE

Živite v vasi sredi džungle.

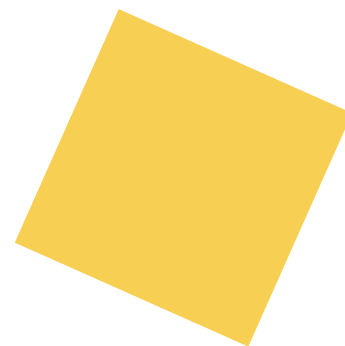
Do najbližjega mostu potrebujete teden dni. Pogosto ste bolni. Želite in potrebujete most, ki bo skrajšal pot do mesta do 2 uri.

Ste prijazni in znate jezik, ki ga govorijo gradbeniki.

Vaša kultura je zelo stara in nanjo ste močno navezani.

Obstajajo pravila:

1. Tradiciji se ne morete izneveriti.
2. Ne morete si stisniti rok.
3. Imate svoj obred pozdravljanja.
4. Če želite nekemu nekaj povedati, se ga morate dotakniti ali prijeti za roke. Ne morete govoriti z nekom brez fizičnega stika. Če želi nekdo govoriti s skupino ljudi, je dovolj, da se dotakne enega člana skupine.
5. Če kdo prekrši pravila, vsi ostali izrazijo svoje nestrinjanje s tleskanjem z jezikom.
6. Če nekdo trikrat zapored krši pravila ali tradicijo, mu vsi drugi vaščani obrnejo hrbet in štejejo do 30. Po tem času vaščani nimajo nobenih zamer.
7. Vsakih 3 minute med delom vsi vaščani počivajo v sproščujočem položaju. To morate ugotoviti.
8. Odločitev ne morete sprejemati sami. Le na sestanku.
9. Odločitve lahko sporoča samo ena oseba - Dodo.
10. Moški se ne morejo dotakniti škarij in traku, ženske pa se ne smejo dotikati papirja in flomasterjev.



Opombe

Vaja prikazuje delo animatorjev z lokalno skupnostjo. Domačini so lokalna skupnost, konstruktorji pa animatorji. Vaja pomaga razumeti in usmerjati, kako se obnašati in kaj storiti, ko vstopimo v neznano skupnost. Po vaji pozorno poslušajte, kako so se počutili domačini in kako so se obnašali gradbeniki. Podobno na koncu naslovite še delo animatorja, pri čemer upoštevajte, da ima vsako okolje svoja pravila, tradicije in odnose.

5.2. Pripovedovanje zgodb za migrante in lokalne skupnosti

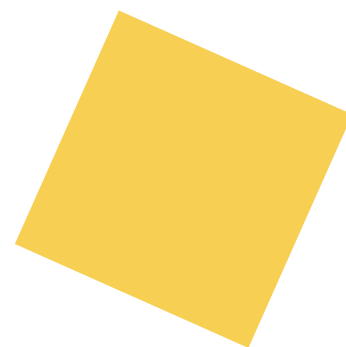
Vaja 1

Naziv vaje Zmes osebnih slik

Vrsta	Vaja pripovedovanja zgodb, kulturna izmenjava
Faza	'Team building', kulturna izmenjava
Velikost skupine	Minimalno: 4 osebe, Maksimalno: 30 oseb
Trajanje	Približno 20-40 minut (odvisno od velikosti skupine)
Pripomočki	Osebne fotografije iz albumov ali fotografije, ki predstavljajo življenje udeležencev, po želji: živila ali motivi, ki predstavljajo njihovo kulturo.

Opis

1. Udeležence prosite, naj prinesejo nekaj osebnih fotografij iz svojih albumov ali slik, ki predstavljajo njihovo domače mesto ali regijo. Vključijo lahko tudi fotografije hrane ali drugih kulturnih elementov.
2. Udeležence razdelite v manjše skupine po 4-6 oseb.
3. V vsaki skupini udeleženci izmenično delijo svoje fotografije, pri čemer opišejo kraj, pomen fotografije in morebitne osebne zgodbe ali kulturne informacije, povezane z njo.
4. Člane skupine spodbudite, da postavljajo vprašanja in se vključijo v razpravo o vsaki deljeni fotografiji.
5. Ko vsi delijo v svojih majhnih skupinah, se ponovno zberite in povabite prostovoljce, da z večjo skupino delijo zanimivo zgodbo ali kulturni podatek, ki so ga pridobili v svoji skupini.
6. Spodbujajte razpravo o raznolikosti predstavljenih izkušenj in kultur ter poudarite tako skupne teme kot edinstvene razlike.



