



HEROINES



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Učni načrt



Učni načrt Vsebina

<u>TEDEN 1: SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE 1: SKUPAJ PIŠEMO</u>	<u>10</u>
<u>TEDEN 2: SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE 2: KAJ NAM LAHKO PONUDI PISANJE?</u>	<u>13</u>
<u>TEDEN 3: KAKO UPORABITI PISANJE KOT VSAKODNEVNO PRAKSO</u>	<u>15</u>
<u>TEDEN 4: PISANJE O UPANJU IN SANJAH</u>	<u>18</u>
<u>TEDEN 5: PISANJE O TEM, KAR JE ZA NAS POMEMBNO</u>	<u>21</u>
<u>TEDEN 6: PISANJE O TVEGANJIH</u>	<u>25</u>
<u>TEDEN 7: PISANJE KOT OBRAVNAVA SAMEGA SEBE</u>	<u>28</u>
<u>TEDEN 8 : PISANJE O TEM KAR OBČUDUJEMO</u>	<u>30</u>
<u>TEDEN 9: ESCRIBIENDO EN GRUPO</u>	<u>32</u>
<u>TEDEN 10: PISANJE O TEM KAR CENIMO IN VARUJEMO</u>	<u>35</u>
<u>TEDEN 11: PISANJE KOT POMOČ PRI REŠEVANJU PROBLEMOV</u>	<u>38</u>
<u>TEDEN 12: PISANJE O PRETEKLIH IZKUŠNJAH</u>	<u>42</u>
<u>TEDEN 13: PISANJE O PRETEKLOSTI IN PRIHODNOSTI</u>	<u>45</u>
<u>TEDEN 14 : PISANJE ZA SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE</u>	<u>49</u>
<u>TEDEN 15: PISANJE KOT POMOČ PRI NEPRIČAKOVANIH TEŽAVAH IN DOGODKIH:</u>	<u>52</u>
<u>TEDEN16: PISANJE O SPREMEMBAH/PISANJE SKOZI SPREMEMBE</u>	<u>55</u>
<u>TEDEN 17: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 1: SODELOVANJE IN VODENJE</u>	<u>58</u>
<u>TEDEN18: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 2: LOKALNA / NESLIŠANA ZGODBA</u>	<u>61</u>
<u>TEDEN 19: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 3: BITI VIDEN IN SLIŠAN</u>	<u>64</u>

TEDEN 20: ISANJE IN NAŠE PRAVICE 4: OTROKOVE PRAVICE	67
TEDEN 21: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 5: ŽENSKÉ IN DELO/ZAPOSILITEV	69
TEDEN 22: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 6: ZAŠČITA ŽENSK PRED NASILJEM 1	73
TEDEN 23: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 7: ZAŠČITA ŽENSK PRED NASILJEM 2	76
TEDEN 24: PISANJE IN NAŠE PRAVICE 8: OVIRE NA POTI DO SPREMEMB	80
TEDEN 25: UGLASITEV: ISKANJE IDEJ V NARAVI	84
TEDEN 26: PISANJE O VZDRŽLJIVOSTI / TRDOŽIVOSTI	86
TEDEN 27: PISANJE O VIRIH	90
TEDEN 28: ZAPISOVANJE NAŠE ZGODBE (JUNAKOVA POT) - ME KOT JUNAKINJE	92
TEDEN 30: PISANJE O NASLEDNJIH KORAKIH	97
TEDEN 31: ZAPISOVANJE ZAKLJUČKOV IN NOVI ZAČETKI	99
TEDEN 32: PRAZNOVANJE NAŠEGA PISANJA	101

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni
potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev in Komisija ne more biti
odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

UVOD V UČNI NAČRT HEROINES (JUNAKINJE)

Učni načrt HEROINES (Junakinje) je sestavljen iz 32 srečanj, ki so bila razdeljena na tedenske načrte. Vendar pa je mogoče spremeniti pogostost srečanj na način, ki ustreza potrebam vaših mentorjev in udeleženk skupine. Bistveno je, da je preberete **Metodološki vodnik**, preden začnete z izvajanjem učnega načrta.

Vsa srečanja smo pripravili z mislijo na naslednje zaporedje: podpreti kohezijo skupine, raziskati pisanje in izmenjavo v skupini, raziskati "Pisanje in vaše pravice", s tem pa učni načrt postaviti bližje možnostim za refleksivno razmišljanje in aktivnostmi za postavljanje (osebnih) ciljev.

Učni načrt je priročno razdeljen na štiri osemtedenske bloke, kar je koristno, če želite za svoje udeleženke aktivnosti organizirati v obliki semestrov z vmesnim odmorom.

V okviru učnega načrta HEROINES je na voljo več virov (glej www.heroines-project.eu/resources) v angleščini. **Dodatek** učnega načrta vsebuje nekaj smernic za te vire in predloge o tem, katere vire še poiskati, da bodo le-ti ustrezali nacionalnim okoliščinam. Priporočamo vam, da uporabljate vire, ki so pomembni za vaše udeleženke in njihovo kulturo in vire, na katere se lahko kot mentorji nanašate - najpomembnejši dejavnik je, da so viri (pomensko) ustrezni za vse sodelujoče v skupini.

Začetni in zaključni krog predstavljata enega "glavnih" temeljev za izvedbo vaj vsak teden. Morda boste ugotovili, da je za vsako srečanje na voljo več vsebine, kot je dejansko potrebujete, zato izberite dejavnosti, ki so najbolj pomembne za vaše udeleženke.

Vsak teden oziroma vsako srečanje vključuje vrsto vzornic/junakinj, katerih življenjske zgodbe lahko uporabite za razpravo in osvetlitev vseh poudarkov (namen, cilji) za posamezno srečanje. Za vsako srečanje (razen 1. in 32. teden) je na razpolago seznam primernih vzornic. V 1. tednu se udeleženke spodbuja, da razmislijo o svojih lastnih vzornicah, v 32. tednu pa so udeleženke same v vlogi junakinj - so NOVE JUNAKINJE.

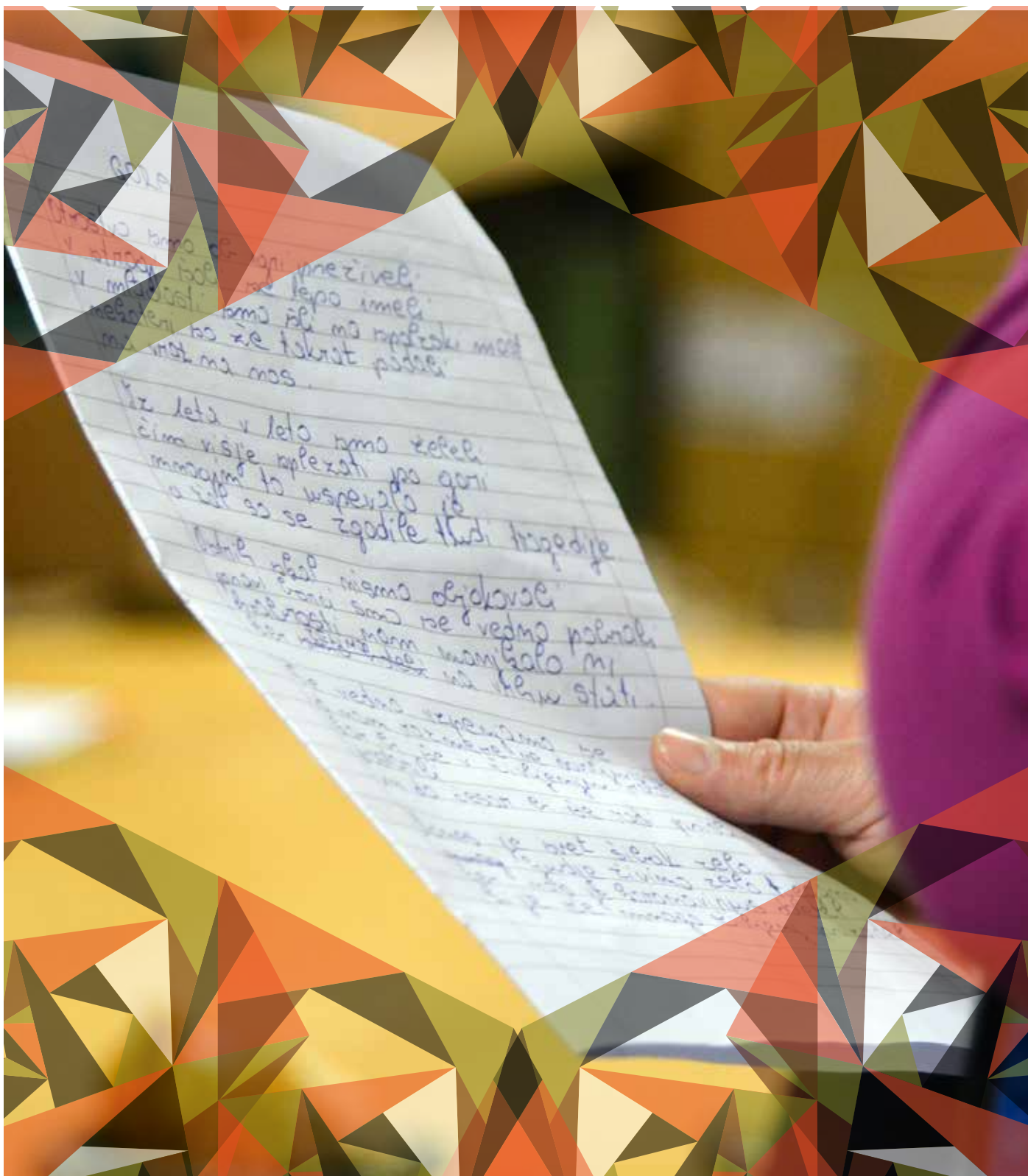
Učinkovitost programa usposabljanja po učnem načrtu HEROINES so udeleženke spremljale in beležile s pomočjo vprašalnikov, fokusnih skupin in pisanja "zgodb o uspehu".

Tematike so vključevale visoko funkcionalnost celotnega učnega materiala in način spremljanja (možnosti):

- ◆ Kako svobodne so se udeleženke počutile pri deljenju svojih misli in občutenj v pisni obliki in razpravah.
- ◆ Kako so se udeleženke med seboj povezale in podpirale.
- ◆ Občutenja varnosti in povezanosti s skupino, kljub razlikam v stališčih in osebnem ozadju.
- ◆ Napredka na področju zavedanja samega sebe, tudi načina ali se je to (osebno) zavedanje poglobilo, zlasti v smislu razumevanja pravic in izzivov, s katerimi se udeleženke soočajo, vključno z refleksijo svoje preteklosti, raziskovanja sedanjosti in predstavah o prihodnosti.

- ♦ Medosebnih izzivov, ki so jih udeleženke premagale in kako uspešni so bili mentorji kot posredniki pri normalizacijah konfliktov, sprejemanju raznolikosti, spodbujanju sodelovanja in uporabi gradiva (pomenskost, skrbnost).

Na tem mestu vas vabimo, da uporabite učni načrt projekta HEROINES in pomagajte svojim udeleženkam, **da stopijo na pot svoje notranje JUNAKINJE!**



PRILOGA

Vodnik po virih, vključenih v učni načrt, ki jih je mogoče prevesti ali nadomestiti z alternativami v lokalnih jezikih, slogu in pomenu.

Srečanje 1,2,3: Knjiga Hoitavat sanat je osnovna knjiga o terapiji s pomočjo poezije. Podobna knjiga v angleščini bi bila »Poetry therapy« avtorja Nicholas Mazza. Na internetu je tudi veliko virov za terapijo s pomočjo poezije.

Srečanje 5: "Kaj je vredno vedeti" Sujata Bhatt.

Ta pesem je v bistvu "seznam", kjer pesnik našteva stvari, ki jih je "vredno vedeti" - to so lahko prepričanja, tradicije, politične ali verske ideje, ki se zde pomembne. Ta posebna pesem je zapletena v svojih referencah in primerih, ki črpajo iz številnih kultur in vključno z nekaj zakritimi dejstvi, zato ni primerna za neposredno prevajanje, ampak je uporabna zaradi njenega sloga in koncepta seznama pomembnih zadev v življenju.

Srečanje 6: 'Vrata', Miroslav Holuba.

V tej pesmi je poudarjeno, kako majhne spremembe (kot je odpiranje vrat) lahko pripeljejo do presenetljivih odkritij, priložnosti in veselja ali pa imajo zelo nežen učinek, pri čemer je bistvo v prevzemanju majhnega tveganja. Ob tej pesmi lahko uporabimo vrsto slik vrat (v virih). Videoposnetek s pesmijo (angleško) in slikami vrat www.youtube.com/watch?v=bazJvnuOLMM

Srečanje 6: Pisanje Andrea Ashworth se ukvarja z lastnimi izkušnjami zlorabe iz otroštva in s tem, kako je premagala nekatere od teh težav. Delo je zelo opisno in močno. Lahko ga prevedete ali uporabite primer v svojem jeziku, ki je primernejši.

Srečanje 6: Dnevnik in poezija avtorice Aila Meriluoto, kjer je obdelala tvegana čustva, govorijo precej neposredno o poroki in ženskosti. Delo je prvotno objavljeno v finščini. To je povezava do angleškega prevoda <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>

Lahko poiščete nacionalne primere feministk in pesnic istega obdobja (od 1940 dalje), če je prevajanje težko.

Srečanje 6: Primer nastopa Katerine Vrana. Katerina Vrana je grška komedijantka, ki drzno govori o vprašanjih povezanih z ženskami, vključno z izkušnjami z boleznijo. Nastopa tako v angleščini kot v grščini. To je povezava do njenega nastopa v grščini <https://www.youtube.com/watch?v=a759boWXs> in v angleščini <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>

Srečanje 6: Primer pisanja Marte Plaza. Marta Plaza sebe opisuje kot "polno-feministično-delno-noro-zmešano-in-napadalko". Njen aktivizem je v središču njene duševne bolezni, je članica MAD Prideja in se izraža okoli svoje izkušnje predsodkov in ustrahovanja. To je povezava do intervjuja z njo v španščini: <https://www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/>

Koristno je opredeliti lokalni primer aktivista za duševno zdravje, da se lahko razpravlja o vprašanjih, ki se pojavijo, če je prevajanje težko.

Srečanje 6: Primer monologa Pamele Palenciano. Pamela Palenciano je španska komunikatorica in feministična aktivistka, znana po gledališkem monologu "No solo duelen los golpes" (Ne bolijo samo udarci), ki je avtobiografska zgodba o nasilju med spoloma prek humora in ironije. To je povezava do njenega monologa v španščini: <https://www.youtube.com/watch?v=3QoRfnjGSJc> Humorno izgovorjeno besedo je morda težko učinkovito prevesti in lokalni primer, ki govori o nasilju med spoloma, je morda primernejši.

Srečanje 7: 'Medtem ko sem pisal knjigo', Laurel Richardson.

V tej pesmi avtorica govori o številnih življenjskih dogodkih, ki so se zgodili med pisanjem knjige v okviru njene akademske kariere. Daje močan kontrast med javno priznanimi dosežki in zasebnimi zadevami, kot so bolezen, gospodinjstvo in družinski pomisleki, ki tečejo vzporedno, večinoma pa ostajajo neizgovorjeni. To je zelo neposredna pesem in bi dobro delovala v prevodu.

Lena Manta je zelo ustvarjalna pisateljica. Rojena v Turčiji grškim staršem, opisuje svoje izkušnje s procesom pisanja ter pridobivanja navdiha in idej za njena fiktivna dela <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>

Primeri dnevnikov **Anne Lister**, napisanih v kodi v Angliji leta 1830, s podrobnostmi o njenih ljubezenskih zadevah z drugimi ženskami. Povezava do strani o njenem življenju in izvleček dnevnika: <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/>

Marta Plaza – glej srečanje 6.

Pamela Palenciano – glej srečanje 6.

Srečanje 9: Članek "Advances in poetry therapy" je dostopen na https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48135/Scriptum_4-15.pdf

Srečanje 10 in 26: Knjiga Joustava mieli se ukvarja s terapijo sprejemanja in predanosti (ATC). Vsaka osnovna knjiga ATC bo prav tako učinkovita.

Srečanje 11: The cope cards in "Resources" can be bought from Cope Kartice se lahko kupijo na <https://www.myfeelings.com.au/product-page/untitled> Uporabljate lahko tudi druge primerne slikovne kartice.

Srečanje 13: Namesto zgodbe Lauveng-a lahko uporabite katerokoli nacionalno / lokalno zgodbo o preživetju osebe s shizofrenijo.

Srečanje 14: Avtobiografske knjige Mercedes Bentso in Aile Meriluoto so le primeri; namesto tega se lahko uporabijo katerakoli avtobiografska dela izbranih vzornic.

Srečanje 16: 'Change' Kathleen Raine."

V tej pesmi je poudarjeno, kako nič ne ostane enako in glasovi iz naravnega sveta se dotikajo tudi človeka. Ne gre za zelo metaforično pesem, razen v splošnem sporočilu, da je sprememba neizogibna, zato bi jo lahko tudi prevedli v druge jezike.

Srečanje 17: 'Autobiography in Five Chapters' by Portia Nelson.

Ta pesem je zelo neposredna in sooča skozi situacijo enakega početja brez zadovoljstva, potem pa naredi spremembo, da bi prišlo do boljšega rezultata. Mogoče jo je učinkovito prevesti v druge jezike.

Srečanje 19 in 20: 'Manifesto for Tyneside upon England', Julia Darling.

Ta presenetljiva pesem navede pesničin idealen kraj za življenje v obliki manifesta (izjava o obljubah in namerah, ki jo običajno izda politična stranka, da bi vzpostavila svoje zaveze). V tej pesmi je manifest namenjen določenemu kraju (Newcastle na Tyne) in vključuje nenavadne primere, kot so dajanje usluge "obrnikom in kmetom" in kjer "glasbeniki iz hribov igrajo za spanje". Gre za kombinacijo utopične ideje, fantazij in predlogov, da bi mesto bilo boljše. V srečanju bi bile udeleženke lahko povabljene, da to uporabijo kot predlogo za svoje mesto. Čeprav je sklicevanje na kraje, znamenitosti, imen trgovin in nekaterih izrazov v bistvu tipično za Združeno kraljestvo, so ideje v pesmi univerzalne in jih lahko zlahka prevedemo.

Srečanje 19 in 20: 'Still I rise', Maya Angelou.

To je znana pesem, ki uporablja retoriko za navdih bralcu/poslušalcu in na srečanju udeleženke povabimo, da to preberejo kot skupina, če je le mogoče. Lahko opolnomoči in govori o ključnosti in preživetju. Ima preprosto besedilo in strukturo, lahko jo prevedemo.

Srečanje 21: 'With These Hands', Pam Ayres.

Te pesmi morda ne boste mogli prevesti neposredno, saj ima tako rimo kot humor. Vendar pa bi prikaz kratke parodije lahko deloval za prikaz vseh stvari, ki jih roke počnejo - poudarjajoč vsakdanjo naravo naših rok.

Srečanje 22: 'Atlas', U. A. Fanthorpe.

Ta pesem govori o vsakdanji ljubezni. Kako lahko skrb, ki jo damo v vsakodnevne dejavnosti, privzdigne posameznikov (cel) svet. Nanaša se na boga Atlasa, ki je držal svet na hrbtu. Ne rima se in bi jo bilo mogoče prevesti. Vendar pa bi morali najti lokalne alternative za izraz kot npr. "WD40" (ki je gospodinjsko mazivo) in davek na cestni sklad (ki je državni davek za uporabo cest - zdaj se imenuje davek na vozila).

Srečanje 24: 'Luggage', Fiona Hamilton.

Ta pesem ima dva stolpca in se lahko ali prevede ali pa naredi vzorčni odgovor, napisan v vašem lokalnem jeziku. Namen pesmi je spodbuditi izpust stvari/prtljage iz preteklosti in izbiro tega, kar želimo vzeti v prihodnost. Obsega kar nekaj paradoksov in protislovij, ki so seveda človeški.

Srečanje 25: 'Wild Geese', Mary Oliver in 'Auguries of Innocence', William Blake

Dve znani pesmi. Pesem 'Wild Geese' se ne rima in jo je mogoče uporabiti kot neposreden prevod, če bi to ugajalo vaši skupini. Govori o tem, da so živali del družine sveta, vključno z naravo, kot so gosi. V pesmi/goskah je metafora, ki najdejo svoje mesto v svetu in poziv k nam, naj najdemo svoje mesto v "družini stvari".

'Auguries of Innocence' govori o tem, kaj je pri roki in tudi o tem, kako mali vidiki življenja zrcalijo večje pojme, kot so čas, nebo, in splošni občutek za "večjo sliko".

