

Velika igra in maša za duševno zdravje

Pogovor in dejavnosti z voditelji:

- **Predstavitve duševnega zdravja za voditelje**, izvedba vprašalnika o spoprijemanju s stresom. Predstavitve programa za Stegov vikend z obljubami in zaključkom skavtskega leta s skrajšano izvedbo velike igre za voditelje 3,5 h.
- **Ogled filma:** Inside out 2015 (Vrvež v moji glavi) in pogovor o tem 3h.

OBLJUBE IN ZAKLJUČEK SKAVTSKEGA LETA:

1. UVODNA AMBIENTACIJA 0,5 h

Dva voditelja zaigrata prizor:

- Eden funkcionalno in en disfunkcionalno soočanje s situacijo, ki v njem sproži jezo
- Situacija: Sošolec od mene prepisuje pri testu. Učiteljica mi vzame test in dobim oceno 1. Zgodila se mi je krivica. Jezen sem.
 - PRVI ODZIV:
 - Disfunkcionalno: Kričim, kako bom vse razbil, brcam vse povprek, tolčem po vratih, nekaj vržem po tleh, da se razbija (npr. kozarec za vlaganje – prazen :P)
 - Funkcionalno: Globoko vdihnem, preštejem do 10.
 - DRUGI ODZIV:
 - Distunkcionalno: Pridem domov, loputam z vrati, se zderem na mami, ker mi kosilo ni všeč, udarim brata... (svojo jezo znesem na tiste, na katere "lahko")
 - Funkcionalno: Ko pridem domov, rečem, naj me malo pustijo pri miru. Stolčem boksarsko vrečo, blazino, grem tečt... (tako potlačeno jezo spravim iz sebe). Potem doma povem kaj se je zgodilo in poskusimo najti ustrezno rešitev problema.
 - KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE TEŽAVE: Skvti se po vodih, po gručah, v klanu pogovorijo in vsak vod, gruča, klan odigra konstruktivno reševanje v 1 minuti (max 2 min). *(klan si lahko zmisli tudi problem, ki je njim bližje)*

2. PRVA DEJAVNOST (Brain storming + štafeta) 0,5h

Razdelitev v skupine: Postavite se po velikosti: vsak dobi številko od 1 – 5, vse enke skupaj, dvojke skupaj...

5 voditeljev je oblečenih v kavbojke in barvno majico, glede na to katero čustvo kdo predstavlja:

- Veselje – oranžna
- Žalost – modra
- Jeza – rdeča
- Strah – vijolična
- Gnus – zelena

Vsaka skupina stoji v koloni za štartno črto. Na določeni razdalji od skupine je teh 5 voditeljev s plakatom na katerem piše pri vsakem čustvo, v katerega barvo je oblečen. Skupine tekmujejo med sabo – štafeta, katera v določenem času (odvisno koliko članov bo v vsaki skupini – toliko, da gotovo vsak vsaj 1x pride na vrsto) na plakat napiše več asociacij na to čustvo (v smislu: kaj sproži tako čustvo, kako se to vidi, kako izraža...). Skupina se nato usede k plakatu, poveže pojme, ki spadajo skupaj in v nekaj stavkih povzetek pove ostalim skupinam.

3. VELIKA IGRA 2h

5 skupin: razdelitev: enako kot prejšnji dan, le da se postavijo po datumih rojstva – od najmlajšega do najstarejšega. Številke 1-5, enke skupaj, dvojke skupaj...

1. STRES
 - Izpolnitev vprašalnika o spoprijemanju s stresom.
 - Učenje preponskega dihanja in razlaga pomena (enostavne fiziologije).
2. SAMOPODOBA
 - Ogledalo: vsak skavt dobi list z ogledalom na katerega ostali člani skupine napišejo pozitivne reči, ki jih vidijo pri njem. Za takrat, ko si »down«.
3. MEDOSEBNI ODNOSI
 - Razlaga pomena kakovstne komunikacije.
 - Učenje zrcaljenja (v parih).
 - Učenje prvoosebnega izražanja in prevzemanja odgovornosti za svoja čustva.
4. ČUSTVA
 - Risanje »zemljevida čustev«: en človeček, na katerega skupina napiše, kje v telesu čuti neko čustvo (veselje, žalost, jeza, strah, gnus...).
5. INTERNET IN MEDIJI
 - V več časopisih (delo, večer, dnevnik...) iščemo »dobre« in »slabe« novice in ugotavljamo koliko je katerih.
 - Povemo nekaj besed o tem, da je enako pomembno kot to kaj jemo, s čim polnimo/hranimo možgane. Da pa je to naša izbira, ki močno vpliva na to, kako vidimo svet. Primer.

Na svoji zadnji točki vsaka skupina dobi listek z delom stavka:

Ker si drag // v mojih očeh, // spoštovan // in te ljubim. // Iz 43,4.

Preberemo še zgodbico o vrednosti 20€ bankovca (oz. še boljše, da se gre voditelj tega predavatelja):

Znani predavatelj je začel svoj seminar tako, da je v zrak iztegnil 20€ bankovec. V predavalnici je bilo 200 ljudi in vprašal je, kdo bi želel teh 20€. Roke so se začele dvigovati. Rekel je: »Bankovec bom dal nekomu, a naj najprej nekaj naredim.« Bankovec je začel mečkati. Nato je vprašal: »Kdo ga še hoče?« Spet so se dvignile roke. »No« je odvrnil, »kaj pa če naredim tole?« Vrgel ga je na tla in ga pohodil. Nato ga je pobral. Bankovec je bil zmečkan in umazan. »Kdo ga še želi?« Spet so se dvignile roke. »Dragi prijatelji, osvojili ste pomembno lekcijo«. »Ne glede na to, kaj sem naredil z bankovcem, ste si ga še vedno želeli, saj njegova vrednost ni padla.« »Še vedno je vreden 20€«.