Opombe

Ta vaja spodbuja globlje razumevanje ozadja vsakega udeleženca in olajša kulturno izmenjavo. Pomaga krepiti povezave in spoštovanje raznolikosti skupine. Potrebno je poskrbeti za spoštljivo in odprto vzdušje za izmenjavo osebnih zgodb.

Vaja 2

Naziv vaje Mreža združenj

Vrsta	Vaja za aktiviranje spomina, vaja za osebno zavedanje
Faza	Ustvarjanje in deljenje zgodb
Velikost skupine	-
Trajanje	30 do 60 minut
Pripomočki	Dovolj pisal in papirja

Opis

1. Udeleženci naj se združijo v pare in vsakemu dajo pisalo in papir.
2. Vsakemu udeležencu naročite, naj na sredino papirja napiše besedo, povezano s temo.
3. Udeleženci začnejo ustvarjati mrežo asociacij tako, da okoli osrednje besede napišejo besede ali besedne zveze, ki jim pridejo na misel, in jih povežejo s črtami.
4. Vsak udeleženec pomaga svojemu partnerju tako, da postavlja vprašanja, s katerimi raziskuje povezave med besedami.
5. Ko se mreža razširi, lahko spraševalec opazi vzorce ali povezave in vpraša o trenutkih ali dogodkih, povezanih z besedami.
6. Te povezave pogosto vodijo v zgodbo, ki jo lahko udeleženci nadalje razvijajo.
7. Za razjasnitev metode jo prikažite z velikim listom papirja na tabli na primeru enega od udeležencev.
8. Čeprav je zaželeno delo v parih, lahko udeleženci po potrebi delajo tudi individualno.

Opombe

Ta vaja lahko sproži močna čustva, zato je pomembno, da ste pripravljeni ponuditi podporo, če je to potrebno. Udeležence spodbuja k raziskovanju globokih osebnih spoznanj ter jim pomaga oblikovati in deliti smiselne zgodbe.

5.3. SELcoaching doktrina

Vaja

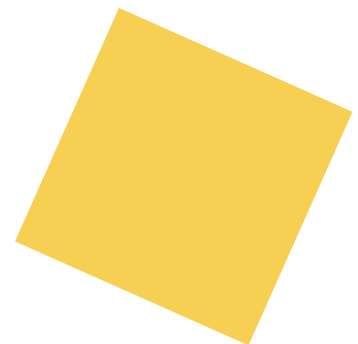
Naziv vaje Deprogramiranje razmišljanja

Vrsta	Kovčing za posameznega klienta Kovčing za skupino udeležencev
Faza	Vaja pripada drugi faza deprogramiranja znotraj SELcoaching metode.
Velikost skupine	Kovčing za posameznega klienta: 1 klient Kovčing za skupino udeležencev: 10 do 50 udeležencev (ali več)
Trajanje	Kovčing za posameznega klienta: približno 45-60 minut (odvisno od konkretne situacije v procesu kovčinga, v kolikšni meri mora kovč klienta podučiti o logiki vaje). Kovčing za skupino udeležencev: približno 120-180 minut (odvisno od velikosti skupine in od tega v kolikšni meri mora kovč udeležence poučiti o logiki vaje).
Pripomočki	Pisalo za klienta in udeležence Natisnjen obrazec za vstavljanje odgovorov za klienta in udeležence Dokument z vprašanji in odgovori na štirih ravneh, in prikaz ustreznih odgovorov, je klientu ali udeležencem dostopen na enega od dveh načinov: <ul style="list-style-type: none">• Kovč dokument prikaže med vajo preko Powerpoint predstavitve• Dokument je na voljo preko te POVEZAVE.