Prosimo, preverite prevode te znane pesmi:

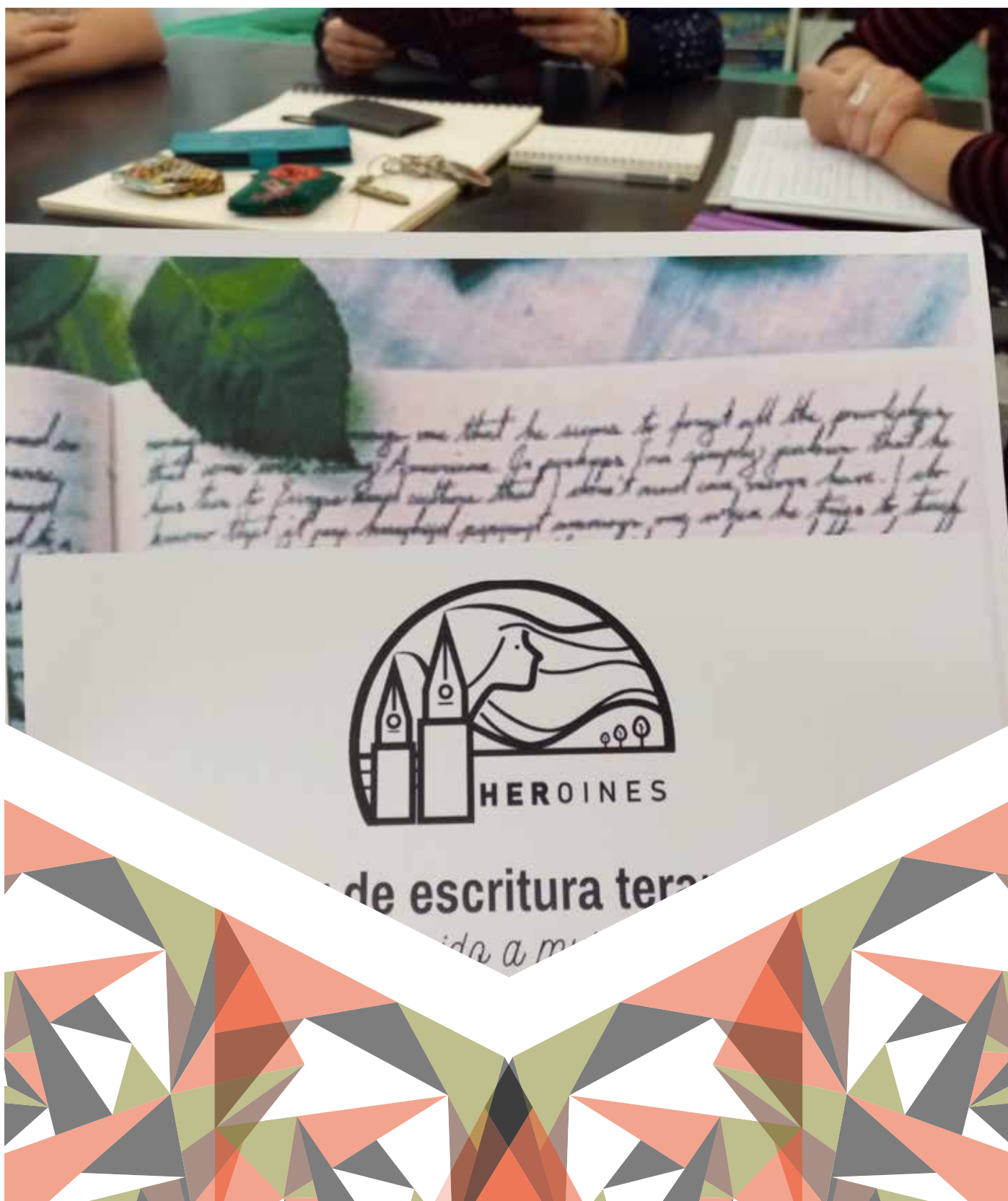
Slovensko:

Da vidim svet v zrnu peska

In nebesa v divji roži

Držite neskončnost na dlani

In večnost v eni uri ...



TEDEN 1**SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE 1: SKUPAJ PIŠEMO****Vzornice:**

- ♦ Udeleženke jih izberejo same

Namen:

- ♦ Spoznavanje udeleženk in njihova motivacija za vključitev v skupino.
- ♦ Ustvarjanje delovnega vzdušja z ustvarjanjem občutka varnosti.

Cilji:

- ♦ Opisati projekt »Heroines«: kakšni so njegovi cilji, smernice in praktična izvedba?
- ♦ Pojasniti pristop, utemeljen na razumevanju travme in način uporabe tega pristopa skupini.
- ♦ Poudariti pomen občutka varnosti.
- ♦ Razpravljati o smernicah in pravilih za delo v skupini.
- ♦ Opisati in obrazložiti funkcijo in namen uporabe vzornic/junakinj.

Viri za mentorje:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat* (Finska)

Opombe za mentorje:

- ♦ **Pred srečanjem pojdite skozi smernice za delo s skupineoiz metodološkega vodnika o tem, kako ustvariti pomirjujoče, toplo, udobno okolje.**
- ♦ “Moja najljubša barva danes” je vaja, ki ponuja enostaven začetek nadaljnjih aktivnosti. Tema barv je nevtralna in konkretna. V spomin prikliče naklonjenosti in čustva, hkrati pa ta vaja ni preveč osebna ali razkrivajoča; osebno čustveno razdaljo je enostavno nadzorovati. Pomembno je, da je poudarek na trenutnem občutenju/odločitvi o izbiri barve, pri čemer ta vaja poudari usmerjenost v ta trenutek/tukaj in zdaj (preprosto poimenovanje svoje najljubše barve nasploh lahko vodi do preveč misli in občutkov, ki jih je treba obravnavati zato se osredotočimo na ta trenutek). Vajo lahko kasneje ponovite v drugačni obliki ali pa

jo uporabite v zaključnem krogu oz. zaključnem delu srečanja.

- ♦ Te vrste vaj za ogrevanje ustvarjajo občutek opolnomočenosti in izbire. Občutek, da lahko izberemo oziroma se odločimo za eno samo stvar pred vsemi drugimi, deluje poživljajoče. Krog se odvija brez odmorov ali komentarjev med prispevki udeleženk, vendar je v redu, da razmislimo o predhodni oz. prejšnji (če se te vaje poslužujemo večkrat v srečanju) ali začetni izbiri (barve). Udeleženke lahko tudi "preskočijo" izbiro v kateremkoli krogu izbire barve.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ na mizi je bogat izbor barv. Izberite tisto, ki vam ustreza danes. Pišite o tej barvi tri minute. Kaj za vas pomeni in simbolizira? Kako vas opisuje? Je vaša najljubša barva vedno enaka ali se občasno spreminja? Končno, najljubšo barvo podarite osebi na vaši desni kot darilo, ki vam bo povedala, kaj pomeni zanjo. Nato nadaljujte z razpravo o simboliki barv in pomenu, ki jim jih daje vsaka oseba.
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja: Močne vzornice. Kakšnih vzornikov ali drugih pomembnih likov se spomnite iz različnih faz svojega življenja?** Primeri vzornikov so lahko slavne osebnosti, vsakdanji ljudje iz osebnega življenja, zgodovinski ali izmišljeni liki. Pomislite na filme in gledališke predstave, ki ste jih videli, knjige, ki ste jih prebrali, zgodbe, ki ste jih slišali, in na like ali živali v njih. Ali je kateri od likov podoben vam in zakaj? Naloga se lahko izvede v majhnih skupinah s pogovorom in / ali pisanjem. **Razprava:** Vsaka udeleženka lahko deli z drugimi svoje vzornike ali pa tudi samo posluša razpravo. Lahko prebere svoje besedilo ali njegove dele v poljubnem vrstnem redu.
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja:**
 - ♦ Varnost: (a) zberite besede, povezane z varnostjo. Zapišite jih na papir in jih, če želite, oblikujte v miselni vzorec. Katere besede bi bile značilne za občutenje varnosti v skupini?
 - ♦ (b) Nato položite besede na (štiri)točkovno lestvico Sandre Bloom (Metodološki vodnik): Katere predstavljajo fizično, moralno, socialno in psihološko varnost? Nato približno 15 minut pišite o tem, kaj je vaša izkušnja varnosti. Kaj je varno za vas? Kaj je nevarno?
 - ♦ (c) Razmislite o situaciji (na primer na delovnem mestu, zdravstvenem sektorju ali storitvah za uporabnike ipd.), v kateri ste bili izpostavljeni varnosti ali nevarnosti, in o kateri želite pisati zdaj. Če bi pomislili na nevarne razmere, kaj bi bilo potrebno da bi se znova počutili varno?
 - ♦ (d) Skupinska razprava: Morda boste želeli prebrati odlomke besedil, ki ste jih napisali, ali z lastnimi besedami opisati, kako sami občutite varnost ali situacije, o katerih ste pisali.

Zaključni krog:

Iz kart na mizi izberite barvo, ki najbolje opisuje vaše trenutno razpoloženje ob zaključku srečanja. Vsaka udeleženka pripoveduje o svoji naravi in na ta način o svojem trenutnem razpoloženju. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno za vas? Kaj bi spremenili na srečanju?) in tudi sami zaupajte svoje mnenje o današnjem srečanju. bre la sesión.

TENDEM 2:

SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE 2: KAJ NAM LAHKO PONUDI PISANJE?

Vzornice:

- ♦ Aila Meriluoto,
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Jane Goodall
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Pamela Palencio
- ♦ Marina Marroquí
- ♦ Irene Villa
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Anne Frank

Namen:

- ♦ Spoznati zanimanja in osebno ozadje udeleženk.
- ♦ Priklicati pozitivne spomine na otroštvo.
- ♦ Doseči nežen uvod v pisanje in z njim povezane vaje.

Cilji:

- ♦ Opisati prednosti pisanja kot orodja za predelavo misli tako posamično kot v skupini.
- ♦ Ponazoriti, kako lahko pisanje pomaka pri ubeseditvi tega kar je težko, in da je spoznavanje drug drugega koristno.
- ♦ Ponazoriti moč pisanja, kot načina da se na varen način povežemo z drugimi.

Viri za mentorje:

- ♦ Hoitavat sanat (toim. Mäki & Linnainmaa)

POVZETEK SREČANJA:

Začetni krog / ogrevanje:

- ♦ razmislite o času med tem trenutkom in prejšnjim srečanjem. Kaj ste doživeli, koga ste srečali in kaj ste občutili v tem tednu? Izberite eno stvar in jo delite s skupino. Pazljivo poslušajte ostale. Po krogu sestavite skupinsko pesem in uporabite stvari, ki jih je omenil vsak član. Če je skupina velika (več kot 5 ljudi), se ločite v dve-tri majhne skupine, da napišete pesem. Po vaji ogrevanja mentor poda nekaj primerov skupnega branja in pisanja.

Vaja skupnega pisanja: Skupinska pesem.

- ♦ (a) Vodja poda prvih nekaj besed (kot iztočnic) in vsaka udeleženka napiše eno vrstico glede na podane besede. Pisanje se lahko nadaljuje v več krogih in člani skupine ali mentor se lahko odločijo, kdaj bo pesem pripravljena.
- ♦ (b) Vajo ponovite tako, udeleženke ne vidijo, kaj so napisali drugi (zložite oz. prepognite papir vsakič znova tako, da naslednji ne vidi prejšnjega stavka). Ali ste dobili drugačen rezultat in kaj je drugačnega? (Obe pesmi delite z vsemi udeleženkami. Če je mogoče, natisnite ali objavite obe pesmi na spletu za vsako udeleženko).

Razprava:

- ♦ Tema 1: Kako je bilo občutenje ob tem, ko ste skupaj ustvarili pesem? Imate morda že od prej kakšno takšno izkušnjo pri branju ali pisanju? Kako se vam je zdelo? Bi lahko naredili več?
- ♦ Tema 2: Otroci so odlični sanjači. Ali sanje vidite kot vir upanja? Kaj prinaša upanje v vaše življenje? Kako bi lahko čutili več? Proti koncu razprave in na začetku pisne vaje moderator prebere primerno pravljico, povezano z močjo otrokovega razmišljanja in domišljije (finska različica je Lintu sininen Kaarina Helakisa).

Vaja za pisanje:

razmislite o svojih otroških sanjah in načrtih za prihodnost. Opišite jih in napišite nekaj o njih. Ste izpolnili katere od teh sanj? Ali jih še imate? Bi lahko še kaj storili, da bi jih dosegli? Ste se jim morda odpovedali in zakaj? Kakšen je bil njihov pomen v vašem otroštvu? Katerim namenom so služili? Ali nosijo sporočilo?

Zaključni krog:

- ♦ Na mizi so slikovne kartice. Udeleženke izberejo kartico, ki najbolje opisuje njihovo razpoloženje na koncu drugega srečanja. Vsaka c lahko s to kartico sporoči svoja odkritja in občutke. Kaj je bil najpomembnejši del današnjega srečanja? Bi želeli kaj spremeniti?

TENDEM 3

KAKO UPORABITI PISANJE KOT VSAKODNEVNO PRAKSO

Vzornice:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Anne Frank

Namen:

- ♦ Razvijati ideje o uporabi pisanja kot orodja za dobro počutje.
- ♦ Razvijati navado prostovoljnega pisanja (Goldberg) ali pisanja dnevnika; »Jutranje strani«; »večerni pregledi«.
- ♦ Ponuditi in predstaviti osnovna orodja za pisanje pripovedi: eksternaliziranje razprav.

Cilji:

- ♦ Predstaviti terapevtske učinke pisanja (metodološki vodnik)
- ♦ Pogovoriti se o tem, kako so udeleženske terapevtsko pisanje že kdaj uporabljale v svojem življenju (pisanje dnevnika, pisma, jutranje strani, dnevniki, pesmi)
- ♦ Opisati različne načine terapevtskega pisanja, ki jih je mogoče redno uporabljati

Viri za mentorje:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat*.
- ♦ Michael White: MAPS of narrative practice.

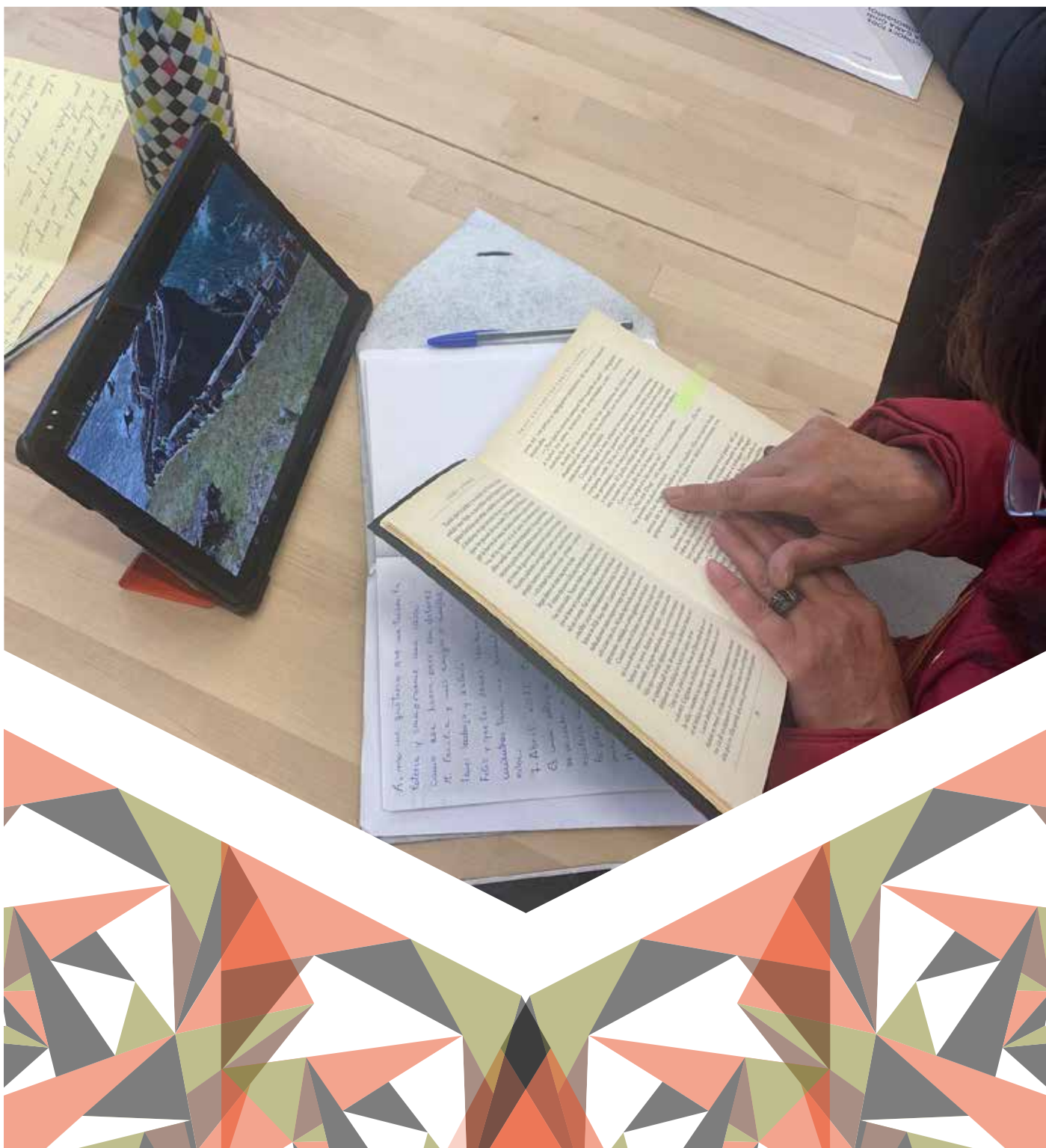
Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem preberite »Externaliziranje pogovorov« in pojdite kozi smernice za delo s skupino iz Metodološkega vodnika o terapevtskih učinkih pisanja.

Cilj pripovedne vaje *Eksternalizacija razprav* je ponuditi varen kanal za odpravo nečesa bolečega / zapletenega in sicer s pomočjo vzpostavljanja distance. Na primer, norveška vzornica Arnhild Lauveng je v svojem dnevniku eksternalizirala razprave s svojimi osebnimi halucinacijami in strahovi, da bi lahko na tak način obdelala boleče teme. Tukaj najdete nekaj povezav o eksternalizaciji pogovorov:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gbt41Zn8qSU>

Michael White: <https://www.youtube.com/watch?v=TT73fQVvya8&t=1028s>



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

Izberite sliko narave, primerno sedanjemu trenutku (vir: https://www.dropbox.com/sh/94u9276m5tnbtjy/AAAJIh_8V2cSbQOP625HCXUla?dl=0) Povejte drugim, katero sliko ste izbrali in zakaj. Kaj za vas pomeni ali simbolizira?

- ♦ **Razprava:** razprava o vajah prejšnjega tedna. Kakšna je bila izkušnja terapevtskega pisanja? Kako so tedenske vzornice (Arnhold, Aila ali Tarita) uporabile terapevtsko pisanje kot podporo v svojem vsakdanjem življenju? Mentor razloži različne vrste terapevtskega pisanja, ki obstajajo in splošne učinke pisanja na počutje.
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja 1:** a) Pomislite na trenutek v svojem življenju, ko vam je bilo pisanje v pomoč. Za kakšno situacijo je šlo? Kaj ste občutili v tej situaciji? Je bila v tej situaciji kakršnakoli interakcija (z drugimi)? b) Bi se lahko v življenju večkrat posluževali pisanja? Na kak način/Kakšnega pisanja? Kaj bi vam bilo pri tem v pomoč?
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja 2:** Izberite neko bolezen, lastnost, obsedenost, navado ali kakšno drugo zadevo in z njo vodite dialog, kot da bi šlo za nek zunanji lik/osebo. Izberite njegovo/njeno lastnost, ki vam nekako škodi ali omejuje življenje. Imejte dialog s tem likom/osebo. Zastavite vprašanja in izrazite svoje želje. Naj dialog prosto teče. Liku/osebi lahko izrazite empatijo, pri čemer ste lahko zahtevni ali pa razumevajoči, dogovarjate se, izražajte svoje občutke, bodite radovedni itd.

Zaključni krog:

Na koncu vsak izbere novo sliko narave (glej vir zgoraj), ki zajame osebno razpoloženje ob zaključku srečanja. Vsaka udeleženka pripoveduje o svoji naravi in na ta način o svojem razpoloženju. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite tudi svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 4

PISANJE O UPANJU IN SANJAH

Vzornice: Arnhild Lauveng

- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Anne Frank
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Alison Lapper

Namen:

- ♦ Vzpostaviti občutek pozitivnosti in tehtnosti/pomembnosti osebnih ciljev.
- ♦ Zagotoviti varno okolje, v katerem je mogoče občutiti upanje.
- ♦ Razločevati med individualnimi sanjami in cilje ter cilji in sanjami naših staršev / drugih pomembnejših oseb v našem življenju.

Cilji:

- ♦ Pogovoriti se o sanjah in ciljnih članov skupine.
- ♦ Uporabiti izbrano vzornico kot primer uresničitve sanj.
- ♦ Opisati, kako lahko terapevtsko pisanje pomaga raziskovati in uresničiti svoje sanje.
- ♦ Uporabiti tehniko "zemljevida zakladov", za predstavitev/vizualizacijo sanj in ciljev.

Viri za mentorje:

- ♦ Na Finskem: Harju, Kristiina 2000. *Valmiina muutokseen - aarrekartan avulla kohti uutta. 2. painos*. Helsinki: WSOY (a book about the Treasure-map technique)
- ♦ Passengers on a bus-vaja - poglejte vir za srečanje/delavnico za 4. teden
- ♦ <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>

- ♦ (Finska: <https://www.youtube.com/watch?v=v9zchBIA6-s>)
- ♦ Za igro “zemljevid zaklada” uporabite revije, koledarje, škarje in lepilo. Zaprošite udeleženske, da prinesejo morebitne fotografije ljudi in krajev, ki so jim pomembni.

Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem pojdite skozi smernice za delo s skupino skupine iz *metodološkega vodnika* o terapevtskih učinkih pisanja.



KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Izberite slikovno kartico, ki zajame vaše razpoloženje zdaj na začetku četrtega srečanja. Kaj je motiviralo vašo izbiro?
- ♦ **Razprava:** *Tema 1:* Misli o srečanju prejšnji teden. Ali ste po zaključku prejšnjega srečanja morda poskusili terapevtsko pisanje tudi sami? V kolikor je temu tako, kakšen je bil občutek? *Tema 2:* Kratek opis vzornice tega tedna. Kako je izpolnila svoje sanje?
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja:**
 - a) Narišite avtobus, ki simbolizira vaše življenje (10 min). Kdo (ali kaj) so potniki? Ste voznik? Vas drugi potniki motijo ali usmerjajo? Ali sedijo blizu vas ali nekje dlje? Bi lahko nekateri potniki zamenjali svoja mesta? Koga bi pustili/odložili na naslednjem avtobusnem postajališču? Ali želite ustaviti neki točno določeni osebi in ji ponuditi prevoz?
 - b) Razmislite o svojih sanjah in ciljih. Ali ti cilji in sanje vaši ali morda pripadajo drugemu potniku? Ali se njihova pričakovanja razlikujejo od vaših?
 - c) Skupinska razprava.
- ♦ Vaja **“zemljevid zaklada”**. Ustvarite svoj zemljevid zaklada, da bi lahko vizualizirali svoje življenjske cilje:
 - 1) Opredelite sanje in cilje, ki jih želite postaviti sebi.
 - 2) Zapišite jih podrobno.
 - 3) Zberite slike po želji iz revij. Uporabite lahko tudi svoje fotografije.
 - 4) Oblikujte postavitev zemljevida.
 - 5) Zemljevid dopolnite z lepljenjem slik in, če želite, z dodajanjem besedila na primernih mestih.

Zaključni krog:

Na koncu srečanja izberite novo slikovno kartico, ki ujame vaše razpoloženje. Komentirajte svojo izbiro. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno? Kaj bi spremenili v okviru tega srečanja?) In podelite svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 5

PISANJE O TEM, KAR JE ZA NAS POMEMBNO

Vzornice:

- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Meta Hudabivšek
- ♦ Pamela Palenciano

Namen:

- ♦ Razviti občutek lastne vrednosti
- ♦ Vzpostaviti zavedanje o dragocenih področjih v življenju udeleženk
- ♦ Podati verodostojnost mnenjem in vrednotam udeleženk
- ♦ Deliti vrednote in razumevanje različnih stališč

Cilji:

- ♦ Udeleženkam omogočiti raziskovanje pomembnih področij v njihovem življenju
- ♦ Uporabite preprosto pesniško obliko za pridobitev samozavesti pri pisanju
- ♦ Razviti individualne in skupinske pesmi ter raziskati različne občutke, ki se ob tem pojavijo
- ♦ Viri za mentorje:
- ♦ "What is worth knowing" by Sujata Bhatt
- ♦ Corey, M.S., Corey, G and Corey, C (2007) *Groups: Process and Practice*. California: Brooks/Cole.
- ♦ Yalom, I and Leszcz, M (2005) *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York Basic Books
- ♦ Dostop do table z listi ali table za pisanje

Opombe za mentorje:

Glejte Metodološki vodnik za razdelke o:

- ♦ Smernicah za delo s skupino in razmislite o obravnavanju razlik v skupini.
- ♦ Možnosti, da ne prispevate v skupini.
- ♦ Anonimiziranju drugih v skupini.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja: Začetni krog

Ronda inicial:

Kratek krog vaje “najljubše stvari”, kjer vsaka udeleženka prejme drugačno črko A, B, C itd. in sestavi kratek seznam svojih najljubših stvari, ki se začne s to črko. Nato eno (ali več) teh stvari udeleženke delijo s skupino eden po eden, medtem ko mentor napiše enobesedne odgovore na tabelo.

Vaja 1:

Razmislite o vprašanjih, ki se zdijo pomembna spodnjim vzornicam.

Meta: Zavzemala se je za svojo ljubezen in zlasti svoje otroke ne glede na predsodkov polo okolje (duhovne avtoritete, družina, družba itd.).

Marta: Piše o tem, kaj je zanjo pomembno: njene pravice, izkušnje, bolezen itd.

Pamela: Njeni monologi in spisi govorijo o njej in njenem trpljenju v preteklosti, pa tudi o tem, kako je zdaj.

Andrea: Piše o izkušnjah nasilništva.

Razprava: Večina vzornic je doživela neko socialno krivico in pisala o svojih izkušnjah, da bi opozorila na vprašanja, namesto da bi jih skrivala. Razmislite, kako učinkovito je pisanje na ta način oziroma s tem namenom.

Vaja 2:

Uporabite pesem Sujata Bhatt »Kaj je vredno vedeti« kot predlog (templato za seznam). Prosite udeleženke, naj v podobni obliki zapišejo seznam stvari, za katere menijo, da jih je vredno vedeti. To so lahko osebna, duhovna ali politična prepričanja, pomen določenih barv ali podob, primeri ljudskega znanja ali pravnih norm/sredstev, vidikov narave.

Opomba za moderatorje:

Pesem »Kaj je vredno vedeti« od Sujata Bhatt, je precej zapletena in vsebuje številne kulturne reference, ki skupini morda niso poznane. Uporaben je kot primer pesmi s seznamom, ki prav tako ceni vsakdanje in osebno, pa tudi ‘velike težave’.

Mentorji bodo morda želeli napisati svojo različico in jo uporabiti kot ustrežnejši primer za kulturno sredino v kateri delujejo.

Povabite udeleženke, naj delijo dele svojih pesmi (v obliki tako podobnega seznama skozi

omenjen ali prilagojen primer). Nato povabite udeleženke, da (vsak) identificirajo eno vrstico, ki jo mentor nato prepiše na tablo, tako da se pojavi popolnoma drugačna pesem s seznamom vrednih idej vseh udeleženk.

Zaključni krog:

Udeleženke prosite, naj razmislijo, kako drugače je brati / slišati posamezno pesem s primerom seznama in nato še pesem skupine. Ali se je njihov posamezni seznam "kaj je vredno vedeti" okreplil ali zmanjšal?



TEDEN 6

PISANJE O TVEGANJIH

Vzornice:

- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Katerina Vranica
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Pamela Palenciano

Namen:

- ♦ Spoznati in upoštevati vidik tveganja.
- ♦ Tveganja v okviru izmenjave idej, izkušenj, pisanja.
- ♦ Vzeti v obzir razočaranje kot del tveganja.
- ♦ Predlagati orodja za pisanje skozi tveganje in razočaranje.

Cilji:

- ♦ Pogovoriti se o vzornicah in o načinih, kako so tvegale različne vidike svojega življenja.
- ♦ Raziskati različne načine pisanja ob upoštevanju z le-tem povezanimi tveganji.
- ♦ Razmisliti, kako so nekateri načini pisanja primerni za proces pisanja skozi različna tveganja.

Viri za mentorje:

- ♦ Miroslav Holub *'The Door'* (v Virih)
- ♦ Slike različnih vrat (v Virih)
- ♦ Primer pisanja Andrea Ashworth (in intervju) <https://arlindo-correia.com/120602.html>
- ♦ Primer dnevnikov Aila Meriluoto kjer je opisovala občutke tveganja <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>

- ♦ Primer performansa Katerina Vrana (v angleščini) <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>
- ♦ Primer Marta Plaza <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Primer monologa - Pamela Palenciano (v španščini) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>

Opombe:

- ♦ Prenosni računalnik / zaslon za skupno rabo/pregled videoposnetkov za nekatere predstave HEROINE's virov
- ♦ Glejte Metodološki vodnik za razdelke o:
 - ♦ Možnosti, da ne prispevate v skupini.
 - ♦ Anonimiziranje drugih.
 - ♦ Posebne potrebe za posameznike s psihozo.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

- ♦ Prosite udeleženske, naj si omislijo sliko, ki jim pomeni "varnost". Vključuje lahko npr. bivanje v določenem kraju, nošenje določenega kosa oblačila ali biti zaviti v odejo itn. Nekaj minut pišite o občutku varnosti.

Vaja 1:

- ♦ Oglejte si / poslušajte vzornice in vrste tveganj, ki so jih prevzele nase v življenju in ali njihovem pisanju, javnih nastopih.
- ♦ Razmislite o načinih, kako so jim pisanje / nastopi omogočili da nase prevzamejo neko tveganje in katere tehnike so pri tem uporabile, npr. humor, anonimiziranje, zasebno pisanje, kombiniranje pisanja z aktivizmom idr.

Vaja 2 (daljša vaja):

- ♦ Z udeleženkami preberite pesem Miroslava Holuba "Vrata" in jim pustite, da jo preberejo tudi posamično.
- ♦ Udeleženske lahko na kratko razmislijo o tveganju, da bi "odprli vrata" ali "jih pustili zaprta".
- ♦ Poglejte nekatere slike vrat in vprašajte udeleženske, ali so katera izmed vrat zanje še posebej vabljiva?
- ♦ Udeleženske si zapišejo izkušnjo vstopa skozi vrata in kaj najdejo. Opis naj čim bolj popolno upošteva uporabo vseh 5 čutil: vonja, dotika, sluha, vida in okusa. Upoštevajte tudi naslednja vprašanja pri tej vaji:
 - ♦ Ali ste pri tej izkušnji z drugo osebo - npr. prijateljem ali partnerjem?
 - ♦ Ali so vrata težka za odpiranje? Ali so vrata že odprta?
 - ♦ Je kdo že v prostoru? Ste jih veseli?
 - ♦ Nato prosite udeleženske, naj še nekaj minut pišejo, ali je bilo ta izkušnja vstopa vredna/pomembna ali so nad videnim/zapisanim razočarani.

Razprava

- ♦ Pogovorite se o tem, kako lahko različne tehnike pisanja predstavljajo varnejši način za reševanje tveganja in razočaranja. Poglejte nazaj na vzornice, če se vam to zdi koristno.

Zaključni krog:

Prosimo udeleženske, naj delijo svoje izkušnje z vrati: Kaj bi jo lahko izboljšalo? Če bi lahko ponovili izkušnjo, bi izbrali drugačna vrata? Bi se odločili ostati zunaj?

TEDEN 7

PISANJE KOT OBRAVNAVA SAMEGA SEBE

Vzornice:

- ♦ Anne Lister
- ♦ Lena Manta
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Pamela Palenciano

Namen:

- ♦ Razviti sposobnost ceniti samega sebe.
- ♦ Prepoznati možnosti ali področja za izboljšave, ki izhajajo iz zasebnega pisanja ali pisanja dnevnika.
- ♦ Razviti koncepte prostega pisanja in / ali dnevnika, predstavljene v 3. tednu.

Cilji:

- ♦ Pregledati lastno gradivo glede različnih vprašanj, ki se porajajo.
- ♦ Predstaviti/preizkusiti različne tehnike pisanja dnevnika.

Viri za mentorje:

- ♦ Pesem: Laurel Richardson: *While I was writing a book* (v Virih)
- ♦ Primer pisanja - Marta Plaza <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Izkušnja pripovedovanja - Lena Manta <http://booksbywomen.org/lena-manta-and-her-world-of-storytelling/>
- ♦ Primer monologa - Pamela Palenciano (v španščini) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>
- ♦ Izsek dnevnika - Anne Lister <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/> (v Virih)

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE:

Začetni krog:

Udeleženke prosite, da določijo pet stvari, ki jih povezujejo z letnim časom (čas v katerem se trenutno odvija delavnica oziroma srečanje) - lahko so povezane z naravo, rojstnimi dnevi, državnimi prazniki in počitnicami, šolskih aktivnosti. Izberite enega, na katerega bodo napisale kratek odstavek, in povabite udeleženke, da delijo / razpravljajo o svojem odstavku.

Razprava

- ♦ Pogovorite se o tem, kako so udeleženke opravile vajo pisanja po predstavitvi oziroma izkušnjah 3. tedna. Povabite jih, da izmenjajo izkušnje.

Vaja 1:

- ♦ Razmislite, kako vzornice uporabljajo pisanje o sebi v različne namene in na različne načine: pogledajte si odlomke njihovih del, kjer je le-to mogoče (v Virih).

Vaja 2:

- ♦ Prosite udeleženke, naj uporabijo novo idejo za reflektivno pisanje, tj. uporabijo npr. humor (Pamela Palenciano), poezijo (Nelson ali Richardson), vodenje dnevnik (Lister), dramatično družinsko sago v obliki fikcije (Manta) ali razmislijo, kako bi napisali aktivistični tekst (kot Plaza). Povabite udeleženke, naj delijo svoje pisanje in / ali izkušnje ob 'drugem pisanju'.

Zaključni krog:

- ♦ Razmislite o današnjem srečanju in dnevu. Napišite niz stavkov, začenši z naslednjim:
- ♦ "Bilo je ... Slišala sem ... Rekla je ... Jedla / pila sem ... Razpravljala sva; Počutila sem se ... Smo naredili ... Mislila sem ... Zdaj ... "
- ♦ Povabite vse, da delijo te razmisleke in zapise ali pa katerega izmed njih še posebej izpostavite.

TEDEN 8

PISANJE O TEM KAR OBČUDUJEMO

Vzornice:

- ♦ Melisa Gutmann
- ♦ Sofia Vembo
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Waris Dirie

Nameni:

- ♦ Razviti sposobnost ceniti samega sebe in samozavest.
- ♦ Razviti empatijo do sebe in drugih.
- ♦ Razmišljati o sebi/drugih kot celoti s pozitivnimi in negativnimi lastnostmi.

Cilji:

- ♦ Uporabiti vzornice za prepoznavanje lastnosti, ki jih udeleženke občudujejo ali bi jih radi imele.
- ♦ Uporabljati takšne opise sebe in drugih v skupini, ki izražajo naklonjenost, hvaležnost.
- ♦ Predstaviti niz pozitivnih lastnosti za vse v skupini.
- ♦ Prejeti niz pozitivnih afirmacij/potrditev od drugih v skupini.

Viri za mentorje:

- ♦ Julia Cameron *The Artist's Way*. London: Pan Macmillan.
- ♦ Izbor revij in časopisov, ki opisujejo poteze ljudi oz. »ljudske« poteze/naravo.
- ♦ Papirnate trakove v številu kolikor je udeleženk - vsakemu isto število (npr. 10 oseb/ 10 trakov).
- ♦ Kuverte z imenom vsake udeleženke.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Udeleženke naj navedejo 3 človeške značilnosti, ki jih najbolj občudujejo pri ljudeh (posplošeno in ne vezano na specifično osebo) in 3 človeške lastnosti, ki jih najmanj občudujejo. Povabite udeleženke k razpravi.

Vaja 1:

- ♦ Prosite udeleženke, naj razmislijo o predlaganih vzornicah tega tedna ALI pa naj same opredelijo drugo vzornico - nekoga, ki jo občudujejo, ALI izberejo nekoga iz revije / časopisa.
- ♦ Predlagajte, da udeleženke opišejo vzornico, ki so jo izbrale - njihov videz, sposobnosti in prednosti.
- ♦ Kaj pri tej osebi najbolj občudujejo?
- ♦ Kakšne značilnosti ima vzornica in za katere ocenjujejo bi jih želele imeti tudi same?
- ♦ Vprašajte udeleženke, da povedo ali pri svoji vzornici prepoznajo negativne ali neljube lastnosti in katere.

Vaja 2:

- ♦ Prosite udeleženke, da opredelijo 5 lastnosti, ki jih najbolj občudujejo pri sebi in 5 stvari, ki so jim manj všeč.

Opombe za mentorje:

Udeleženci pogosto lažje prepoznajo bolj negativne kot pozitivne točke o sebi. V tej vaji mora biti enako število vsakih.

Zaključni krog:

- ♦ Na kuverte dajte nalepko z imenom vsake udeleženke in jih postavite na sredino, med sodelujoče.
- ♦ Vsem dajte enako število listov papirja (toliko, kolikor je ljudi v skupini).
- ♦ Vsaka udeleženka naj napiše nekaj pozitivnega o vseh drugih in opis doda v kuverto osebe, za katero je to napisala izdajate lističe papirja.
- ♦ Vse ob koncu prejmejo kuverto z zbirko pozitivnih lastnosti, ki so jih drugi prepoznali v njih.

TEDEN 9

ESCRIBIENDO EN GRUPO

Vzornice:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Jane Goodall

Namen:

- ♦ Povečati pripadnost v skupini.
- ♦ Ponuditi občutek osebnega in skupnega dosežka.

Cilji:

- ♦ Uporabiti izbrano vzornico in njeno življenjsko zgodbo kot primer skupinskega dela in skupnosti.
- ♦ Opisati in pokazati, kako lahko sodelovanje s pisanjem izboljša dobro počutje.
- ♦ Raziskati skupinsko pisanje pesmi kot orodja za skupne dosežke in premagovanje družbenih/socialnih strahov.

Viri za mentorje:

- ♦ Finska: Kähmi, K. 2015. 'Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun'. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. ('Pisanje je zame pot od mene do vas'. Skupinsko pisanje in pomen metafor v pesniški terapiji za pomoč pri psihozi) Scriptum Creative Writing Journal 3(2).
- ♦ Primerna pesem ali pravljica o občutkih, sanjah in spominih na otroštvo (Finska: Viljo Kajava's *Kun olin hyvin pieni* ali Kaarina Helakisa's *Lintu Sininen*,

Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem pojdite skozi smernice skupine iz *metodološkega vodnika* o skupinskem branju in pisanju.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Izročite udeleženkam en primeren tekst o otroštvu in ga preberite na glas. Na Finskem bi to lahko bila pesem *Viljo Kajava Kun olin hyvin pieni*. Nato prosite udeleženke, da sestavijo kratek seznam:

- 1) svojih otroških interesov (kaj so uživali ali kaj jim je bilo pomembno) in
- 2) kakšni so njihovi interesi zdaj kot odraslih?

Ogrevanje:

- ♦ začnite skupinsko delo z vajo, imenovano “*Tri običajne stvari*”. V tej vaji sodelujejo skupine od 3-4 ljudi. Vsaka skupina skuša najti stvari, ki so skupne vsem udeleženkam (kot npr. “vsi imamo psa” ali “vsi imamo radi smučanje”). Udeleženke naj poskušajo ohraniti vidni stik s (trenutnim) govornikom in pozorno poslušajo.
- ♦ **Razprava:**
- ♦ **Tema 1:** Katere skupne stvari ste našli v svoji skupini? Kako ste se počutili ob tej vaji? Kakšne stvari je med kratko razpravo varno deliti z neznanci in o katerih stvareh je mogoče preveč intimno ali drugače težko govoriti? Ste uporabili seznane, ki ste jih naredili pri vaji za ogrevanje, in če ste to storili, je to olajšalo razpravo?
- ♦ **Tema 2:** Kratek opis vzornice *Jane Goodall* v tem tednu in njeno zanimanje za sodelovanje šimpanzov. Ljudje so družabne živali. Kako se razlikujemo od drugih primatov in kakšne podobnosti imamo z njimi?

Vaja skupnega pisanja

- a) Zberite, naredite izbor besed, povezanih s pojmom *sodelovanje*. Mentor jih zapiše na tablo ali na računalnik.
- b) Če želite, jih zapišite v obliki miselnega vzorca.
- c) Napišite besedilo, kjer uporabljate te besede. **OPOMBA:** Napišite vrsto besedila, ki ste ga pripravljeni deliti z drugimi. Napišite ga na papir, ne na knjižico, da ga lahko izročite drugi članici skupine
- d) Besedilo izročite udeleženci, ki sedi na vaši desni strani.
- e) Nadaljujte s pisanjem za tem besedilom 5 minut. Nato ga izročite naslednji, ki nadaljuje s pisanjem itd. dokler vsi ne izkoristijo možnosti za nadaljevanje besedila.
- f) Prvotna pisateljica/oseba, ki je začela pisati besedilo, dobi svojo pesem/sestavek in jo tiho prebere. Tisti, ki so pripravljeni besedilo prebrati naglas ali komentirati vajo, so dobrodošli.

Zaključni krog:

Na koncu srečanja med besedami, ki so se zbrale v zvezi s sodelovanjem v prejšnji vaji, izberite eno besedo, ki je bila za vas še posebej pomembna. Udeleženke prosite, da komentirajo svojo izbiro. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 10

PISANJE O TEM KAR CENIMO IN VARUJEMO

Vzornice:

- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Irene Villa
- ♦ Stauroula Peleki

Namen:

- ♦ Prepoznati lastno vrednost.
- ♦ Raziskati, kako živeti vredno/polno življenje in se pravilno odločiti.
- ♦ Okrepiti svojo notranjo modrost / notranji glas.

Cilji:

- ♦ Pogovoriti se o vrednotah članov skupine.
- ♦ Uporabiti vzornico kot primer, prikaz kaj pomeni živeti življenje z zavedanjem o lastnih kvalitetah, vrednotah, verovanjih idr. ki so nam resnično pomembne.
- ♦ Opisati, kako lahko terapevtsko pisanje pomaga pri raziskovanju vrednot.

Viri za mentorje:

- ♦ Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duadecim, Helsinki (in Finland)
- ♦ Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA

Opombe za mentorje:

Najboljša izbira za začetni in zaključni krog je zbirka kartic o človeških vrednotah, vendar se lahko uporabljajo tudi običajne slikovne kartice.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Izberite slikovno kartico, ki zajame vaše razpoloženje zdaj na začetku srečanja. Kaj je motiviralo vašo izbiro?

Razprava:

- ♦ *Tema 1:* Misli o srečanju preteklega tedna. Kakšno ste občutili pisanje v skupini? *Tema 2:* Kratek opis vzornice v tem tednu. Kakšne so njene vrednote in kako so pogojevale njeno življenjsko zgodbo?
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja:** razmislite o svojem življenju in si v pisni obliki odgovorite na naslednja vprašanja: “Na katerih vrednotah temelji vaše življenje? Kaj vam pomeni dobro življenje? Kaj prinaša smisel, veselje ali vrednost v vaše življenje? Kateri so najpomembnejši elementi v vašem življenju? Zaradi česa je vaše življenje vredno živeti?”
c) Skupinska razprava.
- ♦ **Vaja terapevtskega pisanja:** Vrednote v vašem vsakdanjiku. Kako bi lahko svoje vrednote postavili bolj v ospredje v vašem vsakdanjiku? Ali obstajajo združenja, ki delujejo na področjih, ki varujejo vaše vrednote? Ste že član ali bi se radi pridružili?