»Mnogokrat se nam v življenju zgodi, da bodisi zaradi lastnih odločitev, bodisi zaradi okoliščin v katerih se znajdemo, pademo, nas pohodijo, poteptajo. Počutimo se nevedne, a ne glede na to, kaj se nam zgodi, ne izgubimo svoje vrednosti. Umazani ali čisti, zmečkani in zgubani, še vedno smo neprecenljivi. Vrednost naših življenj ni pogojena s tem, kaj delamo ali koga poznamo, temveč s tem kar smo – kdo smo: Božji otroci. Ker smo dragi v Božjih očeh, spoštovani in ljubljani.

4. ZVEČER: ogled filma Inside out 2015 in pogovor o njem 2,5 h

5. POHOD S PUŠČAVO 2h

- Med puščavo: Učenje »biti v tem trenutku« - pozornost na različne dražljaje: vid, sluh, vonj, dotik. In razlaga, zakaj je pomembno biti »tukaj & zdaj«.

6. SVETA MAŠA z obljubami 1,5h

Uvod v mašo:

Danes bomo v evangeliju slišali, da če ne postanemo kakor otroci nikakor ne pridemo v nebeško kraljestvo.

Kako otroci čustvujejo? Ko so žalostni jokajo, ko se udarijo jokajo, ker jih boli, ko so veseli se smejejo, ko so jezni vpijejo in tolčejo... IN!! Kar je najpomembnejše – čez 3 minute je zanje stvar AD ACTA – mimo, pozabljena. Izpustijo jo – naj gre. Kako pa to izgleda pri odraslih? Še za 3 leta ali pa 20 nazaj se spomnimo, da nas je nekdo užalil, prizadel... in to zamero nosimo s seboj, kot vrečo gnilega krompirja, ki vedno bolj zaudarja, če ne navzven pa navzoter.

Jezus, pri današnji sveti maši te prosimo, da bi tudi v tem pogledu znali biti kot otroci. Saj imamo toliko lepih zgledov otrok vse okoli nas.

Berilo: Iz 43,1-7

Zdaj pa tako govori GOSPOD, tvoj stvarnik, o Jakob, tvoj upodabljavec, o Izrael: Nikar se ne boj, saj sem te odkupil, poklical sem te po imenu: moj si! 2 Ko pojdeš čez vodo, bom s teboj, ko čez reke, te ne poplavijo, ko pojdeš skoz ogenj, ne zgoriš in plamen te ne bo ožgal. 3 Saj sem jaz, GOSPOD, tvoj Bog, Sveti Izraelov, tvoj rešitelj. Kot odkupnino zate dam Egipt, Etiopijo in Sebo v zamenjavo zate. 4 Ker si drag v mojih očeh, spoštovan in te ljubim, dam ljudi v zameno zate in ljudstva v zameno za tvoje življenje. 5 Ne boj se, saj sem jaz s teboj. Tvoje otroke pripeljem z vzhoda, zberem te od zahoda. 6 Severu porečem: »Daj!« in jugu: »Nikar ne zadržuj!« Pripelji moje sinove iz daljave, moje hčere s konca zemlje, 7 vsakega, ki ima ime po meni, ki sem ga sebi v slavo ustvaril, upodobil in naredil.

Evangelij:

Iz svetega evangelija po Mateju (Mt 18,1-5.10.12-14)

V tistem času so učenci pristopili k Jezusu in rekli: »Kdo je največji v nebeškem kraljestvu?« Jezus je poklical otroka, ga postavil v sredo mednje in rekel: »Resnično, povem vam: Ako se ne spreobrnate in ne postanete kakor otroci, ne pridete v nebeško kraljestvo. Kdor se torej poniža

kakor ta otrok, tisti je največji v nebeškem kraljestvu. In kdor sprejme katerega takega otroka v mojem imenu, mene sprejme.

Glejte, da ne boste zaničevali katerega teh malih; zakaj povem vam, da njih angeli v nebesih vedno gledajo obličje mojega Očeta, ki je v nebesih.

Kaj se vam zdi? Če ima kdo sto ovac in katera izmed njih zaide, ali ne pusti na gorah devetin devetdesetih in gre iskat tisto, ki je zašla? In če jo najde, resnično, povem vam, veseli se je bolj ko devetindevetdesetih, ki niso zašle. Tako ni volja vašega nebeškega Očeta, da bi se izgubil kateri teh malih.

Prošnje:

- Danes smo v berilu slišali, da smo dragi v Božjih očeh, spoštovani in ljubljani. Dobri Bog prosimo te, da bi se tega zavedali. Pomagaj nam to čutiti takrat, ko se dobro počutimo, predvsem pa takrat, ko nam je težko.

- * ostale prošnje si izmislijo skavti

Uvod v Oče naš:

Včeraj smo se pri veliki igri med drugim ukvarjali s tem, s kakšnimi novicami nas bombardirajo mediji in kako to vpliva na nas. Saj vemo, večinoma poročajo samo o žalostnih in tragičnih dogodkih, kot da nebi bilo na svetu tudi toliko lepega. Molimo v tem Očenašu, da bi v življenju vedno znali modro izbirati »hrano« za naše možgančke.

Pozdrav miru:

Ni duševnega zdravja in notranjega miru brez odpuščanja. Odpuščanja – sebi, bližnjim: staršem, bratom, sestram, prijateljem in Bogu. Naj bo ta stisk roke znamenje naših iskrenih prizadevanj, da bi znali odpuščati in med ljudmi deliti Božji mir.

Zahvale: * si izmislijo skavti