Pet delavnic v strokovnih centrih: raziskovanje super moči za uspevanje po lastnih merilih

13.5.2026 - | gov.si

Ob izidu znanstvene monografije Sočutni jezik med mladimi na Uradu RS za mladino tudi letos nadaljujemo z dogodki, ki so namenjeni podpori razvoja psiholoških veščin, ključnih za reševanje konfliktnih situacij med mladimi, povezanih tudi z nasilno komunikacijo.

Tako smo do danes v sodelovanju z mladima psihologoma Mitjem Černko in Domnom Prezljem izpeljali pet podpornih srečanj z mladostniki v strokovnih centrih v Smledniku, Veržeju, Višnji Gori, Mariboru in Planini. Rdeča nit vseh srečanj je bila spoznavanje in vadba temeljnih psiho-socialnih veščin s pomočjo uglašene suverenosti – sodobne sinteze obetavnih in z dokazi podprtih pristopov, ki mladim omogoča krepitev predpogojev za ubiranje bolj vsestransko koristnih in povezovalnih poti iz notranjih in medosebnih konfliktov.

Na podlagi izhodiščnih vtisov in zbranih podatkov lahko izpostavimo spodbuden odziv večine mladih udeležencev, ki so izkazovali zanimanje za bolj poglobljeno spoznavanje psiholoških procesov na ključnih področjih pozornosti, zavedanja, čustev, misli, motivacije in vedenja. »Zavestno prepoznavanje in vplivanje na te procese je bilo predstavljeno kot razvijanje dragocenih “super moči”, ki bistveno prispevajo k duševnemu zdravju, kvaliteti odnosov in uspevanju v življenju po lastnih merilih,« je po dogodkih dejal eden od fasilitatorjev Mitja Černko.

Tekom delavnice so mladi razmislili o trenutni stopnji lastnega obvladovanja raznih psiho-socialnih procesov s pomočjo kratkega vprašalnika. Eno izmed ključnih sporočil ob koncu delavnic pa je bilo, da je ta razvojna pot v celoti odvisna od samo-iniciativne, redne in osredotočene vaje. Mlade, kot tudi osebje, ki v strokovnih centrih nudi podporo, se bo po izvedenih delavnicah za ta dolgoročni podvig še dodatno opremilo s pomočjo osebno prilagojenih priporočil na podlagi zbranih podatkov, skupaj z naborom kratkih in preprostih vaj, ki se priporočajo za krepitev relevantnih področij.

Tekom izvedbe dogodkov so bili zbrani tudi koristni uvidi in usmeritve za izboljšave glede logističnih dejavnikov (npr. umestitev termina v širšem kontekstu šolskega leta), skupinskih dinamik (npr. oblikovanje skupin glede na starost, izhodiščno stanje, čustvene in vedenjske težave), vsebinskih predpogojev (npr. nujnost krepitve psiholoških procesov pred odnosnimi) in metodoloških prilagoditev (npr. presojanje katerim udeležencem bi v izbranem času bolj koristil oseben svetovalni pristop, kot pa skupinski pristop delavnic). Projekt se nadaljuje z zasnovo in izvedbo utrjevalnih srečanj, analitično podporo in snovanjem dodatne opore za dolgoročne procese samo-refleksije in vadbe.

V jeseni bodo izvedeni še trije dogodki, in sicer v Kranju, Ljubljana in Logatcu.

https://www.gov.si/novice/2026-05-13-pet-delavnic-v-strokovnih-centrih-raziskovanje-super-moci-za-uspevanje-po-lastnih-merilih