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite novo slikovno kartico, ki ujame vaše razpoloženje in komentirajte svojo izbiro. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili?) in podelite svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 11**PISANJE KOT POMOČ PRI REŠEVANJU PROBLEMOV****Vzornice:**

- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Lena Manta
- ♦ Dafni Venieri
- ♦ Mada Tsagia-Papadako
- ♦ Mercedes Bentso

Namen:

- ♦ Naučiti se novih metod za reševanje in obvladovanje težav s pomočjo terapevtskega pisanja.
- ♦ Razlikovati med težavami, ki jih lahko rešimo sami in tistimi, ki so zunaj našega nadzora.
- ♦ Prepoznati svoje lastne vire (moči), se jih naučiti uporabljati pri reševanju težav in poiskati nove načine za reševanje le-teh.

Cilji:

- ♦ Uporabiti izbrano vzornico kot primer, kako pisati/odpisati težave.
- ♦ Pokazati, kako lahko terapevtsko pisanje pomaga pri reševanju t.i. rešljivih težav, kako prenašati nerešljive težave in razlikovati med tema le-temi.
- ♦ Predstaviti, kako se lahko tehnika BASIC-PH uporablja za obvladovanje zahtevnejših težav.

Viri za mentorje:

- ♦ Ofra Ayalon's cope-cards https://oh-cards.com/index.php?article_id=8&clang=2 za začetni krog.

- ♦ Mooli Lahad (ed.) 2012. The “BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency. Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ razmislite o težavah, s katerimi ste se srečali, odkar smo imeli zadnje srečanje. Kakšne so bile te težave? Ste jih rešili?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- ♦ a) Naštejte težave, ki ste jih imeli v zadnjem času. Razdelite jih v tri skupine: 1) Rešljive 2) Težave, na katere ne morete aktivno vplivati, 3) Težave, ki jih ne morete umestiti v nobeno kategorijo. c) Razprava o različnih težavah. Pozorno poslušajte, katere težave so imeli drugi člani skupine d) Napišite pesmico ali kakršno koli kratko besedilo o težavi nekoga drugega, kot je bil vaš lastni problem (v prvi osebi). e) Delite besedila in razpravljajte.

Razprava:

- ♦ kratek opis izbrane vzornice. S kakšnimi težavami se je soočala in kako jih je rešila ali premagala?

Vaja terapevtskega pisanja 2:

1. Razpravljajte se o virih preživetja. Teorija *Ofre Ayalon* je, da se ljudje lahko razdelijo na šest različnih vrst glede na to, kako se posameznik spoprijema z izzivi, krizami in žalostmi. Teorija se imenuje BASIC PH. Tipi preživetja so:

B ("*beliefs*" ali prepričanja) = duhovni preživeli, preživi religijo, ideologijo, vrednote in / ali odgovornost s podporo.

A ("*affects*" ali čustva/afekti) = čustveni preživeli, jok, smeh, govorjenje in uprizoritvena umetnost.

S ("*social interaction*" ali socialna interakcija) = socialni preživeli, skupinska podpora, prejemanje in dajanje podpore.

I ("*imagination*" ali domišljija) = ustvarjalno preživetje, domišljija, fantazije, sanje in intuicija kot sredstvo za preživetje.

C ("*cognition*" ali kognicija) = kognitivni preživeli, uporablja se za zbiranje podatkov, reševanje problemov in notranji govor.

PH ("*physiology*" ali fiziologija) = preživeti/opraviti vadbo, vadba kot vadba, sprostitve, prehranjevanje in spanje.

Pomislite, katera od teh vrst/tipov najbolj spominja na vaše metode spopadanja. Kateri je drugi najbolj uporaben tip, katerega najmanj uporabljate? Ali bi priporočili katerega izmed le-teh tudi drugim? Kaj pa preizkus kakih novih pristopov ali tipov?

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite sliko stopnišča. Po katerih stopnicah se vzpenjate ali spuščate in kam greste? Kakšen je občutek? https://www.dropbox.com/sh/5pyhu3np05kts6x/AAB2C_N5tV_GSp6oiJs_5osza?dl= Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.
- ♦ Na koncu srečanja izberite sliko stopnišča. Po katerih stopnicah se vzpenjate ali spuščate in kam greste? Kakšen je občutek?
- ♦ https://www.dropbox.com/sh/5pyhu3np05kts6x/AAB2C_N5tV_GSp6oiJs_5osza?dl=
- ♦ Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju. TEDEN 14
Pred srečanjem preberite nekaj o tehniki notranjega gledališča iz *Metodološkega vodnika*.

TEDEN 12

PISANJE O PRETEKLIH IZKUŠNJAH

Vzornice:

- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Andrea Sayago

Namen:

- ♦ Pisati o preteklih izkušnjah na varen način.
- ♦ Deliti nam pomembne spomine v skupini.
- ♦ Odpreti komunikacijski kanal z našim notranjim otrokom.

Cilji:

- ♦ Prikazati različne tehnike distanciranja za spopadanje s preteklimi izkušnjami.
- ♦ Uporabiti izbrano vzornico kot primer za pisanje izmišljene avtobiografije (fikcija).
- ♦ Opisati, kako lahko terapevtsko pisanje osveži osebni spomin in da preteklosti novo interpretacijo.

Viri/ Opombe za mentorje:

- ♦ Prinesite slikovne kartice za zaključni krog.
- ♦ Prosite udeleženske, naj izberejo skladbo, ki jim je ali jim je bila pomembna. Pesem je lahko prosto dostopna na internetu, lahko pa jo udeleženske prinesejo na kakem nosilcu zvoka.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Preglejte slike cest in poti: <https://www.dropbox.com/home/Kuvakortit/Tiet%20ja%20polut>.

Izberite tisto, ki najbolje prikazuje vašo lastno življenjsko pot. Kaj je motiviralo vašo izbiro?

Razprava:

- ♦ *Tema 1:* Misli o srečanju prejšnjega tedna.
- ♦ *Tema 2:* Kratek opis vzornice tega tedna. Ali je s pomočjo pisanja predelala svoje pretekle izkušnje (npr. distanciranje skozi metafore ali spreminjanje določenih podrobnosti), kako je to storila?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- ♦ Poslušajte pesmi, ki so jih izbrale udeleženke. Med poslušanjem lahko pišete kratke beležke ali opombe. Po vsaki pesmi imejte kratko razpravo: kaj je motiviralo vašo izbiro in katere spomine ali občutke ta pesem priključuje v osebi, ki je izbrala pesem? Preverite isto tudi pri drugih udeleženkah.

Vaja terapevtskega pisanja 2:

- a) Zaprite oči in se poskušajte zavedati svojih občutkov. V miru se v mislih sprehodite skozi vseh svojih pet čutov. Kaj vam trenutno sporoča vsak vaš čut? Pomislite, katerih senzoričnih spominov bi se danes radi spomnili.
- b) Povejte skupini, na katere čute ste se osredotočili in morda drugim obrazložite svojo izbiro. c) Zapišite en čut, ki mu boste namenili posebno pozornost; nato napišite vsaj deset spominov, povezanih s tem čutom.
- c) Izberite enega izmed negativnih spominov, za katere menite, da bi lahko danes o njem nekaj napisali. Napišite več o tem izbranem spominu; kakšna čustva ste čutili v tistem trenutku?
- d) Nato izberite najbolj pozitiven in za vas pomemben spomin; poskusite opisati več o tem; katera čustva so ga vzbudila?
- e) Na koncu ponovno opišite svoj predhodno izbrani negativni spomin, vendar poskusite v njem najti tudi nekaj pozitivnega. Vas je morda kaj naučil ali se je negativni občutek, povezan s tem slabim spominom sčasoma razblinil? Kako vam je sedaj ta izkušnja glede na težo slabega spomina, pomagala ali omogočila zavedanje ali občutenje moči, da še bolj podprete sebe in druge?

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite novo slikovno kartico, ki ujame vaše razpoloženje. Od udeleženk poskušajte pridobiti povratno informacijo oziroma komentar o svoji izbiri. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 13

PISANJE O PRETEKLOSTI IN PRIHODNOSTI

Vzornice:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Anne Lister
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Irene Villa

Namen:

- ♦ Občutiti sočutje do samega sebe.
- ♦ Odpreti povezavo med svojim preteklim in prihodnjim jazom.
- ♦ Razumeti pomena notranjega dialoga.
- ♦ Naučiti se spoštljivega načina, kako govoriti sam s seboj.

Cilji:

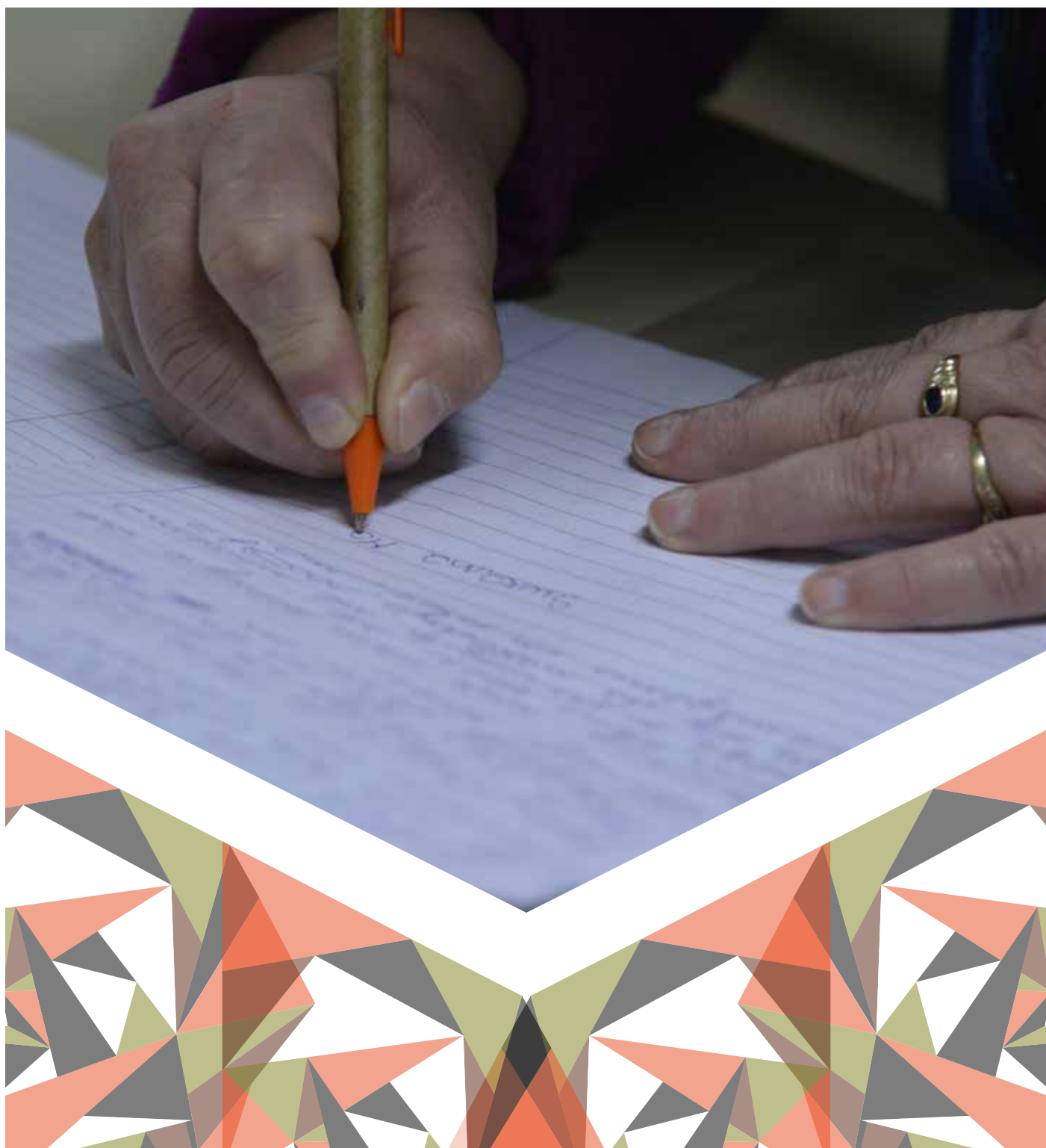
- ♦ Pogovorite se kontinuiteti in spremembah jaza.
- ♦ Uporabite vzornico kot primer sočutja do samega sebe in ohranjanja odprte povezave (do nas samih).
- ♦ Opisati, kako terapevtsko pisanje pomaga raziskovati osebnostno rast in razjasniti prihodnje cilje.

Viri za mentorje:

- ♦ Lauveng, Arnhild: *Huomenna olin aina leijona*, 2012 (Engl. *A Road Back from Schizophrenia: A Memoir*, 2012)

Opombe za mentorje:

- ♦ Za prvo pisno vajo poiščite pesmi, v katerih se govornik pesmi pogovarja sam s seboj. V razpravo prinesite Lauveng-ovo knjigo in mehko žogo za začetni krog.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Udeleženske naj oblikujejo krog in si podajajo mehko žogico. Tista, ki prejme žogo, naj pove eno stvar, o kateri je razmišljala ali pa jo je doživela v zadnjem času, ali preprosto opiše, kako se počuti v tem trenutku. Ko je pripravljena, žogo vrže drugi udeleženci. Če nekdo noče deliti nobene misli, lahko reče "mimo" ali vrže žogico naprej. Krog se zaključi, ko so vsi imeli možnost dobiti žogico.

Razprava:

- ♦ *Tema 1:* Preberite odlomke iz življenjske zgodbe Lauveng-ove in se pogovorite o njenem vzorniku.
- ♦ *Tema 2:* Pisanje o spominih. Kako se vam je zdelo, ko ste na zadnjem srečanju pisali o svojih pozitivnih in negativnih spominih?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- a) Prejšnji teden ste pisali o svojih spominih. Izberite enega od spominov.
- b) Razmislite o svojem življenju takrat v tistem trenutku. Kje ste živeli? Kakšno je bilo vaše družabno življenje? Kako ste preživeli svoj čas?
- c) Nato napišite spodbudno pismo svojemu preteklemu jaz. Imate kakšen nasvet zanj?
- d) Zdaj razmislite o sebi v prihodnosti. Napišite še eno spodbudno pismo. Kakšen nasvet bi vam dal vaš bodoči jaz?
- e) Ko napišete in preberete obe pismi, zapišite, kako ste se počutili v tej vaji. d) Skupinska razprava.

Vaja terapevtskega pisanja 2:

- a) Tiho preberite zbrane pesmi, v katerih govornik govori sam s seboj; izberite tisto pesem ali del pesmi, ki vam nekaj pove.
- b) Podčrtajte ali kakorkoli označite katero koli ključno besedo ali vrstico.
- c) Napišite svojo različico pesmi.
- d) Skupinska razprava.

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja udeleženke oblikujejo krog kot na začetku. Vsaka naredi neko kretnjo, izraz ali gib, ki ujame njeno razpoloženje, ostale pa jo skušajo posnemati. Ponovno je mogoče preskočiti izvedbo in reči „mimo“. Zastavite vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 14

PISANJE ZA SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE

Vzornice:

- ♦ **Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)**
- ♦ **Anna Svedholm (Prinsessa)**
- ♦ **Aila Meriluoto**

Namen:

- ♦ Spoznavanje prikritih ali potlačenih delov v nas samih.
- ♦ Prepoznavanje notranjih virov in veščin.
- ♦ Sprejemanje igrivega odnos do samo odkrivanja

Cilji:

- ♦ Pokazati, kako tehnika »notranjega gledališča« lahko pomaga pri samoodkrivanju.
- ♦ Uporabiti izbrano vzornico kot primer moči terapevtskega pisanja pri samo odkrivanju.
- ♦ Prikazati t.i. dialog našega uma in njegovo prilagodljivost.

Viri za moderatorje (primer Finske):

- ♦ Mercedes Bentso: *Ei koiran muttei mieskään.* (»Ne pes, ne človek«)
- ♦ Aila Meriluoto: *Vaarallista kokea, Tältä kohtaa, Mekkomeni taululle*, movies or documentaries.
- ♦ *Prinsessa* book and movie.
- ♦ Kati Sarvela (2013). *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitoina.*
- ♦ Prinesite avtobiografska besedila, ki so jih napisale vzornice (Na Finskem: avtobiografska dela Mercedes Bentso in Aila Meriluoto).
- ♦ Za začetni krog zberite slike pravljič ali stripovskih likov.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem preberite nekaj o tehniki notranjega gledališča iz *Metodološkega vodnika*.
- ♦ Izberite dve pesmi (po možnosti v vašem jeziku – lahko so tudi glasbene pesmi), ki govorita o samo odkrivanju. Natisnite besedila in jih izročite udeležencem ter poslušajte pesmi kot del vaje za pisanje.

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Moderator na mizo postavi slike pravljič ali likov iz stripov. Izberite enega, ki bo ujel vaše razpoloženje, in drugega, ki vas najbolje opiše.

Razprava:

- ♦ *Tema 1:* Preberite odlomke iz življenjske zgodbe izbrane vzornice in razpravljajte o njenem samo odkrivanju.
- ♦ *Tema 2:* Ste skozi pretekla srečanja mogoče že opazili da se tudi tukaj dogaja t.i. odkrivanje samega sebe?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- a) Poslušajte dve pesmi, ki govorita o samo odkrivanju in preberite njuna besedila.
- b) V drugačni/prilagojeni obliki zapišite katero od skladb ali njihovih delov, da ustrezajo vašemu primeru.
- c) Skupinska razprava; če želite, delite novo besedilo s skupino.

Vaja terapevtskega pisanja 2: Notranje gledališče.

- a) Vse udeleženske vprašajo druga drugo „Kdo si?“
- b) Druge odgovorijo na vprašanje v **enem zapisanem stavku**; za odgovor ni potrebe da je premišljen ali smiseln.
- c) Ko vse postavijo vprašanja in odgovorijo, vsaka izbere najpomembnejše stavke; stavke lahko po želji še spremenimo (dobro je, da jih zapisane s strani udeleženk damo na neko vidno mesto).
- d) Po tem se vsaka oseba predstavi s tremi nenavadnimi stavki, stavki, ki jih malo verjetno opredeljujejo (npr. Jaz sem transilvanska kraljica; jaz sem duh...).

- e) Pišite o teh svojih različnih vlogah/likih; katere dele vas zajemajo? Kakšno sporočilo nosijo?
- f) Skupinska razprava.

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite drug pravljичni ali stripovski lik, da zajamete vaše razpoloženje ali misli. Zastavite povratna vprašanja (Kaj je bilo najbolj pomembno? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 15**PISANJE KOT POMOČ PRI NEPRIČAKOVANIH TEŽAVAH IN DOGODKIH****Vzornice:**

- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Irene Villa
- ♦ Oprah Gail Winfrey
- ♦ Lena Manta

Namen:

- ♦ Razumeti, da lahko pisanje deluje kot zabojnik (za smeti) v težkih trenutkih in po nepričakovanih dogodkih, kar pripomore k bolj objektivnemu dožemanju/opazovanju dogajanja oziroma omenjenih dogodkov.
- ♦ Razumeti, da pisanje v neki predvideni/predlagani obliki lahko podpira ustvarjanje vsebine
- ♦ Uporabiti jezikovne metafore kot način, kako predstaviti (ali drugim „prenesti“) pomen, ki ga je morda težko (ob)razložiti.

Cilji:

- ♦ Udeleženci se seznanijo z uporabo struktur / materialov za pomoč pri samo izražanju in spoznavajo metaforično razmišljanje.
- ♦ Udeleženci razmislijo o vzornicah in kako so le-te pisale on nepričakovanih težavah in dogodkih.
- ♦ Spoznavanje igre „Split Definitions“ (ločene definicije/opisi) avtorice Mahendra Solanki ali drugih (z metaforami) povezanih vaj za raziskovanje razmišljanja s pomočjo metafor.
- ♦ Vključitev v pristop pisanja kot neke vrste zabojnika, s pomočjo Pantum template ali drugega obrazca/template za pisanje.

Viri za mentorje:

- ♦ Materiali - prinesite vrečko z naključnim materialom - od vzorčaste/rebraste (tekstura)

tkanine, krpic za posodo in pranje, do žičnatih gobic - osredotočite se na zagotavljanje različnih tekstur - materiali, ki jih lahko najdemo doma in ne povzročajo dodatnih stroškov in ki bodo po svojem videzu in občutku tako mehki, kot tudi bodeči ali grobi.

- ♦ Solanki, M. Split Definitions (Make it New) the Poetry Society (v virih / Metodološkem vodniku).
- ♦ Pantum templatata za pisanje pesmi (v virih/ Metodološkem vodniku).

Opombe za mentorje:

Za ‚Ločene definicije/Ločeni opisi‘ (naredimo na novo) avtorice Mahendra Solanki, naredite trakove iz papirja s samostalnikom / stvarjo na enem koncu in presledkom, da lahko napišete definicijo. Običajno rečemo „Napišite njegovo/njeno funkcijo, ne njene/njegove oblike“, npr. Miza / je nekaj da se lahko skupaj usedemo. Čim bolj splošen je odgovor, tem bolje. V pomoč vam bo, če dodate naslednje besedilo ob zadevi, kot npr. „X je nekaj, kar ...“

Besede, ki so običajno dobro delovale, so: vrata, knjiga, pesem, reka, zvezda, dom, pesem, veselje, sanje, pokrajina, ogledalo, ura, drevo, črka, ptica, ključ.

