

IZBIRA

Vse v življenju je samo stvar izbire, lahko greš nazaj, stojiš na mestu ali pa narediš majhen korak naprej.

Lahko izbereš vlogo žrtve in večino dni samo tarnaš, kaj vse bi, pa tega nimaš, kako bi nekaj, ampak nič ne bi naredil/a drugače, obtožuješ vse okrog sebe za stanje v katerem si in seveda obsojaš vse tiste, ki jim gre bolje kot tebi. In se zatakneš v mislih in prepričanjih, da se itak nič ne da. Vsi smo kdaj na tem. Ironično, ampak včasih nezavedno ohranjamo to vlogo, ker imamo od nje korist. Dobimo npr. več pozornosti iz strani tistih, ki si jo želimo.

Kaj pa lahko naredimo, ko ozavestimo, da smo se zatakneli?

V šoli večkrat slišim trditve; sem nesposoben, nisem normalen, sem napačen, nikoli mi ne bo uspelo.

Takrat uporabim naslednjo vajo: **TI IMAŠ MOČ, TI IZBIRAŠ, TI KREIRAŠ**

Učencem, še posebej mlajšim, je zabavno, če jih primerjamo z liki iz filmov ali risank. Najdemo junaka, ki ima posebne moči in to spretno uporabimo pri delu.

Učencu povemo, da bi mu radi predali skrivnost, ki se jo morda še ne zaveda. "Ti jo zaupam? Poznaš Elso, ki ima moč ledu ali pa močnega Hulka ali letečega Spidermana? Kaj če smo v resnici lahko mi vsi Elsa, Hulk, Spiderman in imamo posebno moč. Veš katero?"

Z dodatnim vprašanjem "kaj ti veš o tem?" ga spodbudimo, da sam pobrska po svojem zavedanju in nam morda že sam navrže kakšno dobro idejo, kar je dobra iztočnica za spodbujanje razmišljanja o njegovih močnih področjih. Če je teh več, lahko nariše odtis svoje roke in v vsak prst napiše svojo moč.

Če ima pri tem težavo, mu lahko predstavimo naslednjo:

"Vsakih 10 sekund se lahko odločiš in izbereš nekaj drugega, drugačnega. Kadar si slabe volje, če se pojavi žalost, tik tak, daj iz sebe in izberi veselje, če se pojavi jeza, tik tak, daj jo ven in prisluhni, kaj se skriva zadaj za jezo in kako ti ta lahko pomaga? Se ti zdi to nekaj, kar ti zmoreš?"

Učenec na tak način ozavesti, da ne rabi vztrajati v slabem občutku cel dan. Vsakih 10 sekund je nova izbira in on ima moč, da svoje stanje spremeni. Nihče izven nas tega ne zmore. Spodbujam jih, da namesto trditve, ki ustvarjajo rigidnost, raje postavijo vprašanje, ki jim odpre vrata v več možnosti:

- Kaj lahko izberem danes, kar bo izboljšalo moje stanje?
- Kako je lahko še boljše kot to?

Zapisala: Lucija Mikelj (socialna pedagoginja)