Opis

Smernice, ki jih je treba upoštevati pri obeh vrstah vaje:

- Spraševanje poteka na štirih ravneh (ponujanje vprašanj in odgovorov o elementih samomobilnosti; potencial, poslanstvo, vizija in gonilno vprašanje).
- Klienti/udeleženci izberejo odgovore v skladu z danimi navodili.
- Odgovori klientov/udeležencev morajo biti tesno povezani z njihovo realno življenjsko situacijo
- Vse štiri ravni spraševanja so med seboj močno povezane (logika prejšnje ravni je močno povezana z logiko naslednje ravni - v smislu, da je razumevanje, doseženo na eni ravni, močno potrebno za uspešen pristop in obravnavo naslednje ravni).



Vaja po korakih – Kovčing za posameznega klienta

1. Kovč ponudi vajo klientu znotraj posameznega kovčing srečanja (najverjetneje bolj na začetku kovčing procesa, ko in zlasti če kovč meni, da se klient loteva svojih izzivov, ne da bi se zavedal, da je njegovo miselno vedenje preveč programirano za spopadanje z želenimi izzivi).
2. Obravnava in zaključek prve ravni spraševanja.
3. Kratke povratne informacije klienta (kovč ne komentira podanih povratnih informacij).
4. Prikaz ustreznih rezultatov s strani kovča (brez dodatne razlage).
5. Začetek druge stopnje spraševanja (in tako naprej do zadnje - četrte stopnje spraševanja).
6. Klienti dosežejo določeno število točk v delovnem obrazcu glede na njihove odgovore na vprašanja (od 0 do 40 točk); več točk zelo verjetno pomeni boljši uvid klientov v to, kako je njihovo miselno vedenje znotraj družbe programirano).
7. Kovč se odloči, da bo ponudil klientu nekaj pojasnil o logiki celotnega spraševanja ali pa pusti klienta čakati do naslednjega srečanja in mu takrat ponudi tovrstna pojasnila.
8. Kovč presodi, kdaj se posamezni klient zadostno zaveda svojega miselnega vedenja skozi sprožitve klientovih uvidov, na podlagi česar proces SELcoachinga preide v naslednjo fazo iskanja essence pri klientu.

Vaja po korakih – Kovčing za skupino udeležencev

1. Razdelitev udeležencev na skupine 3-6 (odvisno od velikosti skupine).
2. Predstavitev in izpeljava prve ravni spraševanja.
3. Kratko povratno sporočilo s strani udeležencev (kovč ničesar ne komentira).
4. Prikaz ustreznih odgovorov s strani kovča (brez dodatnih pojasnil).
5. Predstavitev in izpeljava druge ravni spraševanja in tako naprej do zadnje, četrte ravni spraševanja (čeprav naj bi se udeleženci v manjših skupinah med seboj pogovarjali o vprašanih in odgovorih, dajejo individualne odgovore, povezane z njihovo realno življenjsko situacijo).
6. Udeleženci v svojem delovnem obrazcu dosežejo določeno število točk glede na njihove odgovore na vprašanja (od 0 do 40 točk); več točk zelo verjetno pomeni boljši uvid udeležencev o tem kako utegne biti njihovo mišljenje v družbi programirano.
7. Predstavitev pojasnil, zakaj je spraševanje zasnovano tako kot je in kaj simbolizira (možno tudi med postopkom, odvisno od specifičnosti konteksta, situacije ali potreb).

Opombe

Obe vrsti vaje spodbujata in podpirata posameznike (kliente ali udeležence), da do neke mere deprogramirajo svoje zavedanje o sebi skozi prizmo modela samomobilnosti. Takšna logika deprogramiranja služi krepitvi posameznikovega zavedanja, zlasti o interakcijah med njim in družbo, na podlagi česar lahko posameznik jasneje vidi svoje (ko)relacije s skupnostjo in družbo, kar mu omogoča bolj motivirano in samosvoje angažiranje v skupnosti.