Ko udeleženke zapišejo definicije, pretrgajte liste med zadevami in opisi/funkcijami ter vse skupaj razmenjajte v nove pare. Dobro je, da definicija/opis ostane pri tistem, ki jo je zapisal in se izvirni samostalnik/stvar podeli nekemu drugemu.

Udeleženkam ponudite pomoč, da pregledajo in preberejo na novo sestavljene pare/kombinacije; skupaj preverite kako sedaj delujejo pari ‚definicija/opis‘, tudi če to pomeni, da je potrebno razmišljati malce izven okvirjev. Praktične izkušnje te vaje so pokazale, da gre za čudovito vajo, ki omogoča dvig razpoloženja in navdiha, pomaga ljudem, da se vključijo v bolj metaforičen način razmišljanja.

...

Sedaj poskusite napisati svoj Pantum – gre za štirivrstično pesem, kjer se drugi in četrti verz ponovita v vsaki naslednji kitici (kot drugi in četrti verz); vse skupaj deluje kot „pisanje s številkami“. Ko se številka ponovi, se vrstica ponovi.

Če želite to vajo preizkusiti v skupini, je lahko koristno, če vsako vrstico/verz napišete hkrati, ko vajo izvajate (za slednje logiki pisanja Pantuma). V kolikor začnete s pisanjem v obliki proze, je vaja prav tako koristna tudi zato, ker ima udeleženec že vnaprej tudi nabor besed. Vsekakor pa ni važno, če za pisanje po tej logiki izberete eno besedo (ki se mora ponoviti) na vrstico ali pa kar 15; namen in učinek sta enaka, zanimivo pa je, če se dolžina vrstice tudi spreminja.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Začnemo z uporabo materialov, ki smo jih nabrali doma in prinesli na srečanje. Materiale (glej razdelek ‚viri za mentorje‘) lahko uporabite na sredini mize in prosite udeleženske, naj izberejo enega, ki jim bo pomagal povedati nekaj o svojem tednu. Npr. Iščem mehko, počutila sem se raztreseno, nisem bila mehka do sebe, ipd...

Razprava o vzornicah.

Vaja za ogrevanje o metaforah:

Lahko uporabite svojo lastno vajo metafor ali vajo ‚Ločene definicije/Ločeni opisi‘ - glejte zgoraj

Glavna vaja:

Predlagajte udeleženkam, naj pišejo v obliki proze (dolge vrstice) pišejo o svojem osebnem izzivu/izkušnji, ki jih je še posebej izzvala ali občutenju osebnega nihanja (morda se je v začetnem krogu kaj pojavilo, kar lahko uporabimo) - udeleženkam ni potrebno iti precej globoko ali iskati najzahtevnejši dogodek v njihovem življenju. Vaja traja največ 10 minut. Nastale zapise lahko delimo v parih / manjših skupinah.

Sedaj podčrtajte najbolj pomembne dele besedila in obkrožite najbolj pomembne besede.

Vodite udeleženske skozi vajo tako, da te dele besedila ali besed (katerih namen je v bistvu, da dajejo oporo) vstavijo v Pantum templat. V tem procesu je mogoče dodati več misli.

Kot alternativa tej vaji, se udeleženske lahko odločijo tudi za eno res pomembno vrstico besedila, in zapišejo kaj krajšega.

Delite pisanje v večji skupini, če čas to dopušča, ali pa v že oblikovanih parih/ majhnih skupinah.

Zaključni krog:

- ♦ Vrnite se k tipanju materialov in preverite, ali je pri udeleženkah prišlo do spremembe v izbrani teksturi.

TEDEN16

PISANJE O SPREMEMBAH/PISANJE SKOZI SPREMEMBE

Vzornice:

- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Waris Dirie

Namen:

- ♦ Razumeti, da obstajajo začetki zgodb, ki niso nujno napisani.
- ♦ Vaditi pisanje v podporo razumevanju izkušenj (življenjskih) prehodov.
- ♦ Doživeti pisanje kot obliko beleženja/evidentiranja in poiskati empatijo do samega sebe.

Cilji:

- ♦ Postaviti temelje/korenine s preprosto vajo in podeliti z drugimi izkušnjo »kdaj s(m)o se počutili mirno ta teden«.
- ♦ Razmisliti o vzornicah in kako so le-te zapisovale oziroma pisale o spremembah.
- ♦ Ogrevanje z razmišljanjem o drevesih / naravi in načinu, kako narava upravlja s spremembami.
- ♦ Razmisliti o pesmi 'Change' in izbrati kak verz kot izhodišče za svoje pisanje (uporabimo lahko drugo primerno pesem).

Viri za mentorje:

- ♦ Slike dreves v različnih letnih časi/vremenu.
- ♦ Pesem 'Change', avtorice Kathleen Raine (ali druga ustrezna pesem v domačem jeziku).

Opombe za mentorje:

Pripravite nekaj slik različnih dreves v različnih letnih časih, poskusite in izberite mešanico zimzelenih in listavcev ter razmišljajte o menjavi letnih časov tako za drevesa kot na splošno.

Pripravite kopije pesmi *Kathleen Raine* – pesem je mogoče enostavno prevesti ali poiskati podobno pesem v jeziku udeležencev.

To je priložnost, da razmislimo o času, ko je udeležencem uspelo obvladati spremembe, pa naj gre za selitev, staranje, življenje skozi letne čase, prilagajanje življenjskim fazam ali celo spreminjanje oblačil ali stilov. Morda bi bilo koristno, da najprej 'skiciramo verz' in dovolimo, da misli tečejo od tu naprej. Spodbujajte udeleženke, naj bodo nežne do sebe, ko razmišljajo o tej temi. Če doživljajo prisilno ali vsiljeno spremembo v sedanjosti, si bodo tokrat morda želele predstavljati mesece ali leta v preteklosti in kako bi lahko pogledali nanje.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Še pred začetkom povabite udeleženske, naj stopijo na tla in normalno dihaajo in da začno opažati svoj diha in se zavedati mesta, kjer telo stopi v stik z zemljo/tlemi ali stolom. Ni potrebno posebno dihanje, samo opažanje diha.

Nežno povabite udeleženske, da povedo nekaj o svojem tednu in še posebej o trenutku, ko so se počutile še posebej mirno, pa čeprav je bilo to za nekaj trenutkov in četudi samo med dihanjem, ki sta ga naredili skupaj.

Razprava o vzornicah. Vaja za ogrevanje / o drevesih:

Slike dreves v različnih letnih časih / vremenskih razmerah - izberite drevesno sliko in o njej nekaj minut pišite - lahko je to neposreden opis ali pa si lahko predstavljate, kako se drevo počuti, z uporabo "Jaz se počutim ..."

Delite zapisano s skupino in razpravljajte o odpornosti dreves in o tem, kako se odzivajo na letne čase, kako delijo svoj prostor z drugimi in so soodvisna od ljudi kot ponudnikov kisika in dejstvo, da vase sprejemajo ogljikov dioksid.

Glavna vaja:

Podelite pesem 'Change' avtorice Kathleen Raine ali podobno pisanje o naravi / spremembi. Udeleženkam predlagajte, da izberejo en verz/kitico in jo uporabijo kot navdih za pisanje o času, ko so obvladale neko spremembo ali pa jo sprejele / se ji uprle.

Zaključni krog:

- ♦ Vrnite se k drevesom in razmislite o tem, ali se boste počutili zakoreninjene ali pa boste pognali nove korenine. Ali obstaja pri nas že kak nova korenina ali pa zanesljiva stara korenina, ki jo je mogoče ponovno zasaditi - korenine lahko simbolizirajo družinske vezi, odpornost, korenine sprejemajo prehrano in omogočajo rast, korenin ni treba 'zapirati v blato', na primer drevo Banyan, katero najprej požene korenine in nato najde zemljo, v katero jih zarine. Za zaključek: Kaj je pozitivno pri naših koreninah? Vsestranskost, zanesljivost, sposobnost negovanja sebe / drugih, fleksibilnost, prilagoditev?

TEDEN 17:**PISANJE IN NAŠE PRAVICE 1: SODELOVANJE IN VODENJE****Vzornice:**

- ♦ Alison Lapper
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Indira Ghandi
- ♦ Marina Marroqui
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Waris Dirie

Namen:

- ♦ Prenesti sporočilo, da so ženske enakopravne pri sprejemanju odločitev, ki vplivajo na njihovo življenje na vseh ravneh - osebni, družinski in nacionalni.
- ♦ Obravnavati pravico do glasovanja/volitev ter Konvencijo ZN in Pekinško deklaracijo in kaj le-te predstavljajo za položaj udeleženk.

Cilji:

- ♦ Raziskati naša osebna prizadevanja, želje in naše sanje.
- ♦ Obravnavati zakonske pravice, npr. pravice žensk v (vaši) državi.
- ♦ Ugotoviti socialne ovire in težave pri doseganju osebni ambicij oz. prizadevanj.
- ♦ Razmisliti o zaznanih osebnih ovirah/težavah pri doseganju ambicij.

Viri za mentorje:

- ♦ Stanje v nacionalni državi na področju pravic žensk.
- ♦ 'Pesem: Portia Nelson: *Autobiography in Five Chapters* (v virih)
- ♦ Julia Cameron *The Artist's Way*. Pan Macmillan. (Week 3: Recovering a sense of power)

- ◆ UN Convention on the Elimination of Discrimination against Women
- ◆ <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>
- ◆ Beijing Declaration Report of the Fourth World Conference on Women Beijing, 4-15 September 1995 (<https://beijing20.unwomen.org/~media/Field%20Office%20Beijing%20Plus/Attachments/BeijingDeclarationAndPlatformForAction-en.pdf>)

Začetni krog:

- ◆ Prosite udeleženke, da si same sebe poskusijo zamisliti, da so predmet, ki ga prinašajo v skupino – to je lahko nakit, pohištvo, posoda, npr. skleda, krožnik itd. Ta predmet naj poskusijo opisati čim bolj podrobno - njegovo barvo, vzorec, obliko, velikost in kako je lahko uporaben skupini.

Razprava

- ◆ Udeleženke se seznaniijo z vzornicami tega tedna; le-te na nek način namreč odražajo svoj vodeči položaj v neki družbeni sredini. Med vzornicami sta dve predsednici vlade (Ghandi in Halonen) in pet aktivistk, od katerih so štiri dejavne na področju enakost spolov in proti nasilju nad ženskami (Dirie, Marroqui, Packard, Palenciano) in ena (Lapper), ki deluje na področju pravic invalidnih oseb in pravice do ustvarjalnosti ne glede na vse. Katero najbolj občudujete? Pogovorite se v skupini.

Vaja 1:

- ◆ Predstavljajte si, da lahko živite svoje idealno življenje. Takšno življenje lahko temelji na resničnosti ali fantaziji. Živite lahko v kateremkoli časi/obdobju in na kateremkoli mestu. Morda ste zmagali na loteriji, imate odlično službo ali živite v drugačnem zgodovinskem času.
 - ◆ Opišite to svoje idealno življenje. Kako izgledate in kako ste oblečeni?
 - ◆ Kje živite in kakšna je vaša hiša?
 - ◆ Kako preživljate svoj čas?
 - ◆ Kaj najbolj cenite v tem idealnem življenju?
 - ◆ Kakšne so vaše sanje in želje za prihodnost?
- ◆ Napišite, kako občutite tako situacijo, kaj pomeni in kako doživljate tako idealno življenje?
- ◆ Ali obstajajo deli tega idealnega življenja, ki jih že živite?

Povabite skupino k razpravi / ali v skupini podelite pisne odlomke.

Vaja 2:

- ♦ Preberite pesem avtorice *Portia Nelson*.
- ♦ Vprašajte udeleženke, ali se lahko poistovetijo z vsebino, npr. tako, da preizkušajo različne načine za boljše vodenje ali večjo angažiranost v svojem življenju.
- ♦ Povabite udeleženke, da opredelijo drugačen način (odločitev), ki so jo (že) sprejele za morebitno drugačno življenje.
- ♦ Povabite jih, da zapišejo še eno pot (odločitev), ki bi jo morda ubrale.

Zaključni krog:

- ♦ Pomislite na predmet, ki ste ga uporabili za vaš opis v začetnem krogu. Zdaj pomislite na predmet, ki bi ga želele vzeti s seboj? Lahko je isti predmet, vendar z nekaterimi razlikami v vzorcu, vsebini, velikosti ALI lahko tudi nekaj povsem drugega.



TEDEN18:**PISANJE IN NAŠE PRAVICE 2: LOKALNA / NESLIŠANA ZGODBA****Vzornice:**

- ♦ Alison Lapper
- ♦ Emmeline Pankhurst
- ♦ Medusa
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Waris Dirie

Namen:

- ♦ Razmisliti, kako lahko kulturne norme, skupna prepričanja in stališča vodijo do pomanjkanja moči posameznikov.
- ♦ Preučiti, kako lahko kulturne norme, skupna prepričanja in stališča vodijo v občutenje krivde za zla dejanja/zločine, storjene nad nami.

Cilji:

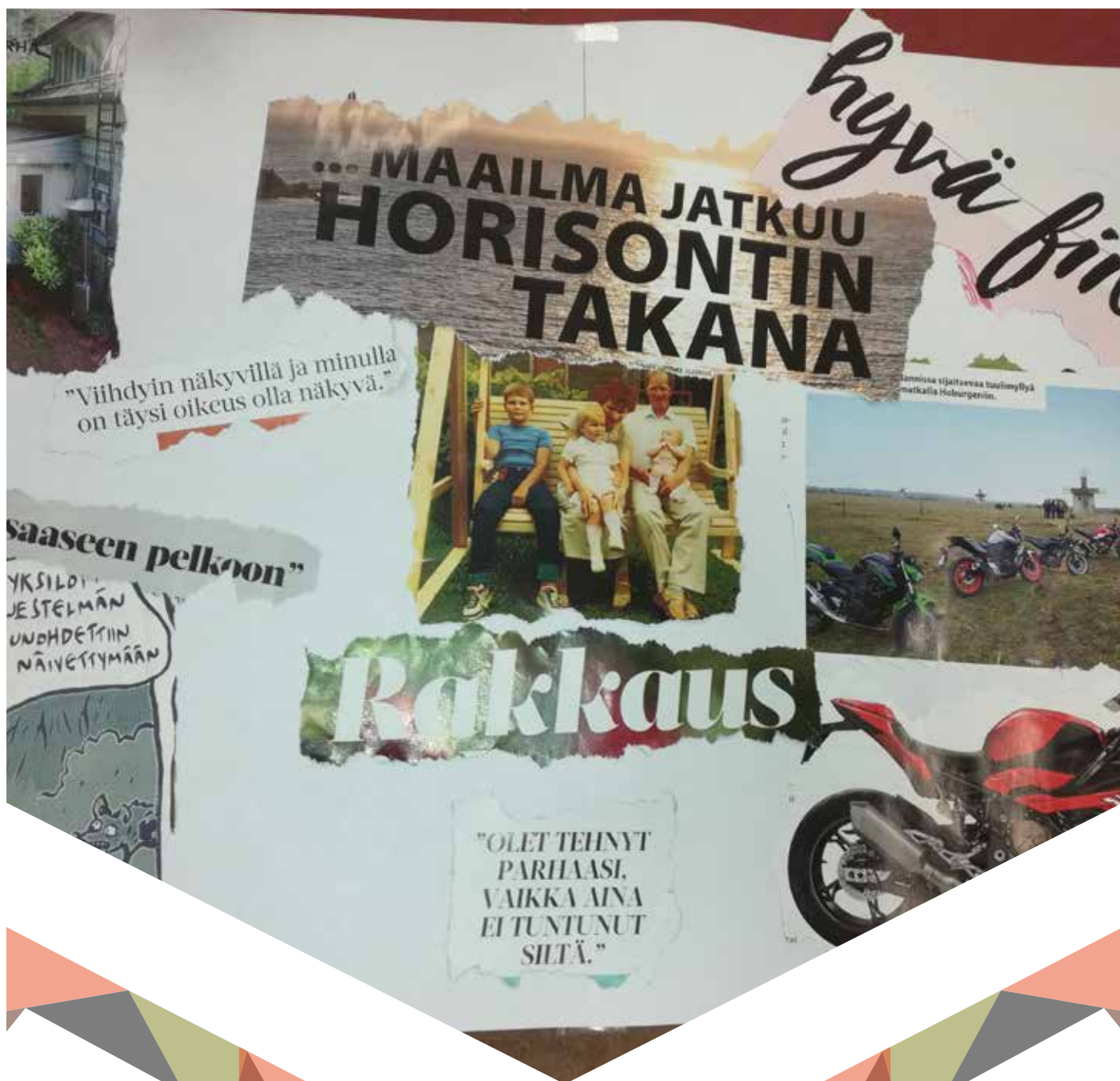
- ♦ Raziskati različne kulturne prakse, ki lahko utišajo ženske.
- ♦ Raziskati pomembnost lokalne zgodbe v našem življenju.

Viri za mentorje:

- ♦ Pesem: *He Tells Her* by Wendy Cope (v virih)
- ♦ Pesem: *Stories I Ain't Told Nobody Yet #52* (v virih)
- ♦ Avtobiografija: Extract from Waris Dirie *Desert Flower* (v virih)
- ♦ Monolog (finščina) Tarita Ikonen https://www.youtube.com/watch?v=j-_FK492AFw
- ♦ Slike pokrajine/ narave za začetni in zaključni krog (v virih).

Opombe za mentorje:

Gradivo, ki se nanaša na vzornice tega tedna, lahko sproži močne odzive. Zaradi tega predlagamo delo v parih, ki se lahko medsebojno podpirajo pri čemer se porazdeli tudi odgovornost za poslušanje zgodb.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

- ♦ Izberite sliko pokrajine / narave, ki vas privlači in vam predstavlja nek kraj miru in sprostitve. Napišite nekaj vrstic o tem, kako je videti, ko prispete na to mesto. Med srečanjem imejte sliko pred seboj.

Vaja 1:

- ♦ Razmislite o vzornicah in premaganih ovirah na poti, da je bila njihova zgodba slišana.
- ♦ Preberite nekaj predlaganih virov ali izvlečkov iz njih in razpravljajte v skupini.
- ♦ Prepoznajte sporočilo v virih ali izvlečkih in „prelomnico“, ko je prišlo do spremembe.
- ♦ Pogovorite se o tem, kako lahko človek v sebi nosi številne zgodbe. (glej primere iz 8.tedna)

Vaja 2:

- ♦ Naštejte nekaj težav, za katere veste, da povzročajo travme v družinah in / ali v neki kulturni sredini (ni nujno, da gre za vaše osebne zadeve). To so lahko verske, politične, družinske tradicije.
- ♦ V sodelovanju z vašim parom vzpostavite izmišljeni dialog med tistim, ki se trudi ohraniti takšno prakso, in drugim, ki želi narediti spremembe.

Zaključni krog:

- ♦ Vrnite se na sliko pokrajine / narave, ki ste jo izbrali v uvodnem krogu. Napišite nekaj vrstic o tem, kako sedaj občutite vrnitev na to mesto umirjenosti in lepote.

TEDEN 19:

PISANJE IN NAŠE PRAVICE 3: BITI VIDEN IN SLIŠAN

Vzornice:

- ♦ Alison Lapper
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Anne Frank
- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Emmeline Pankhurst
- ♦ Esma Redžepova-Teodosievska
- ♦ MadaTsagia-Papadakou
- ♦ Marina Marroquí
- ♦ Waris Dirie

Namen:

- ♦ Podpreti razmislek o vprašanjih, ki pri posameznikah oz. udeleženkah še posebej vzbujajo neke vrste gorečnost.
- ♦ Spoznati ženske, ki zasedajo pomembno mesto v zasebnih in javnih okoljih.
- ♦ Razmisliti o povezovanju s skupinami žensk v šolah, zdravstvenem varstvu, skupinah za dobro počutje, vajah.

Cilji:

- ♦ Prepoznati nekaj vprašanj, ki so pomembna za udeleženke v skupini.
- ♦ S pomočjo pisanja raziskati načine pisanja, da bomo (u)slisani.

Viri za mentorje:

- ◆ PEN International Women's Manifesto pdf (v virih)
- ◆ Steven Pressfield *The War of Art* pdf. (v virih)
- ◆ Pesem: Julia Darling *Manifesto for Tyneside upon England* (v virih)
- ◆ Pesem: Maya Angelou *Still I rise.* (v virih)



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

- ♦ Ogrevanje za pisne vaje. Udeleženke prosite, da danes napišejo kratek opis poti do mesta srečanja. Kakšen prevoz so uporabile? Skozi katera območja/kraje/pokrajino so potovale? Kaj vse so videle? Koga so na poti srečale? Kaj so občutile, ko so prispele?

Vaja 1:

- ♦ Govoriti varno: pogovorite se o vzornicah tega srečanja in razmislite na kakšne načine so poskušale doseči, da bi bil njihov glas slišan: dnevnik Anne Frank (zaseben, vendar zgodovinske vrednosti); Alison Lapper (modeliranje javne skulpture); Arnhild Lauveng (opisovanje osebnih dogodkov) Esma Redžepova-Teodosievska (družbeni aktivizem) itd.
- ♦ Udeleženkam predlagajte, naj poskusijo napisati kratek del o temi, ki je zanje pomembna z a) pravljico ali b) pismom novinarjem ali c) anonimnim opisom izkušnje.
- ♦ Pogovorite se, ali in kako jim je izkušnja takega pisanja omogočila, da so se počutile bolj varno in manj ranljivo pri opisovanju teme, ki je zanje pomembna.

