

Projekt J2J  
**Učni načrt za vrstniške mentorje in strokovne delavce**  
**Analiza SWOT za metodologijo FROG©**

Junij 2022

Mathias Maucher, višji projektni in programski svetovalec, EPR,  
s komentarji Ingeborg Lykseth in Kristine Øverås, lyk-z

**1. Povzetek informacij o programih usposabljanja za oblikovanje identitete za mladostnike, na podlagi metodologije FROG©**

Program usposabljanja za oblikovanje identitete je zasnovan kot pomoč mladostnikom vseh starosti (tudi mladim s posebnimi potrebami in tistim iz socialno šibkejših okolij) pri prepoznavanju in razvijanju njihovih lastnih kvalitativnih in edinstvenih individualnih sposobnosti. Program uporablja [metodologijo FROG za vodenje in obvladovanje življenja](#)©, ki jo je oblikovalo podjetje lyk-z ([spletna stran](#); [FaceBook](#)) s sedežem v mestu Skien na Norveškem. Podjetje je pričelo delovati leta 1994, do 2011 je delovalo kot zasebno podjetje, zatem pa je lyk-z & daughters postalo korporacija.

Vse dejavnosti in vaje, ki uporabljajo metodologijo FROG za vodenje in obvladovanje življenja, so prilagojene za delo z mladostniki, ki imajo težave s koncentracijo, osredotočenostjo, samospoštovanjem, samozavestjo in anksioznostjo. Njihov namen je okrepiti otroke in mladostnike, da bi prepoznali svoje življenjske projekte in sanje, da bi zgradili varno identiteto, da bi bolje obvladovali svoje življenje in prevzeli nadzor nad njim ter razvili vodenje sebe. Usposabljanje vsebuje elemente nevrofiziologije, kognitivnega treninga, komunikacijskih tehnik iz filmskih studiev, so-aktivni coaching in vodenje. Cilj je, da mladostniki s posebnimi potrebami pridobijo samozavest in zaupanje v svoje unikatne sposobnosti in vrednote ter tako ustvarijo trdne temelje za trajno spremembo v obnašanju in za osebno rast.

Izvajanje dejavnosti in vaj je odskočna deska, ki omogoča vrnitev v šolo in pripomore k dostopu do poklicnega izobraževanja in usposabljanja – ali pa k vrnitvi k temu izobraževanju in usposabljanju. Prav tako podpira dostop do zaposlovanja, še posebej do službe. Udeležba v programu usposabljanja zato preprečuje opuščanje šolanja, opuščanje poklicnega izobraževanja in usposabljanja ter zaposlitve. Prav tako znižuje visoke stroške, ki v gospodarstvu in družbi nastanejo v povezavi z osebami, ki so izstopili iz teh »sistemov«. Ne smemo pozabiti, da manjše število osipnikov na osebni ravni pomeni tudi manj vzrokov za trpljenje njih samih in njihovih družin.

Vsa orodja, ki se uporabljajo v programu usposabljanja FROG©, temeljijo na razumevanju Libetovih raziskav o nezavednem sprejemanju odločitev in o svobodni volji. Benjamin Libet (1916-2007), ameriški nevroznanstvenik, je bil pionir v raziskovanju človekove zavesti. Podal je dokaze o tem, kako možgani ustvarijo zavestno zavedanje.

## 2. Uporaba metodologije FROG© v projektu Jump To Job!

Program usposabljanja, ki ga je pripravil lyk-z v okviru projekta "[Jump To Job!](#)", se osredotoča ne samo na pridobivanje znanja in kompetenc, temveč tudi na pravilno rabo aktivnosti in vaj za strokovne delavce in vrstniške mentorje, ki pri vključevanju na delovni trg podpirajo mladostnike s posebnimi potrebami, vključno z osebami z motnjami v avtističnem spektru.

Namen projekta je strokovnjakom, ki delajo z mladostniki s posebnimi potrebami, predati inovativne veščine in orodja ter s tem podpreti vključevanje mladostnikov s posebnimi potrebami na trg dela ter podpreti njihovo samopodobo. Te veščine in znanje posledično povišajo stopnjo njihove zaposlenosti in trajnostno vključevanje na trg dela, nenazadnje tudi izven podporne zaposlitve.