5.4. Vključujoča umetnost

Vaja 1

Naziv vaje Slikar in model

Vrsta	Vključujoča umetnost
Faza	Vaja 'Team building'
Velikost skupine	Minimalno: 8 oseb, Maksimum: 30-40 oseb
Trajanje	Približno 15-40 minut (odvisno od velikosti skupine)
Pripomočki	Tablice (ena za vsakega udeleženca), listi papirja A4 (po eden za vsako tablico), raznobarvni markerji (dovolj za vse udeležence), stoli (neobvezno), lepilni trak.

Opis

1. del:

Moderator začne z nekaj uvodnimi besedami o tem, kako nas drugi dojemajo. Lahko omeni, da so v preteklosti umetniki slikali portrete princev in princes, ki so jih pogosto uporabljali za ustvarjanje vtisa in celo za sklepanje porok med kraljevimi družinami. Voditelj nato udeležence vpraša, kako menijo, da so videti v očeh drugih. Vsak udeleženec ima priložnost, da opiše, kako menijo, da jih vidijo drugi. Katere posebne značilnosti ali podrobnosti bi po njihovem mnenju drugi opazili? Ali jih skrbi, kaj bi drugi lahko opazili, ali ne? In ali so radovedni, da bi izvedeli, kako jih drugi dojemajo? Ta del dejavnosti mora biti resen in služiti kot protiutež zabavnejšemu delu, ki bo sledil. Vodja mora udeležence spodbujati, da se svobodno izražajo, ne da bi se preveč obremenjevali z odzivi drugih, hkrati pa mora najti načine, da se bodo bolj zadržani udeleženci počutili udobno.

2. del:

Moderator povabi udeležence, da oblikujejo dva kroga - notranji in zunanji krog. V obeh krogih naj bo enako število udeležencev. Če je število neenakomerno, se moderator (ali njegov pomočnik) pridruži enemu od krogov, da se število izenači, in od tam daje navodila.

Krog lahko oblikujete na dva načina - tako, da udeleženci stojijo ali sedijo. Za manjšo skupino je priporočljivo, da udeleženci stojijo, za večjo skupino pa je bolje, da sedijo. Moderator poskrbi, da je vsak udeleženec obrnjen proti drugemu udeležencu. Nato udeležencem predstavi podrobnosti in razloži pravila dejavnosti. Udeleženci v notranjem krogu bodo delovali kot modeli, udeleženci v zunanjem krogu pa kot umetniki. Vsak "model" prejme mapo s priloženim listom papirja formata A4. Vsak "umetnik" prejme pisalo druge barve. Cilj dejavnosti je, da umetniki skupaj narišejo portrete vsakega modela.

Na znak moderatorja vsak umetnik najprej 20-30 sekund opazuje osebo pred seboj in nato naredi hitro skico portreta modela. Ideja je, da umetnik nariše le del portreta in tako pusti prostor drugemu umetniku, da ga razvije in dopolni.

Po prvi interakciji modeli ostanejo na svojih mestih, medtem ko se vsak umetnik umakne in gre k naslednjemu modelu, da naredi naslednjo skico portreta novega modela. Na ta način se umetnika premikata in dodajata nove značilnosti portretu vsakega modela, dokler se ne vrmeta na svoj prvotni položaj (pred prvi model, pred katerim sta stala). Modeli med postopkom ne smejo gledati, medtem ko se ustvarjajo njihovi portreti. S tem želimo povečati njihovo radovednost in zagotoviti, da bo končni rezultat zanje presenečenje.

Ko je cikel končan, moderator da udeležencem čas, da pregledajo portrete. Ob koncu procesa vsak model prejme portret, ki je nastal pod rokami vseh umetnikov. Postopek se nato ponovi z zamenjavo vlog - modeli postanejo umetniki in obratno.