Vaja 2:

- ♦ Uporabite pesem avtorice *Julia Darling* „Manifest for Tyneside upon England“, kot predloga za pisanje o idealnem mestu za življenje. Udeleženke naj poskusijo vključiti vse vidike, npr. trgovine in dobrine, praznovanje različnih življenjskih slogov in prepričanj, ki so jim pomembna. Udeleženke lahko pišejo v pesniški ali prozni obliki.
- ♦ Pogovorite se o pesmi ‘Manifesto for the city of...’ glede vsebine in izkušenj s pisanjem zahtev in želja.

Zaključni krog:

- ♦ Skupaj preberite na glas pesem avtorice *Maje Angelou* ‘Still I Rise’.

TEDEN 20:

PISANJE IN NAŠE PRAVICE 4: OTROKOVE PRAVICE

Vzornice:

- ♦ Alison Lapper
- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Stauroula Peleki
- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Waris Dirie

Namen:

Razumevanje Konvencije ZN o otrokovih pravicah (1989)

- ♦ Vsi otroci so enaki in imajo enake pravice.
- ♦ Vsak otrok ima pravico, da izpolni svoje osnovne potrebe.
- ♦ Vsak otrok ima pravico do zaščite pred zlorabo in izkoriščanjem.
- ♦ Vsak otrok ima pravico izraziti svoje mnenje in biti spoštovan.

Cilji:

- ♦ Raziskati nekatere težave, povezane z otrokovimi pravicami s pomočjo pisanja.
- ♦ Pogovoriti se o pomenu pretrganja tišine in deljenja zgodb.
- ♦ Pogovorite se o štirih stebrih (S) navezanosti: pomirjen (soothed), varen (safe), varen (secure), viden (seen) (Dan Siegel *The Whole Brain Child*).

Viri za mentorje:

- ♦ Siegel, D (2011) *The Whole Brain Child* Delacorte Press: New York
- ♦ Olson, T (1978) *Silences* New York: Dell Publishing
- ♦ Pesem: Julia Darling *Manifesto for Tyneside upon England* (v virih)
- ♦ Pesem: Maya Angelou *Still I rise*. (v virih)

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

- ♦ Povabite udeleženke, da razmislijo o svojem idealnem prostoru za pisanje. Opišejo naj lokacijo (dejansko ali izmišljeno), ozračje, vreme; prostor, kjer bodo pisale - barva sten, tal, pohištva, če obstajajo okna in če se okna odpirajo navzven ali navznoter. Opišejo naj mizo, na kateri bi pisale (ali posteljo, tla, stol, če želite) in orodja, ki jih bodo uporabljale za pisanje (prenosnik ali pisalo / papir / zvezek). Povabite udeleženke, da podelijo te podrobnosti ali pa vsaj del informacij, da bodo tudi druge lahko začutile kot da so same v takem prostoru.

Vaja 1:

- ♦ Z udeleženkami razmislite o povzetku Konvencije ZN o otrokovih pravicah (v virih). Upoštevajoč pravice teh otrok, uporabite pesmico *Kit Wright* 'The Magic Box' kot predlogo.
- ♦ Povabite udeleženke, naj sledijo pesmi in besede nadomestijo z lastnimi idejami o dragocenih predmetih, idejah, osebnih virih moči, sanjah, ki jih je treba negovati, ter jih opisati čim bolj živo in čutno (na list papirja). Nato lahko v kartonasto škatlico (lahko vsaka svojo) dodajo svoj zapis, škatlo zavijejo, skrijejo, okrasijo itd.

Vaja 2:

- ♦ Rečeno je bilo, da „nikoli ni prepozno za srečno otroštvo“. Prosite udeleženke, naj napišejo zgodbo o otroštvu, ki bi bilo idealno za njih. Dovolite si sanjati in naj vas te sanje potolažijo.

Zaključni krog:

- ♦ Naštejte načine, kako bi lahko (po)skrbeli zase v prihodnjem tednu. Napišite nekaj vrstic, ki opisujejo, kako doživljate to skrb zase.



TEDEN 21

PISANJE IN NAŠE PRAVICE 5: ŽENSKE IN DELO/ZAPOSLOITEV

Vzornice:

- ♦ Anne Lister
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Jane Goodall
- ♦ Tarja Halonen

Namen:

- ♦ Razumeti, da ,delo‘ ni vedno povezano s finančno nagrado in da obstajajo zgodovinski primeri zatiranja žensk v povezavi z delovnim/finančnim nagrajevanjem.
- ♦ Razumeti ,vrednost‘ neplačanega in plačanega dela - kaj vsak izmed nas doprinaša svetu.
- ♦ Razmisliti o tem, kdaj je delo prijetno / koristno in kakšne ambicije za delo (plačano ali neplačano) imajo udeleženke.

Cilji:

- ♦ Spodbuditi razmislek med udeleženkami, katera so tista njihova vsakodnevna dragocena dejanja in kako druge udeleženke prepoznajo njihovo vrednost.
- ♦ Spodbuditi razmislek o zgodovini žensk in dela ter o tem, kako je to vplivalo na odnos do žensk in dela ter kaj se ceni pri ženskem delu.
- ♦ Spodbuditi razmislek med udeleženkami, kaj vse že počnejo / so že ustvarile s svojimi rokami.

Viri za mentorje:

- ♦ 'With these Hands' pesem Pam Ayres
- ♦ Finski film (Nämä kädet= These hands) <https://docs.google.com/file/d/oB2yEMoRoDVHnX1hEUHVDY1dJXzg/edit>

Opombe za mentorje:

Na tej srečanju je pomembno, da udeleženke znajo ceniti/prepoznati lastno vrednost kakršnegakoli ,dela', ki ga že opravljajo, pa naj bo to znotraj doma / družine, plačane zaposlitve, dobrodelnega dela, pomoči prijateljem ali tudi skozi razmišljanje o vsem tem, s pomočjo razprave (izven te skupine), osebnih spoznanj.

Pri vaji ogrevanja na temo ,vrednost' zagotovite, da ima vsaka nekoga v skupini (par), ki lahko izrazi kaj se ji zdi vrednega pri njeni vrstnici – kot mentor se lahko tej vaji tudi pridružite, da bo vsaka imela par.

Bodite pozorni, saj se pri tej vaji morda lahko pojavijo tudi čustva jeze, zaradi npr. pomanjkanja priložnosti v preteklosti, vprašanj, ki zadevajo socialni položaj in bogastvo, starševstvo, pretekle čustvene prtljage idr. Lahko je koristno, če udeleženke spomnimo, da je sedaj tisti čas ali trenutek, ko lahko začnemo graditi na tistem, česar si želimo v prihodnosti, in ustavimo nek cikel v katerem se nahajamo.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Morda boste želeli udeleženske povprašati o njihovem tednu in jih prosili, naj pri tem dodajo tudi opis nečesa koristnega, kar so storile ta teden. Slednje se lahko nanaša na dom / družino, plačane zaposlitve, dobrodelno delo, pomoči prijateljem ali tudi skozi razmišljanje o vsem tem, s pomočjo razprave (izven te skupine), osebnih spoznanj.

Razprava o vzornicah

Misli, ki jih je vredno vključiti v razpravo;

- ♦ Razmislite o zapuščini preteklih zakonov in dela. Na primer, ženske v nekaterih evropskih državah niso mogle delati brez moškevega soglasja (Francija do 1965; Španija do 1975), prepoved opravljanja dela za poročene ženske (v UK in nekaterih evropskih državah) in vdove.
- ♦ Kako se delo kot tako sploh meri? Skozi finančni vidik, dobrim počutjem otrok, skrb/skrbnost?

Vaja za ogrevanje povezana s pojmom ‚Vrednost‘:

Primer: Udeleženske se postavijo v pare ali manjše skupine in pišejo druga o drugi:

Pri tebi:

- ♦ Cenim ...
- ♦ Občudujem...
- ♦ Želim si ...

Zapisano naj podelijo med seboj v parih/manjših skupinah.

Glavna vaja:

Pam Ayres je britanska stripovska pesnica, ki zna ‚zaigrati‘ tudi po srčnih strunah. Če lahko prevedete vsaj nekaj vrstic te pesmi ali najdete kaj podobnega, je slednje dober primer, ki prikazuje pomen tega čemur rečemo oziroma kar bi lahko zapisali kot „S temi rokami ...“. Uporabite to besedno zvezo kot izhodišče in pogledjte, kam pelje udeleženske (pisna vaja vsaka zase). Delite v skupini in komentirajte, pri čemer si zapomnite ideje o vrednosti/vrednotenju druga druge in zapisov udeleženk.

Zaključni krog:

- ♦ Zaključni krog, v katerem se pogovorite kaj so posameznice že dale/naredile v tem tednu in kaj odnašajo zase od tega srečanja. To je lahko kratek opis „delila sem del svojih zapisov /razmišljanj in odvrгла misli na ...“.

TEDEN 22

PISANJE IN NAŠE PRAVICE 6: ZAŠČITA ŽENSK PRED NASILJEM 1

Vzornice:

- ♦ Medusa
- ♦ Mercedes Bentso
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marina Marroquí
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Oprah Gail Winfrey
- ♦ Mada Tsagia-Papadakou

Namen:

- ♦ Razumeti, kaj pomeni nasilje nad ženskami, in da pri tem ne govorimo zgolj o fizičnem nasilju.
- ♦ Razmisliti o tem, da ,skrb zase' predstavlja izhodišče v celotnem obsegu pojma skrb.

Cilji:

- ♦ Spoznavanje kaj vse je povezano z nasiljem na podlagi spola in kolikšna je podpora spremembam na tem področju v svetu.
- ♦ Razmisliti o skrbi zase, ter kako ta skrb zase lahko raste, s pomočjo zgleda in podpore s strani drugih.

Viri za mentorje:

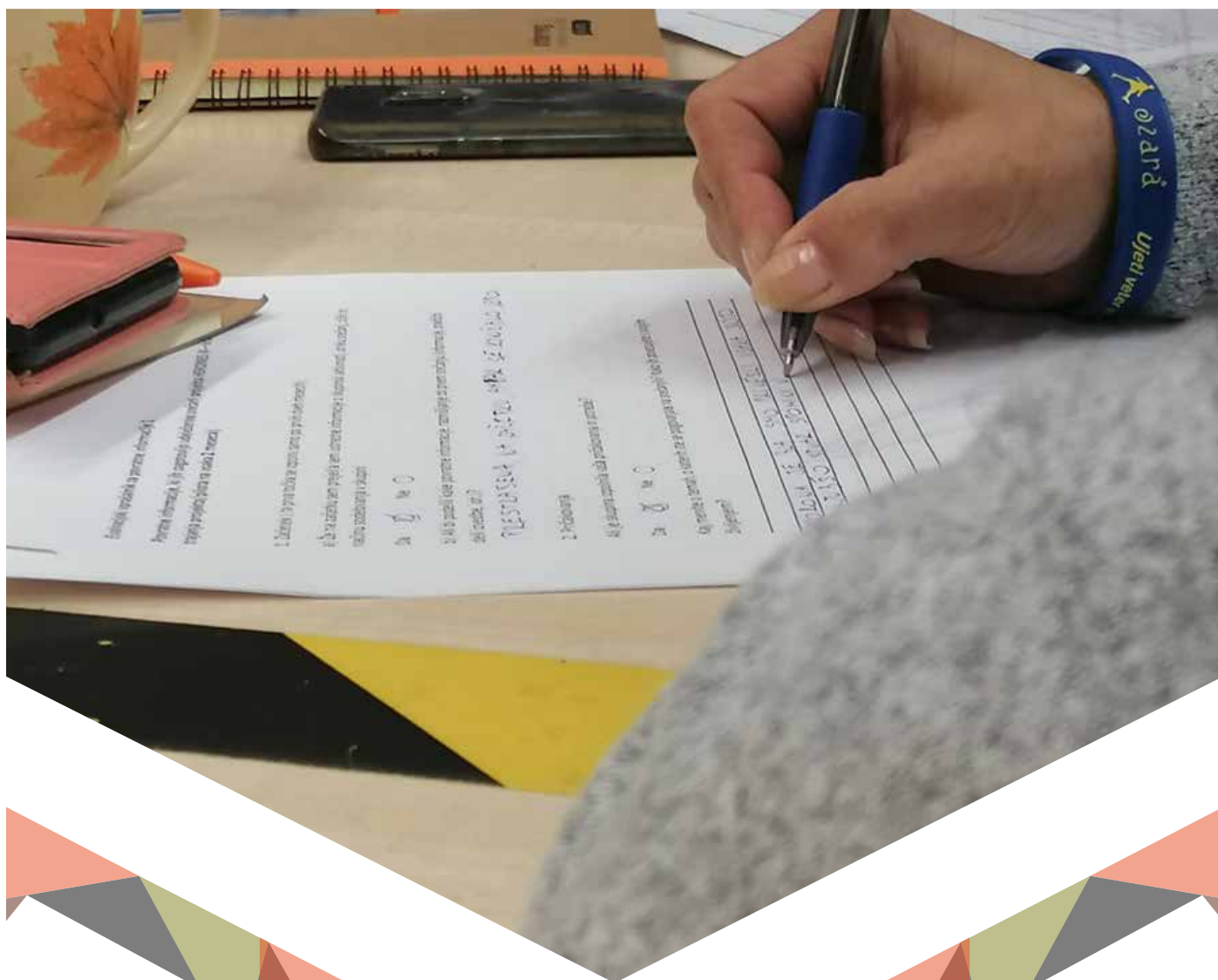
- ♦ 'Atlas', Pesem: U A Fanthorpe

Opombe za mentorje:

Vsebine tega in naslednjega tedna lahko pri udeleženkah sprožijo različne odzive. V kolikor ocenjujete, da je vsebin preveč ali so preveč zahtevne, jih lahko spremenite - lahko vnaprej vprašate, kaj menijo o raziskovanju te teme; vnaprejšnje zanimanje bo pomagalo udeleženkam, da začutijo nadzor nad obravnavo te tematike, namesto, da jih preprosto izvedete brez seznanitve.

Cilj osredotočenost na element skrbi zase je v vzpostavitvi ravnotežja ali izenačitev tveganj, ki lahko izhajajo iz razprave o nasilju na podlagi spola.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Dihalna vaja vam je tukaj lahko v pomoč. Morda povprašate udeleženke o dogodkih preteklih tednov in jih spodbudite, da razmišljajo tudi o kraju/prostoru, v katerem se počutijo mirno. Podprite jih, da raziskujejo svoje čute na tem kraju/prostoru (resnične ali namišljene) in povejte, da se lahko k njemu vrnejo, če začnejo ta teden čutiti tesnobo.

Razprava o vzornicah:

V tem tednu imate na izbiro precej vzornic in morda se boste raje znova osredotočili na eno, do katere skupina že čuti afiniteto ali pa je z njo nekako povezana - lahko predlagate, da namesto tega predlagajo svoje vzornice.

Razprava o vzornicah. Primeri, ki se nanašajo na to temo:

Ganljivo in podporno delujoče je videti, koliko vzornic se je pojavilo v zvezi s to temo; zdi se, da generacije žensk stojijo skupaj.

Udeleženke bi morda lažje razumele, kaj pomeni nasilje nad ženskami, še posebej dejstvo, da ne vključuje samo fizičnega nasilja. V deklaraciji ZN je nasilje nad ženskami opisano kot:

»Vsako dejanje nasilja na podlagi spola, ki ima za posledico ali bo verjetno povzročilo fizično, spolno ali psihološko škodo ali trpljenje žensk, vključno z grožnjami takih dejanj, prisile ali samovoljnega odvzema prostosti, ne glede na to, ali se pojavljajo v javnih ali zasebnih življenje.«

Glavna vaja:

Pesem Atlas, UA *Fanthorpe*, govori o ‚vrsti ljubezni, imenovani vzdrževanje‘. Čeprav je naslov pesmi moško ime, se dejanja nekako nanašajo na spol in stereotipe. Lahko uporabite podobno pesem, ki predstavlja t.i. vsakodnevno skrb.

Predlagajte udeleženkam, da napišejo kakšne vrste pozornosti so namenile sami sebi ta teden. To so lahko zelo osnovne stvari, od tuširanja, priprave hrane, do majhnega vpisa v osebni dnevnik. Pogovorite se o vsakodnevnih majhnih stvareh, ki nam predstavljajo skrb zase; kot nasprotje izčrpanosti in potrebnem okrevanju.

Omenjeno podelite znotraj parov / majhnih skupin.

Zaključni krog:

- ♦ Zaključni krog naj vključuje (opis, povedano) nekaj, za kar si bodo posameznice prizadevali pri skrbi zase.

TEDEN 23**PISANJE IN NAŠE PRAVICE 7: ZAŠČITA ŽENSK PRED NASILJEM 2****Vzornice:**

- ♦ Medusa
- ♦ Anne Frank
- ♦ Mercedes Bentso
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Mada Tsagia-Papadakou

Namen:

- ♦ Razumeti, kaj pomeni nasilje nad ženskami, in da pri tem ne govorimo zgolj o fizičnem nasilju.
- ♦ Razmisliti o tem, da ,skrb zase‘ predstavlja izhodišče v celotnem obsegu pojma ,skrb‘.

Cilji:

- ♦ Spoznavanje kaj vse je povezano z nasiljem na podlagi spola in kolikšna je podpora spremembam na tem področju v svetu.
- ♦ Razmisliti o mejah, postavljanju meja, kje se začnejo in končajo, kaj si dopustimo in česa ne.

Viri za mentorje:

- ♦ Templata - obris telesa
- ♦ Templata - kaj želim vzeti s seboj/ Kaj želim pustit za seboj

Opombe za mentorje:

Vsebine tega tedna lahko pri udeleženkah sprožijo različne odzive. V kolikor ocenjujete, da je vsebin preveč ali so preveč zahtevne - lahko vnaprej vprašate, kaj menijo o raziskovanju te teme; vnaprejšnje zanimanje bo pomagalo udeleženkam, da začutijo nadzor nad obravnavo te

tematike, namesto, da jih preprosto izvedete brez seznaitve.

Osredotočenost na postavljanje meja/meje je povezan s pomočjo udeleženkam pri razmišljanju o tem, kje se (njihove) meje začnejo in končajo, in nudenje pomoči pri postavljanju meja in pridobivanje občutka vztrajnosti.

V psihoterapevtskem pristopu *Pesso Boyden* je ideja meje opredeljena kot:

Dejanje fizičnega omejevanja ali oviranja dojenčka ali starejšega otroka, z namenom preprečiti, da škoduje sam sebi, drugim ali dragocenim predmetom. V kasnejših letih to pomeni verbalne ali psihološke meje.

V kolikor sami nismo spoznali oz. nam niso pokazali, kaj so to zdrave meje in zdravo tveganje, je težko vedeti, kdaj je kaj preveč ali premalo. To se lahko nanaša na dotik, stik z drugimi, spoštovanje lastnine, ljudi in živali, (koliko) tvegati, hrano, droge in alkohol.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Za začetek vam je lahko v pomoč dihalna vaja; udeleženke prosite, naj se še posebej zavedajo, kje se dotikajo stola, tal in da začutijo zrak / oblačila / stol na svoji koži. Lahko jih vprašate tudi o preteklih srečanjih in odzivih na prejšnji teden.

Razprava o vzornicah:

V tem tednu imate na izbiro precej vzornic in morda se boste raje znova osredotočili na eno, do katere skupina že čuti afiniteto ali pa je z njo nekako povezana - lahko predlagate, da namesto tega predlagajo svoje vzornice.

Razprava o vzornicah. Primeri, ki se nanašajo na to temo:

Kot prejšnji teden je tudi sedaj ganljivo in podporno delujoče videti, koliko vzornic se je pojavilo v zvezi s to temo; zdi se, da generacije žensk stojijo skupaj.

Udeleženke bi morda lažje razumele, kaj pomeni nasilje nad ženskami, še posebej dejstvo, da ne vključuje samo fizičnega nasilja. V deklaraciji ZN je nasilje nad ženskami opisano kot:

»Vsako dejanje nasilja na podlagi spola, ki ima za posledico ali bo verjetno povzročilo fizično, spolno ali psihološko škodo ali trpljenje žensk, vključno z grožnjami takih dejanj, prisile ali samovoljnega odvzema prostosti, ne glede na to, ali se pojavljajo v javnih ali zasebnih življenje.«,

Glavna vaja:

V kolikor je to primerno za vašo skupino, spodbujajte udeleženke, naj uporabijo »obris telesa« tako, da v notranjost napišejo stvari, ki so zanje pomembne in dragocene, ki jih želijo zaščititi; na zunanjo stran pa stvari, za katere bi rade, da ostanejo zunaj (njih). Ta vaja se lahko začne z osnovnimi idejami, kot so npr. prehlad *zunaj* in njihovo zdravje *znotraj*, kasneje pa preide na bolj osebne ideje, kot so družina in imetje, preprečevanje bolezni in tiste, ki nam (morda) želijo škodovati. Pri obrisu slike naj razmišljajo o stvareh, ki se včasih lahko pojavijo (želijo vstopiti v nas), vendar jih je treba omejiti (da ostajajo zunaj nas). Namesto krepke črte obrisa telesa lahko udeleženke dodajo črtkano obrobo in zapišejo kakšno takšno stvar, ali pa še posebej odebelijo črto in zapišejo stvar, za kateri želijo da je ni noter v obrisu.

Omenjeno podelite znotraj parov / majhnih skupin.

