Naslov: Primarjava (Comparison)

Koda Vaje: SLINTEGRA024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  5. Strategije reševanja konfliktov  6. Strategije reševanja problemov | Majhna skupina  Velika skupina | 30 min |

**Namen:**

* Naučiti se/učiti se kako se učinkovito izražati in kako vzpostavljati povezave z drugimi ljudmi/okolico ALI Izvedeti, kako se izražamo in kako vzspotavljamo povezave z drugimi ljudmi
* Naučiti se/učiti se kako se v komunikaciji in v odnosih odraža primarjanje z drugimi ljudmi. ALI Izvedeti ozadje/vsebino primarjanja v komunikaciji in odnosih

**Opis:**

Udeležencem vaje se predstavijo slike/podobe ljudi, kateri imajo popolne postave/fizični izgled. Udeleženci si izmerijo lastne mere telesa (okoli pasu, bokov in prsi) in se s svojimi merami primerjajo z ljudmi na slikah. Kmalu ugotovijo/spoznajo, kako neprijetna je lahko primarjava kot takšna.

**Pripomočki/material:**

Papir, svinčnik, revije, merilni trak.

**Metode:**

Izkustveno učenje

Slike ljudi, ki predstavljajo lepotne ideale naj bodo postavljene na sredino skupinskega prostora. Če je mogoče, je zelo zaželjeno, da so slike v naravni velikosti, saj bo imela vaja večji učinek na udeležence. Udeleženci naj si ogledajo vse slike in se s svojimi merami, ki so si jih predhodno izmerili, primarjajo s temi podobami.

**Nasvet za trenerja:**

Trenerji naj med samo vajo spregovorijo o tem kaj se dogaja, ko oseba primerja, obsoja ali vrednoti druge ljudi okoli sebe. Ob tem naj trener tudi pove, da obstajajo boljši načini komuniciranja in ustvarjanja odnosov z okolico, kakor primerjanje in obsojanje.

**Vir/literatura:**

Greenburg, Dan. How to make yourself miserable, Published by Random House Trade Paperbacks (1976-02).