3. del (po izbiri):

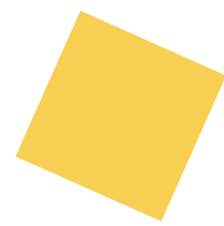
Skupina lahko organizira razstavo dokončanih portretov. Portrete lahko preprosto razporedijo drug ob drugem in jih nalepijo na dolgo steno. Vodja naj udeležencem omogoči 10-15 minut, da si ogledajo svoje portrete in portrete drugih članov skupine. Nato moderator povabi vse, da se usedejo v velik krog in se pogovorijo o tem, kaj se je zgodilo.

Če seja za povratne informacije poteka v drugem prostoru, je treba udeležencem dovoliti, da svoje portrete fotografirajo. V vsakem primeru jim mora biti omogočeno, da si portrete med razpravo ogledajo.

4. del:

Ta del lahko poteka v velikem krogu. Moderator povzame proces z vprašanji. Nekatera med njimi lahko vključujejo:

- Kako ste se počutili med vajo?
- Ali ste se bolje počutili v vlogi umetnika ali modela? Zakaj?
- Ali vam je vaš portret všeč?
- Ali vas je pri portretu kaj presenetilo?
- Katere so vaše prepoznavne značilnosti (ki jih poznate), ki so prikazane na portretu?
- Ali so na portretu kakšne podrobnosti, za katere niste pričakovali, da jih bodo ujeli vaši vrstniki?
- Kaj so umetniki upodobili, česar niste vedeli o sebi?
- Ali so na vašem portretu vključeni elementi vaših oblačil?
- Kako bi se oblekli ali kaj bi dodali svoji podobi, če bi se odpravljali na poslovni sestanek?
- Ali bi svoj portret komu pokazali? Kdo bi se po vašem mnenju odzval?



Opombe

Moderator mora biti dobro pripravljen na logistiko vaje. Potreben je ustrezen prostor, zlasti če se dejavnost izvaja s stoli. Upoštevati je treba, da se morajo vsi "umetniki" premakniti k naslednjemu "modelu", da bi začeli naslednjo fazo risanja (tj. noben stol ne sme ostati nezaseden). To bo moderatorju pomagalo pri vodenju procesa. Če se vaja izvaja stoje, vedno obstaja tveganje, da bo eden od umetnikov počasnejši, kar bo povzročilo blokado v nekaterih delih kroga - na primer dva ali trije umetniki čakajo, da pridejo na vrsto pred določenim modelom, medtem ko drugi modeli ostanejo brez umetnika pred njimi.

Moderator mora tudi glasno dajati navodila (po možnosti z uporabo mikrofona, da jih vsi slišijo) in zagotoviti, da se udeleženci v zunanjem krogu gibljejo gladko in sinhrono.



Vaja 2

Naziv vaje Dragi kamni – Poslikava svilenih šalov

Vrsta	Vključujoča umetnost
Faza	Vaja 'Team building'
Velikost skupine	-
Trajanje	20-60 minut
Pripomočki	Svileni šali, barve za svilo, čopiči, voda, sušilec za lase, škarje in nit, predpasniki.

Opis

1. Korak: Vezenje vozlov

To je najpomembnejši del delavnice. Moderator pokaže posebno tehniko vezenja vozlov, preden začne slikati šale. Ena oseba drži zvito tkanino na enem mestu, druga pa veže vozle z nitjo, kot je prikazano na spodnji sliki. Naredite lahko poljubno število vozlov različnih velikosti. Priporočamo najmanj 3.



2. Korak: Namočite šal - tapnite krpo v vodo, da bo mokra. Stisnite jo.



3. Korak: Barvanje vozlov

Izberite 3 ali 4 barve za svilo in pobarvajte en vozle z različnimi barvami v vodoravnih linijah. Enako naredite tudi z drugimi vozli na šalu.

4. Korak: S sušilnikom za lase posušite celoten šal.

5. Korak: Rezanje tkanine in sproščanje vozlov.

Ko je celoten šal suh, lahko udeleženci s škarjami prerežejo nit in si ogledajo rezultat tehnike. Tukaj je trenutek "vau" učinka delavnice. Ko se sprostijo vsi vozli, je rezultat viden. Za nadaljnje delo na šalu lahko uporabite tudi druge tehnike poslikave svile.