Druga možnost je:

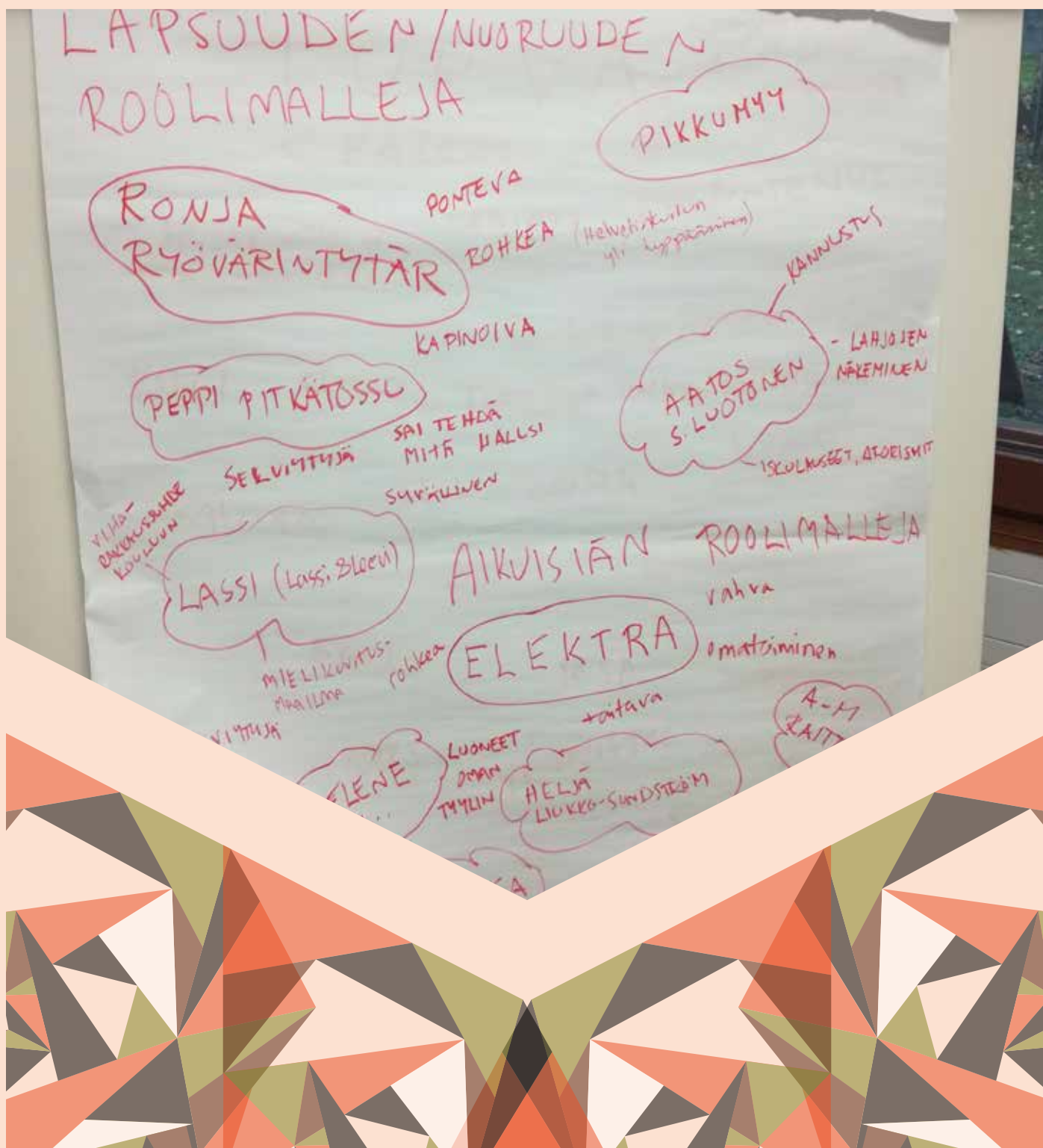
Vaja s seznamom v dveh stolpcih (želim/nočem)

Vajo lahko izvedete v t.i. lahki verziji (npr. želim čips / ne želim želeja) ali bolj resno, npr. želim si skrb zase / ne želim osamljenosti. Koristno je, da spodbudite metaforično razmišljanje. npr.

želim si podobne skrbi, kot mačka skrbi za svoje mucke / Ne želim si sedeti sama na koncertu... Lahko pa si omisljijo vzročne besedne zveze/stavke npr. Želim si čipsa, ker me to tolaži / Ne želim si osamljenosti, ker mi je tega res dovolj...

Zaključni krog:

V zaključni krog morda vključite nekaj, na podlagi česar ali za kar bodo udeleženske ta teden želele reči »hočem« in »ne želim«.



TEDEN 24**PISANJE IN NAŠE PRAVICE 8: OVIRE NA POTI DO SPREMEMB****Vzornice:**

- ♦ Medusa
- ♦ Doreen Lawrence
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Emmeline Pankhurst
- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Irene Villa
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Alma Karlin
- ♦ Oprah Gail Winfrey
- ♦ Indira Ghandi

Namen:

- ♦ Razumeti ovire za spremembe pri ženskah, pa tudi zgodovinski boj za spremembe v kulturi in družbi.
- ♦ Spodbuditi občutek, da je možna sprememba, zlasti z močnim vodenjem, voljo in zavzezanjem za spremembe.

Cilji:

- ♦ Razmisliti o majhnih bojih in kaj lahko oteži spremembe, kot npr. tradicija in pričakovanje.
- ♦ Spodbuditi razmislek pri udeleženkam, kako naprej, ali kaj zapustiti v svojem življenju /

namišljenem potovanju.

- ◆ Spodbuditi razmislek o prihodnjih izkušnjah skrbi zase, spremembah ali novostih.

Viri za mentorje:

- ◆ 'Luggage', pesem avtorice *Fiona Hamilton*
- ◆ 'Luggage' Templata za udeleženke

Opombe za mentorje:

Obstaja možnost, da udeleženke morda občutijo brezupnost situacije v smislu priložnosti za ženske (v svetu in na splošno), zato se je treba spomniti, kako so se nekatere spremembe (že) dogajale. Poglejte vire za 24. teden: »Kovček za preživetje« v pomoč in povezavo s smernicami za delo v skupini.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite da morate še kaj dodati.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Morda na kratko skupaj povzamete, kaj so udeleženke vzele s seboj oz. zase od prejšnjega srečanja.

Razprava o vzornicah:

V tem tednu lahko izbirate veliko vzornicami in morda se boste raje znova osredotočili na eno, do katere skupina že čuti afiniteto - lahko predlagate, da namesto tega predlagajo svoje vzornice.

Razprava o vzornicah. Pomembno je razmisliti o načinu upora v družbi in kulturi z namenom dati moč ženskam, pa tudi, kako so lahko ženske spremenile običaje, zakone, stališča in ideje, ki so pomenile krepitev njihove vloge.

Glavna vaja:

Predlagajte, da si udeleženke (kot odgovor na pesem *Fione Hamilton* »Prtljaga«, ali kaj podobnega - lahko napišete svoj primer), da se odpravijo na pot v prihodnost ali samo na potovanje. Predstavljajo si naj, kaj bodo „vzele s seboj“ / „pustile za seboj“. To so lahko konkretne stvari, kot so predmeti, lahko pa tudi naloge in pričakovanja.

Delite v skupini v krogu, tako da vsaka pove npr. eno stvar naenkrat svojega seznama „vzemi s seboj“ ali „pustiti za seboj“.

Zamisel o zoperstavljanju določenim stvarem skupaj oz. v skupini, je lahko zabavna in krepi osebno moč.

Alternativno:

Kovček za preživetje

1) Izberite sliko kovčka.

2) Na manjše liste papirja zapišite vrednote svojega trenutnega življenja glede na njihove vrednostne komponente: vrednote se lahko nanašajo na stvari, ki so bodisi pozitivno ali negativno (anti vrednote) vrednotene. Primer: ljubezen, apatija, veselje, odločenost...

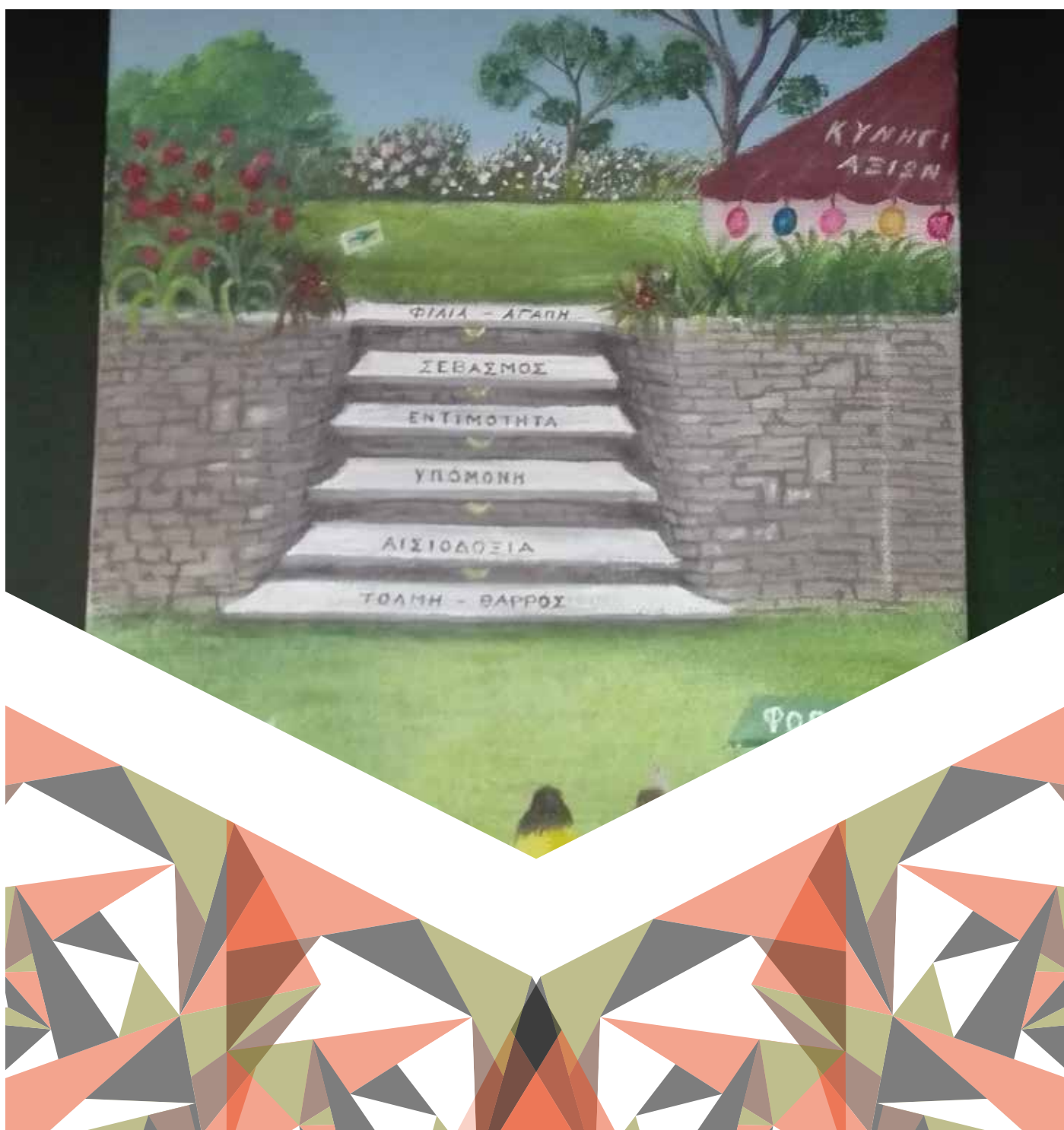
3) V vaš kovček (slika) pospravite dejanja (tudi vrednote), ki bi jih želeli ponesti s seboj z namenom, da bo naš kovček lažji.

4) Razprava.

Zaključni krog:

♦ Zaključni krog, vključno z nečim, kar bodo udeleženske:

- 1) naredile, da poskrbijo zase,
- 2) naredile drugače
- 3) poskusile nekaj novega.



TEDEN 25

UGLASITEV: ISKANJE IDEJ V NARAVI

Vzornica:

- ♦ Jane Goodall

Namen:

- ♦ Razumeti, da je lahko narava dober vodnik.
- ♦ Vključiti pisanjem s pomočjo narave, kot vira navdiha.

Cilji:

- ♦ Spodbujati udeleženke, da naravo opazujejo kot (možnega) zaveznika.
- ♦ Odzvati se pisanju (s počjo navdiha iz) narave, ki spodbuja zavezništvo med naravo in človekovimi čustvi.

Viri za mentorje:

- ♦ 'Wild Geese', Pesem *Mary Oliver*
- ♦ Book - Mabey, R (2008) *Nature Cure*. New York: Vintage
- ♦ The Natural World! V kolikor imate dostop do zunanjih prostorov, narave, lahko prinesete kakšno stvar od zunaj iz narave (list, rožico, ipd.)
- ♦ Izsek iz dela »Auguries of Innocence«, William Blake

Opombe za mentorje:

To srečanje daje priložnost, da udeleženke navdihnete z naravo kot vodnikom in poiščete takšno vrsto (naravo) pisanja, ki združuje naravo in čustva. V kolikor imate dostop do zunanjega prostora, ga lahko uporabite za spodbujanje ukvarjanja z naravo in opazovanjem od blizu.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite, da morate še kaj dodati.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Vprašajte udeleženske, kako so in ali so v tem tednu opazile kaj posebnega v naravi, ki jih obdaja.

Razprava o vzornicah:

Primeri, ki se nanašajo na to temo:

- ♦ *Jane Goodall* - Na vprašanje, ali verjame v Boga, je Jane (leta 2010) dejala: „Nimam pojma o tem, kdo ali kaj je Bog. Verjamem pa v neko veliko duhovno moč. Še posebej jo čutim, ko sem zunaj v naravi. To je samo nekaj večjega in močnejšega od tega, kar sem ali kar je kdo. Čutim to. In zame je to dovolj.“

Glavna vaja:

Avtorica *Mary Oliver* je znana po svojem pisanju, ki združuje naravo in čustva, kar ji zelo dobro uspeva. Poglejte pesem o naravi, na primer »divje gosi« (*Wild Geese*), ki spodbuja enotnost z naravo in razumevanje vseh nas kot naravnega bitja in del naravnega sveta. Spodbujajte udeleženske, naj izpostavijo določene vidike narave, s katerimi se lahko poistovetijo, na primer vedenje živali ali pokrajino. Morda vam bo v pomoč nekaj slik živali, ki bodo spodbudile razmišljanje

ALI

Če imate ta teden dostop do zunanjih prostorov, lahko udeleženske spodbudite, da najdejo nekaj v naravi, kar lahko prinesejo nazaj, ali pa fotografirajo (če imate sredstva, npr. telefone), torej to o čemer bodo lahko pisale na tem srečanju. Lahko vprašate, na kaj jih objekt spominja, ali pa samo spodbudite natančen pogled in opis. npr. če je list droben svet, kakšen svet bi bil to? Kratek izveček iz knjige »*Auguries of Innocence*« avtorja Williama Blakea, če je primerno, ali nekaj podobnega v vašem jeziku.

Zaključni krog:

- ♦ Zaključni krog; kakšen navdih, povezan z naravo, bodo udeleženske vzele s seboj v nov teden?

TEDEN 26**PISANJE O VZDRŽLJIVOSTI / TRDOŽIVOSTI****Vzornice:**

- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Doreen Lawrence
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marina Marroquí
- ♦ Irene Villa
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Alma Karlin
- ♦ Dafni Venieri
- ♦ Lena Manta
- ♦ Sofia Vembo

Namen:

- ♦ Prepoznati pomen vzdržljivosti / trdoživosti in zmožnosti zanje.
- ♦ Graditi na vzdržljivosti / trdoživosti med udeleženkami.
- ♦ Naučiti se preprostih vaj, ki temeljijo na čuječnosti in jih lahko uporabite za sprostitvev in pomiritev v stresnih situacijah.

Cilji:

- ♦ Opredeliti pomen vzdržljivosti / trdoživosti.
- ♦ Uporabiti izbrano vzornico kot primer za to.
- ♦ Opisati, kako lahko s čuječnostjo povezane in druge terapevtske vaje za pisanje pomagajo pri ustvarjanju občutka vzdržljivosti / trdoživosti.

Viri za mentorje:

- ♦ • Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duodecim, Helsinki (in Finland)
- ♦ • Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA

Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem preberite nekaj o vzdržljivosti / trdoživosti iz metodološkega vodnika
- ♦ Za vadbo čuječnosti prinesite sadje, rozine itd. Pazite na morebitne alergije udeleženk!



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Zaprite oči in izberite mesto, kjer se boste počutili lahkotno in v miru. Lahko je hiša, plaža ali duhovno, simbolično mesto. Pojdite tja v svoji domišljiji. Vadite sprostitev v tem stanju duha. Doživite izbrani kraj z vsemi čutili. Če želite, povejte drugim udeležencem o tem mestu.

Vaja terapevtskega pisanja 1: Čuječnost.

- ♦ Zavestno sprejemanje prisotnosti v trenutku je eden ključnih elementov pri pridobivanju občutka vzdržljivosti. Sedeča meditacija. Pri tej vaji razvijamo svojo sposobnost zaznavanja, zavedanja sedanjega trenutka. a) Zaprite oči in začutite svoje telesne občutke. Poslušajte zvoke okoli sebe. Opazujte svoja čustva in misli. Naj izkušnje pridejo in odidejo. Sprejmite svoja občutenja, misli in občutke takšne, kot so. b) Nato zaprite oči in se ozrite okoli sebe. Katere barve, površine in podrobnosti vidite? c) Vzemite kos sadja ali rozino. Opazujte ga z vsemi čutili: Kako se počuti v vaših rokah? Začutite njegovo obliko, zavohajte in nato okusite. Kakšen je občutek in okus v ustih? d) Pišite o svojih izkušnjah. e) Skupinska razprava.

Razprava:

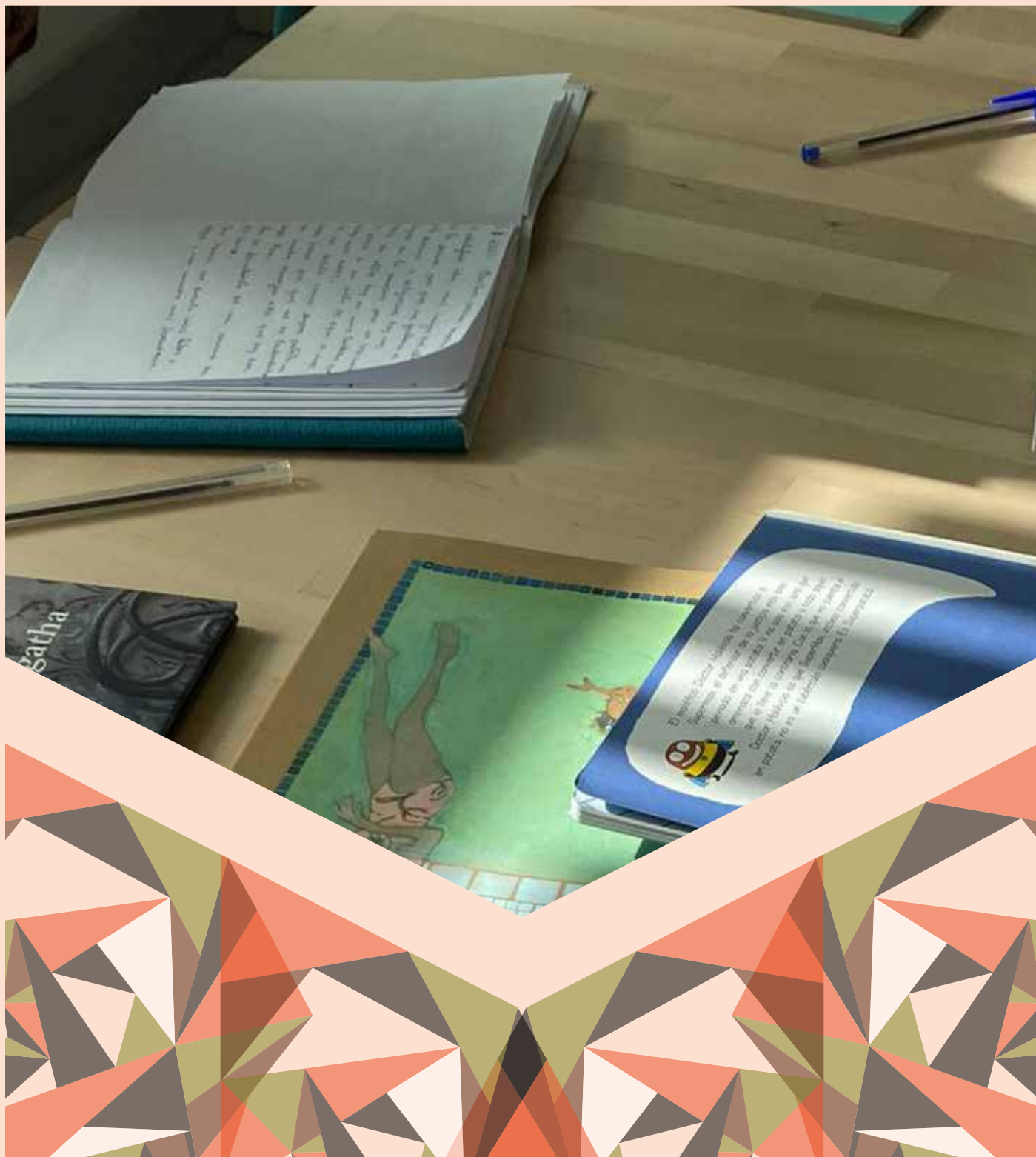
- ♦ *Tema 1:* Vzdržljivost. Angleška beseda »resilience« pomeni prožnost in gibljivost. Ta sposobnost je vsota številnih dejavnikov, njen razvoj pa se začne že v zgodnjem otroštvu. Doživljanje življenja kot smiselnega in optimističnega povečuje to sposobnost. Pogovorimo se, kaj ta pojem pomeni za vsakega od nas in kako bi lahko s terapevtskimi metodami pisanja pridobili večjo te sposobnosti. *T*
- ♦ *Tema 2:* Kratek opis izbrane vzornice in njene sposobnosti (odpornosti / trdoživosti).

