Naslov: Medena torta (Honey Cake)

Koda vaje: SLINTEGRA011

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  11. Refleksija in evalvacija/vrednotenje | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 30-45 min |

**Namen:**

* Prepoznati lastne želje
* Razviti tehnike samo-opazovanja
* Prepoznati različne dele naše osebnosti

**Opis:**

Ta vaja je namenjena temu, da prepoznamo različne dele naše osebnosti in kako pomembno je zadovoljiti naše potrebe.

Igre, ki jih igrajo te ''podosebnosti'' znotraj nas, so lahko uničujoče, še posebej, če se jih ne zavedamo ali pa pustimo, da nas njihovi konflikti naredijo brezupne. Eden od ciljev samo-opazovanja je, da se zavedamo tega notranjega procesa.

Preko te vaje uporabniki spoznajo različne dele sebe; uporaba te vaje znotraj skupine in njene dinamike, omogoča konstruktiven, medosebni, interaktiven učinek. Through this exercise, the students/users meet different parts of themselves; in implementing the exercise, the group and its dynamics has a constructive, interpersonal-interactive impact.

1. korak: Naredite seznam želj (vsaj 20). Pišite hitro in napišite vse kar vam pade na pamet, materialne in nematerialne stvari. Kakorkoli že, zapišite vse, kar vam je všeč v tem trenutku in bi radi imeli to v prihodnosti

2. Korak: Zdaj pa pomislite na vaša čustva, med branjem seznama. Ali vam katera od ''poosebnosti'' govori da si kakšne želje ne zaslužite, ali pa da bi si lahko zaželeli več?

3. Korak: Ko ste napisali vsaj 20 želj(ali pa ko nimate več kaj za dodati), preberite celoten seznami in izberite 5 do 6 najbolj pomembnih.

4. Korak : Zdaj pa na velik kos papirja, narišite krog s premerom od 35 do 55 cm. Vpišite notri 5 do 6 ''podosebnosti'' v obliki vaših želj. V sredino narišite majhne krog, ki predstavlja vas (notranji jaz).

5. Korak: Z uporabo voščenke narišite simbol, k vsaki želji v krogu. Hitro narišite in pobarvajte simbolov, ki ste si jih zamislili.

6. Korak: Ko ste končali z risanjem, dajte vsaki ''podosebnosti'' ime (npr. Zdravilec, Zavseposkrbi, Mary, HOčebitivsrediščupozornosti, Pustolovec,itd). Pomembno je da si zamislite svoja imena, ki vam nekaj pomenijo.

7. Korak: Zdaj pobarvajte notranji jaz, z barvo, ki jo želite.

8. Korak: Vodena debata in razprava v skupini: Kako zgleda moj notranji zemljevid? Kateri simboli in katere barve ga sestavljajo? Sem spoznal/a kaj novega o sebi?

**Pripomočki/ Material:**

* Papir, barvice, voščenke, krede

**Metode:**

Izkušenjsko učenje, razprava/diskusija

**Nasvet za trenerje:**

Trener razloži pomen ''podosebnosti'' in da nekaj primer njihovih imen. Ampak naj vzpodbudi udeležence, da si zamislijo lastna/originalna imena.

Primer ''podosebnosti'': starš/učitelj (Berne), zmagovalec/zguba, Ubogi jaz, Kajbodoljudjerekli, Klovn, Zapeljivec/ka, G.Uspeh, G.Bogati, Ostržek in podobno.

Trener naj bo previden z izpostavljanjem posameznikov v skupini; vsak udeleženec se mora počutiti varno v skupini. Samo tisti, ki hočejo sodelovati v debati, naj sodelujejo, ampak do mere, da se še vedno počutijo varni. Upoštevajte ''Jokerja'', ki ga vsaka oseba dobi, in ima pravico uporabiti, če noče sodelovati v debati.

Torej, pred vajo, naj trener razdeli ''Jokerje''.

**Vir/Literatura:**

**Avtor:** Sonja Bercko

**Vir**: Psychosocial Rehabilitation Workbook (Psychosocial Rehabilitation – workshops)

<http://www.theberne.com/main.htm> The Berne Institute

Parfitt, W. (1990). The Elements of Psychosynthesis. Glastonbury: Element. <http://www.willparfitt.com/>

**Izročki/Učni listi**