6. Korak: Ta del lahko poteka v velikem krogu. Moderator povzame proces z vprašanji. Nekatera med njimi lahko vključujejo:

- Kako ste se počutili med skupinskim ustvarjalnim procesom?
- Kako ste sodelovali s partnerjem?
- Kaj menite o rezultatu?

Opombe

Poskrbite za oblačila udeležencev, saj jih barva lahko poškoduje. Priporočamo uporabo predpasnikov.

Naš glavni cilj pri pripravi tega vodnika je bil zagotoviti celovit nabor metod, ki lahko spodbujajo večjo vključenost v skupnost in podpirajo vključevanje različnih skupin, zlasti migrantov, v lokalne skupnosti. Z raziskovanjem različnih pristopov smo želeli ustvariti priložnosti za kulturno izmenjavo, osebni razvoj in socialno kohezijo. Metode, opisane v tem priročniku, ponujajo edinstvene prednosti pri vključevanju posameznikov in skupin. Lahko pa se tudi pomembno dopolnjujejo in tvorijo skladen okvir za gradnjo skupnosti. S kombiniranjem teh metod lahko organizacije obravnavajo več razsežnosti vključevanja in krepitev, od osebnega samozavedanja in razvoja vodenja do spodbujanja družbenih vezi ter ustvarjanja vključujočih prostorov za dialog.

6.1 Učenje drug od drugega

Fundacija Strefa je v okviru Prostorov dejavnosti v soseski izvedla vajo, ki jo je opisala **Fundacija Vrednote, vrline, integriteta (VVI)**, med delavnico barvanja s kravato "**Dragi kamni - slikanje svilenih šalov**" na lokalnem prostoru dejavnosti v Lodžu.

Delavnica se je osredotočila na tehniko kravatnega barvanja, priljubljeno metodo barvanja tkanin, znano po nepredvidljivih in vedno presenetljivih rezultatih. Udeleženci so imeli na voljo posebne barve za svilo in tkanine, podobne svili, ki so jih spremenili v pisane šale.

Zaradi preproste oblike delavnice je lahko v ustvarjalnem procesu sodeloval vsak, tudi tisti brez predhodnih umetniških izkušenj. Udeleženci so z veseljem delali v parih, pri čemer so tisti z več izkušnjami v tehniki 'Tie-Dye' pomagali drugim. Otroci, ki so sodelovali, se niso naučili le novih spretnosti, ampak so se tudi povezali z drugimi otroki in odraslimi ter tako spodbujali medgeneracijsko povezovanje.

Skupno barvanje šalov ni postalo le priložnost za izražanje, temveč tudi oblika sprostitve. Proces ustvarjanja barvnih vzorcev na tkanini je imel pomirjujoč učinek, hkrati pa je spodbujal ustvarjalnost in radovednost.

Številni udeleženci so poudarili, da jim je delavnica omogočila, da so se odpočili od vsakodnevnih obveznosti in se posvetili ustvarjalnemu delu, kar jim je prineslo veliko zadovoljstva. Ob koncu delavnice je vsak udeleženec lahko občudoval svoje unikatne, pisane šale, ki niso bili le v veselje očem, ampak so služili tudi kot spomin na čas, ki smo ga preživeli skupaj. Udeleženci so bili ponosni na svoje delo, rezultati njihove ustvarjalnosti pa so pritegnili pozornost drugih.

Ključne ugotovitve za socialne animatorje:

- **Enostavnost nalog:** Izbira tehnike, kot je kravata, ki je enostavna za izvajanje, omogoča sodelovanje ljudem z različnimi stopnjami znanja, od otrok do odraslih.
- **Družinsko vzdušje:** Povabilo celotnim družinam, da se pridružijo, spodbuja gradnjo medgeneracijskih vezi in pozitivnega vzdušja.
- **Povezovanje s sodelovanjem:** Delo v parih ali skupinah in medsebojna podpora pri opravljanju nalog spodbujata socialno integracijo.
- **Sprostitev in ustvarjalnost:** Ustvarjalne delavnice so odlična oblika sprostitve in oddiha od vsakdanjega življenja, kar povečuje zadovoljstvo udeležencev.