Vaja terapevtskega pisanja 2:

- ♦ Razmislite o svojem življenju in a) naštejte primere, ko ste pokazali odpornost in b) priložnosti, ko želite pokazati odpornost. c) Izberite partnerja, s katerim boste delili svoje misli in ideje. Prisluhnite njenim izkušnjam odpornosti in izberite besedo ali idejo, ki jo je izrekla in je bila za vas še posebej pomembna. d) Napišite haiku pesmico s tremi vrsticami in uporabite to besedo ali idejo kot naslov (ta vrsta pesmi ima 17 zlogov: 5 zlogov za prvo vrstico, 7 za drugo in 5 za tretjo). Preberite ga na glas ali ga podarite drugemu kot darilo.

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja razmislite, kako bi lahko v vsakdanjem življenju vadili čuječnost; ob kakšnih priložnostih bi lahko prenehali opazovati svoja čustva in občutke ob hkratnem zavestnem sprejemanju. Načrtujte si nalogo, kdaj boste izvajali to prakso. Zapišite si jo in jo, če želite, delite z drugimi. Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 27

PISANJE O VIRIH

Vzornice:

- ♦ Tarja Halonen

Namen:

- ♦ Prepoznati, da nam družba ponuja vire, ki jih običajno jemljemo kot samoumevne.
- ♦ Poiskati svoje osebne darove, zanimanja in sposobnosti kot del življenja, usmerjenega v (te) vire.

Cilji:

- ♦ Razpravljati o različnih virih: socialnih, finančnih, psiholoških, fizioloških in duhovnih.
- ♦ Uporabiti vzornico kot primer uporabe virov.
- ♦ Prikazati, kako lahko terapevtske vaje za pisanje pomagajo pri prepoznavanju in razvoju notranjih virov.

Opombe za mentorje:

- ♦ Za zaključni krog zberite majhne predmete, kot so igrače, ključi, denarnice, ure itd.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Na začetku srečanja izberite sliko stopnišče (Vir: [Dropbox](#)). Po katerih stopnicah se vzpenjate ali spuščate in kam greste? Kakšen je občutek?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- Navedite svoje darove in talente. Zapišite si tudi najmanjše stvari, ki vam pridejo na pamet, brez filtriranja ali samoevalvacije. Zabeležite si stvari, ki pomenijo, da ste močni ali pa ste o njih prejeli pozitivne povratne informacije od drugih. Upoštevajte, da so prednosti lahko tako lastnosti vašega značaja kot tudi naučene spretnosti.
- Katere stvari so vam v preteklosti prinesle zadovoljstvo? Razmislite o majhnih stvareh v življenju, kot so jutranja kava, vonj po svežem kruhu, čista posteljnina, topel tuš, sprehod v naravi.

Razprava:

- ♦ kratek opis izbrane vzornice, njenih virov in stvari, v katerih je uživala.

Vaja terapevtskega pisanja 2:

- ♦ Katere vire (ki jih običajno jemljemo kot samoumevne) vam je družba ponudila? Naštejte najpomembnejše vire, ki so vam bili na voljo v življenju (npr. knjižnice, izobraževanje, vodenje,...)

Zaključni krog:

- ♦ Na mizi naj bo nekaj malih predmetov (igračke, vsakodnevni predmeti, kot so ključi, ure, denarnice itd.). Izberite enega, ki bo simboliziral eno stvar, za katero ste hvaležni ali veseli. Delite svoje misli s skupino. Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.

EDEN 28

ZAPISOVANJE NAŠE ZGODBE (JUNAKOVA POT) – ME KOT JUNAKINJE

Vzornice:

- ♦ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Anita Ogulin
- ♦ Melisa Gutmann
- ♦ Esma Redžepova-Teodosievska

Namen:

- ♦ Pripraviti se na zaključevanje skupnega dela in zapustitev skupine.
- ♦ Naučite se, kako lahko zapisovanje (osebne) poti (potovanja) pomaga pri samo odkrivanju.

Cilji:

- ♦ Prikazati tehnike pisanja povezanim s potovanjem (neko potjo) kot neke vrste terapevtskega pisanja.
- ♦ Sprehoditi se skozi model *Hero's Journey* (Junakova pot) in pokazati kako ga je mogoče uporabiti za samo odkrivanje.

Viri za mentorje:

- ♦ Morten Tolboll: [The Hero's Journey](#).
- ♦ Campbell, Joseph, 1949. *The Hero with a Thousand Faces*.

Opombe za mentorje:

- ♦ Natisnite model *The Hero's Journey* (junakova pot) in ga dajte udeleženkam pri 2. vaji.
- ♦ Pred srečanjem iz metodološkega vodnika preberite, kako uporabiti model *Hero's Journey* (junakova pot) v terapevtskem pisanju.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog: razmislite o času med tem in prejšnjim srečanjem. Izberite eno od svojih potovanj (ne glede na to, kako majhno/kratko je) in delite svoje misli in občutke glede tega potovanja z drugimi.

Vaja terapevtskega pisanja 1: Pot mojega življenja:

- a) Naštejte najpomembnejša potovanja v svojem življenju.
- b) Izberite enega od njih in napišite o njem. Kako se je pot začela? Katerega trenutka se najbolj spominjate? Kaj vas je med potjo presenetilo? S kom ste se srečali ali potovali? Kaj ste se naučili o sebi in o njem / njej? Kaj se je v vas spremenilo zaradi potovanja?
- c) Podčrtajte najpomembnejše besede v svojem besedilu.
- d) Napiši pesmico z najpomembnejšimi besedami.
- e) Skupinska razprava. Prosto preberite svoja besedila ali njihove dele.

Predavanje / razprava:

Tema 1: Junakovo potovanje (ali Monomythe) se nanaša na univerzalno in brezčasno zgodbo, ki je skupna mnogim pripovedim in mitom v kulturah. Je uporabno orodje za terapevtsko delo, saj simbolično prikazuje univerzalne dogodke in izkušnje človekovega življenja, ki jih je mogoče primerjati. Pot kot taka vsebuje naslednje elemente: 1) hrepenenje, 2) klic 3) odhod 4) romanje 5) labirint 6) prihod 7) vrnitev blaginje. Nasprotno pa je *Junakova pot* usmerjena v prihodnost, humanitarnega značaja, v skladu z naravnim svetom, pluralističnim pogledom na verovanja, spodbuja strpnost in razumevanje. Stopnje potovanja se lahko ponovijo v drugačnem vrstnem redu, lahko se mešajo ali pa se izpuščijo.

Tema 2: Kratek opis izbrane vzornice in njena (junakova) pot. Ali ustreza prej omenjenemu modelu?

Vaja terapevtskega pisanja 2: a) Napišite svoje lastno potovanje junakinje. Uporabite gradivo za navdih b) Pogovor o nalogi. Preberite besedilo skupini.

Zaključni krog.

Če bi bilo to srečanje potovanje, kakšno potovanje bi bilo? Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 29**ZAPISOVANJE PRIHODNOSTI ZA (DRUGE) ŽENSKE****Vzornice:**

- ♦ Anne Lister
- ♦ Doreen Lawrence
- ♦ Mercedes Bentso

Namen:

- ♦ Spoznati potencial zgodb udeleženk za presojanje/obsojanje nepravičnih situacij.
- ♦ Zbrati pogum za delitev osebne zgodbe s širšim občinstvom.
- ♦ Videti samo sebe kot novo junakinjo.

Cilji:

- ♦ Spodbujati udeleženke, da delijo svoje zgodbe v antologiji »New Heroine«.
- ♦ Razpravljati kaj pomeni, da besedilo / zgodbe prilagodimo na način, da jih lažje delimo z drugimi.

Opombe za mentorje:

- ♦ Pred srečanjem preberite navodila za objavo besedil, napisanih v skupini iz metodološkega vodnika.
- ♦ Za začetni krog prinesite slike izmišljenih in ne-izmišljenih junakinj.
- ♦ Prosite udeleženke, naj prinesejo vse, kar so napisale med tečajem, in zberejo besedila, ki jih želijo objaviti.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Na mizi so slike junakinj. Izberite tisto, s katero se lahko identificirate. Kaj je motiviralo vašo izbiro?

Razprava o objavi besedil:

- ♦ Da bi izgradili drugačno prihodnost, moramo izhajati iz drugačne sedanosti, tudi če to pomeni stigo in predsodke. Kako lahko pridobite podporo za spremembo neke nepravilne situacije (osebne ali družbene)? Bi radi delili nekaj svojih zapisov v javnosti in bili znani kot *Nova junakinja*? Ali v besedilih želite nekaj spremeniti ali spremeniti pred objavo?

Vaja terapevtskega pisanja 1

- Povzemite trenutke, ko vas je videl nekdo drug, vas opazil in vam dal upanje za prihodnost.
- Ali bi lahko vaša zgodba vzbudila upanje pri kom drugem? Kako?

Vaja terapevtskega pisanja 2

- ♦ Pišite o ciljih za prihodnost in korakih za naprej

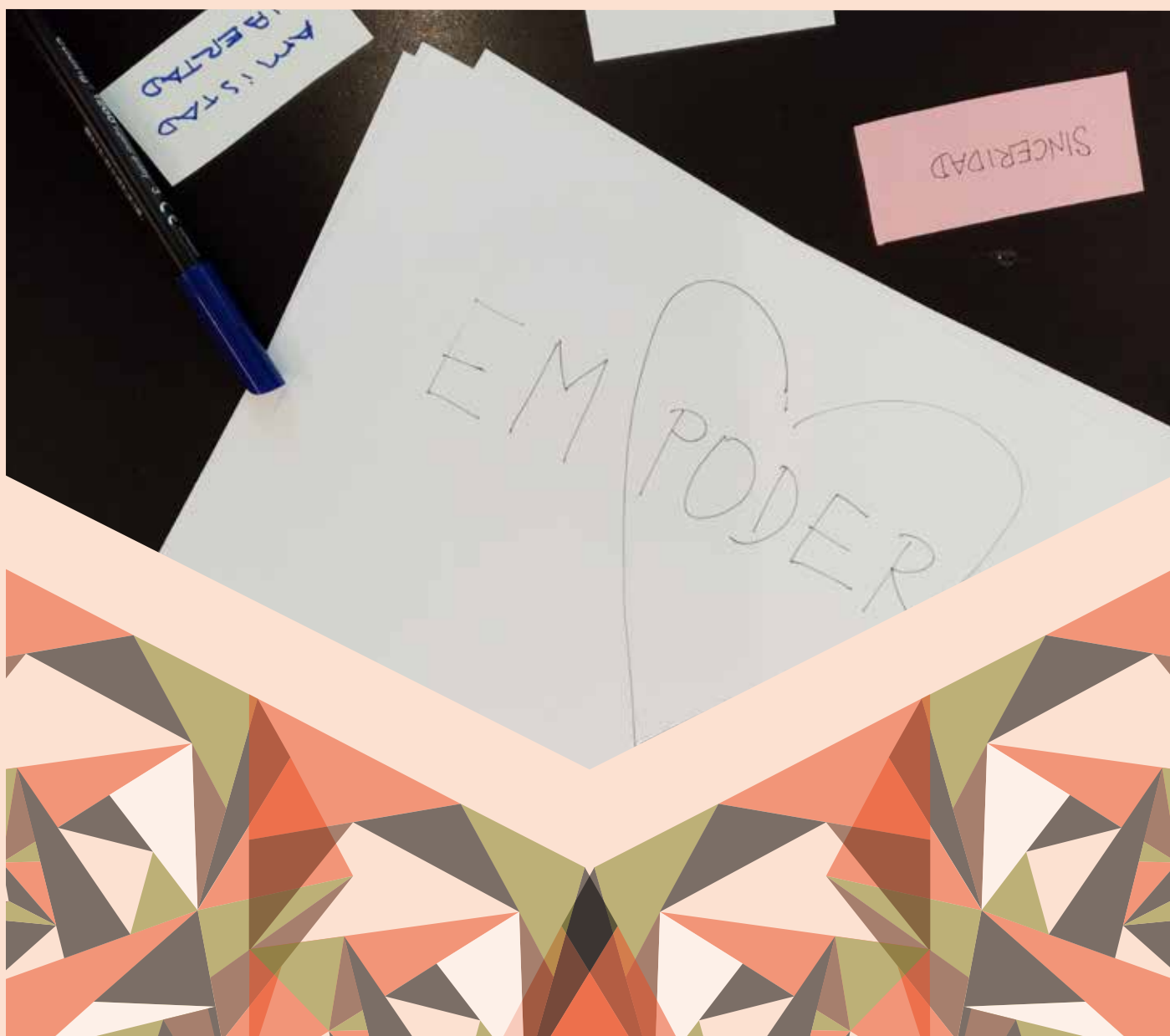
S = Prednosti	W= Slabosti
O= Priložnosti	T= Nevarnosti

- Naredite SWOT-tabelo o svoji življenjski situaciji danes.
- Poglejte „Nevarnosti“. Včasih nam »zapisana« težava lahko omogoči, da raziščemo potencialno tvegano vedenje ali nepričakovane izide določenih dejanj.

- c) Napišite izmišljeno zgodbo o tem, kaj bi se zgodilo, če bi nevarnosti postale resnične.
- d) Kako bi se izognili temu, če bi se to dogajalo v resnici pa sprejeli situacijo, če bi se to res zgodilo? Kakšno podporo bi potrebovali in od kod bi jo dobili? Bi imela takšna situacija kakšne dobre posledice ali morda priložnosti?
- e) Poglejte „Priložnosti“. Je kaj, kar vas ovira pri uporabi teh priložnosti? Kako bi lahko pridobili več poguma za to?
- f) Skupinska razprava.

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite eno od besedil, ki ste jih napisali v času sodelovanja v tej skupini. Kakšno sporočilo nosi za vas v tem trenutku? Komentirajte svojo izbiro. Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.



TEDEN 30

PISANJE O NASLEDNJIH KORAKIH

Vzornice :

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Melisa Gutmann

Namen:

- ♦ Postavljanje ciljev pri skrbi zase in povezovanje z drugimi.
- ♦ Povečati prepričanje udeleženk v same sebe pri postavljanju ciljev.
- ♦ Opuščati cilje, ki so nam bili naloženi (od drugih).

Cilji:

- ♦ Pokazati terapevtske tehnike pisanja za določanje ciljev in njihovo doseganje.
- ♦ Raziskati možne cilje, za katere menimo, da niso dosegljivi.

Viri za mentorje:

- ♦ Za vajo risanja prinesite papirje in barvice/voščenske.

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Poimenujte eno stvar, ki bi jo radi imeli/dosegli v bližnji prihodnosti (npr. sprehod v naravi, srečanje z bližnjimi prijatelji). Kaj je motiviralo vašo izbiro?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- ♦ Razmislite o pogovoru: „Moj dom je moj grad“. Dom je kraj, kjer lahko naredite majhne spremembe, zaradi katerih se počutite avtentično/kot to kar ste. Kaj bi lahko bili vaši naslednji koraki v tej smeri?

“Naslednji koraki“

- ♦ Običajna risarska vaja. Oblikujte in narišite sliko stopnic v sodelovanju s celotno skupino. Katere skupne korake bi lahko naredili na teh stopnicah v bližnji prihodnosti? Kaj bi bil skupni cilj, za katerega si vse prizadevate?

Zaključni krog:

- ♦ Na koncu srečanja izberite sliko, ki zajame vaše razpoloženje ali simbolizira vaš naslednji korak. Prosimo, da komentirate svojo izbiro. Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 31**ZAPISOVANJE ZAKLJUČKOV IN NOVI ZAČETKI****Vzornice:**

- ♦ Tarita Ikonen

Namen:

- ♦ Pridobivanje in podajanje spodbudnih povratnih informacij.
- ♦ Terapevtsko pisanje kot vsakodnevna navada.
- ♦ Verbaliziranje učinka treninga.

Cilji:

- ♦ Pomagati udeleženkam pri podajanju spodbudnih povratnih informacij druga drugi.
- ♦ Raziskati, kako bi lahko usposabljanje vplivalo na udeleženke tudi kasneje, trajneje.
- ♦ Zavzeti upanja poln odnos v in do življenja.

Viri/ Opombe za mentorje:

- ♦ Za prvo vajo pisanja zberite približno 10 pesmi o upanju (po možnosti v svojem jeziku).

VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Povzetek srečanja:

Začetni krog:

- ♦ Na ogled postavite slike cest in poti. Izberite tisto, ki najbolj prikazuje točko, na kateri ste trenutno. Kje na poti ste zdaj, ko se bo počasi zaključuje naše skupno potovanje?

Vaja terapevtskega pisanja 1:

- ♦ Pesmi o upanju. Mentor je zbral pesmi, ki govorijo o upanju in spodbudi. Izberite eno od njih in napišite svojo različico. Pesem lahko spremenite tako malo, kolikor želite.

Vaja terapevtskega pisanja 2: Darila.

- Kakšna so vaša lastna darila svetu? Kako bi lahko vi naredili svet nekoliko boljši?
- Kakšna „darila“ ste skozi srečanja prejeli od drugih udeležencev? Se še spomnite komentarjev, besedil ali česa drugega, kar vam je bilo pomembno? Kaj ste se od njih naučili?
- Vsakemu članu podarite darilo. Lahko je spodbudna želja, aforizem ali pozitivne povratne informacije.

Razprava:

- ♦ **Tema 1:** Misli in razmišljanja o času, ki smo ga preživeli skupaj. Imate kakšno željo za naslednje in zadnje srečanje? Kako se počutite ob koncu tega skupnega potovanja? Ali boste nadaljevali terapevtsko pisanje?
- ♦ **Tema 2:** Kratek opis junakinje tega tedna. Predstavljajte si, da kot da bi ona bila ena izmed nas (na srečanjih). Kaj bi napisala ali komentirala? Kaj bi se od nje naučili? Bi se vključila v skupino in vaje? Kakšne povratne informacije bi dala zdaj po koncu srečanj?

Zaključni krog:

Na koncu srečanja izberite barvo, ki ujame vaše razpoloženje. Prosimo, da komentirate svojo izbiro. Zastavite vprašanja za povratne informacije udeleženk (Kaj je bilo najpomembnejše? Kaj bi spremenili na srečanju?) in podelite svoje mnenje o srečanju.

TEDEN 32

PRAZNOVANJE NAŠEGA PISANJA

Vzornice:

- ♦ Udeleženske same!

Namen:

- ♦ Dodatno potrditi tisto, kar je bilo doseženo skozi razprave, pisanja in skupinsko delo
- ♦ Deliti nekaj (osebnega) pisanja na manj ali bolj javen način.
- ♦ Spodbuditi posameznice, da se s svojim pisanjem predstavijo kot nove junakinje

Cilji:

- ♦ Proslaviti svoje individualne in skupinske prispevke
- ♦ Priznati /potrditi prispevke druga druge skozi skupinsko delo
- ♦ Spodbuditi udeleženske k sodelovanju kot Nove junakinje (antologija)

Viri za mentorje:

- ♦ Skupina (vaše »Nove junakinje«) in njihovi zapisi, pisanje.
- ♦ Perry, M (2019) Finding Volume in their Voices: A Resource Pack for practitioners of CWTP wishing to consider spoken word events.

Opombe za mentorje:

Obstaja priložnost, da udeleženske povabijo občinstvo, vendar le, če se vsem to zdi udobno. Mogoče je bolje imeti samo povabljen občinstvo ali pa sploh ne. Oglejte si zbirko virov Mel Perry.

Kot usmerjevalec skupinskega procesa je vaš odnos s skupino zelo pomemben in na tej točki ne sme biti ogrožen. Sprememba prizorišča ali vzorca v dnevu lahko moti udeleženske, če niso dobro pripravljene. Če bo šlo za bolj javno branje, namenite čas temu, da se udeleženske pogovorijo in so skupaj ter predhodno izvedite vajo.

Dajte priložnosti za povratne informacije, da se udeleženske ne bodo počutile ranljive ali se morda spraševale, ali je bilo njihovo delo/pisanje dovolj dobro.

Tudi delitev dela v obstoječi skupini je lahko terapevtska in pritrdilna.

Pomagajte si s **smernicami za delo s skupino**, če menite, da morate še kaj dodati.



VAJE ZA KREATIVNO PISANJE

Začetni krog:

Vprašajte o počutju udeleženk glede morebitne delitve svojega pisnega /kreativnega dela (ali dveh) z drugimi.

Glavna delavnica/Deljenje:

Vključite udeleženke v organiziranje zaporedja za branje - omogočite jim, da obvladajo postopek.

Zagotovite si čas za povratne informacije o vsakem delu - to lahko storite tako, da udeleženke prosite, naj napišejo besedno zvezo iz dela, ki ga nekdo trenutno prebira (avtor), ki zanje še posebej izstopa.

Zaključni krog:

Dajte veliko časa za obdelavo vsega kar je bilo danes prebrano in deljeno. Spodbujajte udeleženke, da postanejo *Nove junakinje*, vendar le, če se jim zdi, da lahko delijo svoja določena dela.

Učni načrt



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+