Ta delavnica je odličen primer, kako lahko lokalni dogodki prispevajo k povezovanju skupnosti, vključujejo različne starostne skupine in ustvarjajo prijazen prostor za skupne dejavnosti.

Fundacija Vrednote, vrline, integriteta (VVI) je z vključevanjem novih metod v različne programe izboljšala svoje organizacijsko orodje, kar ji je omogočilo, da je razširila svoje dejavnosti in vključila širši krog udeležencev. VVI je z vsemi svojimi mednarodnimi prostovoljci uspešno izvajala metodo **SELcoaching**, medtem ko je pri dejavnostih neformalnega izobraževanja, namenjenih odraslim, uporabljala tehnike metode **Prostori dejavnosti v soseski** in metode **Pripovedovanje zgodb**. Te metode so se nemoteno vključile v obstoječi profil in tekoče pobude VVI ter okrepile njeno zmogljivost za spodbujanje vključevanja skupnosti in podpiranje socialne kohezije.

Iniciativa - Center za izobraževanje je učinkovito vključila metodo Prostori dejavnosti v soseski (PDS) v delavnice, namenjene delodajalcem in vodstvenemu osebju podjetja, ki zaposluje delavce migrante iz tretjih držav. Glede na velike kulturne razlike med temi delavci in lokalnim prebivalstvom je bilo ključnega pomena izvesti preproste, a učinkovite vaje, ki so odpravljale predsodke in spodbujale spoštovanje različnih kulturnih identitet in delovnih praks. Vaja **Hitri zmenek** je bila izvedena tako, da so se udeleženci razporedili v dve vrsti drug proti drugemu, tako da je imel vsak udeleženec partnerja neposredno nasproti sebe. Med vajo je moderator vodil pogovore z vrsto vprašanj. Na začetku so bila vprašanja lahka in enostavna, da so se udeleženci lažje vključili v interakcijo. V nadaljevanju vaje so vprašanja postajala bolj osebna, kar je udeležence spodbudilo k deljenju globljih in pomembnejših zgodb. Ta postopni premik je pomagal ustvariti občutek zaupanja in odprtosti med udeleženci, kar jim je omogočilo, da so se povezali na globlji ravni. Do konca seje so udeleženci delili najrazličnejše izkušnje, od priložnostnih anekdot do bolj osebnih razmišljanj. Ta pristop je spodbudil občutek empatije in razumevanja, odpravil začetne ovire in skupini pomagal vzpostaviti globlje povezave. Vaja je bila še posebej učinkovita pri ustvarjanju prijetnega okolja, v katerem so se udeleženci počutili svobodne pri izražanju in povezovanju z drugimi na osebni in poklicni ravni.

Na tej delavnici je bila zelo uspešno uporabljena tudi vaja **'Domačini'**. Ena skupina je prejela navodila, v katerih so bili opisani posebni kulturni običaji in pravila komuniciranja, ki jih je morala upoštevati. Ti udeleženci so predstavljali izmišljeno skupnost, ki je živela v oddaljeni vasi z edinstvenimi tradicijami in obredi, ki so narekovali njihove medsebojne odnose. Na primer, niso smeli si podati roke ali govoriti brez fizičnega stika in imeli so določenega vodjo, ki je bil odgovoren za komunikacijo. Drugi skupini je bilo naročeno, naj kljub kulturnim razlikam in edinstvenim običajem, ki sta se jih držali, pomaga prvi skupini pri gradnji mostu. Naloga te skupine je bila najti skupne točke in vzpostaviti učinkovite komunikacijske strategije za lažje sodelovanje. Premagati so morali izzive, ki so jih predstavljali običaji domačinov, in skupaj pripraviti načrt za gradnjo mostu v določenem roku. Vaja se je izkazala za zelo dragoceno pri spodbujanju zavedanja kulturnih razlik in kreptvi empatije med udeleženci. S sodelovanjem pri doseganju skupnega cilja - gradnji mostu - so se udeleženci naučili ceniti različne poglede in zapletenost medkulturne komunikacije. Na koncu je vaja Domačini okrepila pomen iskanja skupnega jezika in vzajemnega spoštovanja pri doseganju uspešnega sodelovanja ter postavila temelje za bolj vključujoče delovno mesto.

Center Spirala - Centri samomobilnosti je začel z izvedbo supervizije ciljnih skupinami strokovnjakov, zlasti s socialnimi delavci in drugimi podobnimi profesionalnimi profili, ki delajo z migranti kot končnimi upravičenci. V tej začetni fazi se je **metoda pripovedovanja zgodb** za migrante in lokalne skupnosti zdela najprimernejša za uporabo. Ta metoda je bila zato na kratko predstavljena sedmim skupinam strokovnih delavcev, ki delajo z migranti. Poleg tega se kaže, da bo za to ciljno skupino strokovnjakov kmalu primerna tudi metoda Prostor dejavnosti v soseski (**PDS**), kjer se pričakuje, da bodo migranti, zlasti tisti, za katere je bolj verjetno, da bodo v skladu z določenimi formalnimi postopki ostali v Sloveniji, potrebovali več stikov z lokalnimi skupnostmi zunaj azilnih domov kot krajev njihovega trenutnega bivanja. V okviru supervizijske dejavnosti bodo strokovni delavci, ki delajo z migranti, kmalu seznanjeni tudi z metodo PDS.

Ash, I.K., Jee, B.D, Wiley, J. (2012). Investigating Insights as Sudden Learning.

<http://docs.lib.purdue.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1123&context=jps>

Bauman, Z. (2002), Tekoča moderna/Liquid Modernity, Ljubljana: *Cf.

Baudrillard, J. (1999a), Simulaker in simulacija/Simulacra and Simulation, Ljubljana: Študentska organizacija Univerze.

CESIE. Storytelling for migrants integration: results of the LISTEN online survey (2017):

<https://cesie.org/en/migration/storytelling-for-migrants-integration-results-of-the-listen-online-survey/>

Center Spirala (2007), Model samomobilnosti/Model of Selfmobility. Ljubljana: Center Spirala, internal material.

Eco, U. (2018), Chronicles of a Liquid Society, Mariner Books.

EPALE - Electronic Platform for Adult Learning in Europe. Patricia Teixeira. Bridging Cultures: The Voices of Migration Project. Blog (2024): <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/bridging-cultures-voices-migration-project>

Estulin, D. (2014), TransEvolution: The Coming Age of Human Deconstruction. Walterville: Trine Day LLC.

Galimberti, U. (2015), Miti našega časa/Myths of Our Times, Ljubljana: Modrijan založba

Harari, Y. N. (2017), Homo Deus: kratka zgodovina prihodnosti/Homo Deus: A Brief History of Tomorrow, Ljubljana: Mladinska knjiga.

Heine, S., Wright, D. S. (ur). (2000). The Koan: Texts and Contexts in Zen Buddhism. New York: Oxford University Press. <http://terebess.hu/zen/TheKoan.pdf>

McLeod, A. (2003). Performance Coaching. The Handbook for Managers, H.R. Professionals and Coaches. Wales: Crown House Publishing Ltd.

Pompe, A. (2011). Ustvarjalnost in inovativnost/ Creativity and innovation. Ljubljana: GEA College.

Publications Office of the European Union, 2020. Community engagement in higher education: trends, practices and policies. Analytical report (2020):

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e22067d5-c253-11ea-b3a4-01aa75ed71a1/language-en>

Sloterdijk, P. (1996). Sokratska majevtika in filozofijina pozaba rojstva/Socratic maieutics and philosophy's forgetfulness of birth, Apokalipsa, 12-13, 12-38.

Sotto, E. (2007), When Teaching Becomes Learning. London; New York: Continuum.

Stanford Social Innovation Review. Melody Barnes & Paul Schmitz. Community Engagement Matters (Now More Than Ever) (Spring 2016):

https://ssir.org/articles/entry/community_engagement_matters_now_more_than_ever#

EmPower Up!