V projektu so mladostniki s posebnimi potrebami sodelovali kot praktikanti poleg strokovnih delavcev. Sodelovanje je zasnovano tako, da poda inkluziven in učinkovit coaching ter učinkovit program usposabljanja, ki upošteva posebne potrebe in izkušnje (strokovnost, ki izhaja iz izkušnje) mladostnikov s posebnimi potrebami, ki se usposabljujejo za vrstniške mentorje.

Z uporabo metodologije FROG© je projekt imel merljiv učinek:

- Mladostniki s posebnimi potrebami so bolj samozavestni in imajo bolj proaktiven pristop k iskanju zaposlitve: motivacija preko opolnomočenja, da poiščejo zaposlitev, je bila srčika spremembe, ki jo je projekt želel ustvariti.
- Strokovni delavci in mladostniki s posebnimi potrebami so oblikovali trdnejši, bolj ploden odnos, ki podpira vključevanje v dejansko službo: v projektu smo združili znanje, veščine in potrebe izkušenih strokovnih delavcev in vrstniških mentorjev, ki so sami mladostniki s posebnimi potrebami. Skupaj smo ustvarili modul usposabljanja, podali povratno informacijo ter s tem tudi prispevali k izdelavi Učnega načrta za vrstniške mentorje in strokovne delavce. S tem modul usposabljanja podpira pristop, ki večja medsebojno znanje in sodelovanje. Strokovni delavci in vrstniški mentorji imajo tako priložnost, da med seboj podelijo težave in skupaj sodelujejo za isti cilj.
- Podjetja lahko prilagodijo okolje in delovni proces, da bi ustvarila trajnostna delovna mesta za mladostnike s posebnimi potrebami: to pomeni, da ne gre samo za podajanje veščin za izvajanje mediacije med podjetji in zaposlenimi mladostniki s posebnimi potrebami, temveč tudi za podporo drugim zaposlenim in za informiranje podjetij o delovni zakonodaji, povezani z mladostniki s posebnimi potrebami. Gre tudi za podporo odnosu med podjetjem in delavcem ter za prispevek k integraciji delavcev v 'socialno tkanje' podjetja.
- Usposabljanje strokovnih delavcev je učinkovito in upošteva prispevke in vpogled, ki jih poda stranka. Oblikovano je v sodelovanju z mladostniki s posebnimi potrebami: Projekt se je posvetil nalogam, ki so namenjene ustvarjanju in spodbujanju skupne izdelave vsebin in usposabljanj, pričeni z resničnimi življenjskimi izkušnjami in prispevki mladostnikov s posebnimi potrebami. Tako smo zagotovili, da testirane vaje in moduli usposabljanja, kakor tudi Učni načrt za vrstniške mentorje in strokovne delavce, temeljijo ne samo na resničnih potrebah naše ciljne skupine, temveč tudi na njenih izkušnjah v izobraževalnem

sistemu, v sistemu poklicnega izobraževanja in usposabljanja, v zaposlitvi, na trgu dela in drugih življenjskih sferah.

Te cilje moramo upoštevati v širšem kontekstu potrebe po preprečevanju in zmanjševanju socialnega izključevanja, vključno z izključevanjem oseb s posebnimi potrebami, ki so v povprečju izpostavljene večjemu tveganju za socialno izključenost. Obstaja veliko dokazov, da sta samostojnost in samopodoba mladostnikov s posebnimi potrebami pogosto šibki ali negotovi, kar vpliva na njihovo zmožnost sodelovanja v poklicnem izobraževanju in usposabljanju ter iskanju dela. To pa ustvari začarani krog. Mladostnikom s posebnimi potrebami zaposlitev in poklicno usposabljanje prinašata pozitivno samopodobo, občutek pripadnosti in smiselnosti; občutek, da so aktivni, koristni in priznani. Če pogledamo z druge strani, to pomeni, da na občutek socialne vključenosti mladostnikov s posebnimi potrebami pomembno vplivata njihova uspešna udeležba na poklicnem izobraževanju in usposabljanju ter vključenost na trg dela, če sta v skladu z načeli spodobnega dela in v skladu z na pravicah temelječim in nediskriminatornim dostopom do socialnih in zaposlitvenih storitev, ki so na voljo kot podpora njihovim finančnim in drugim prizadevanjem.

Program usposabljanja, ki ga je lyk-z oblikoval v okviru projekta [“Jump To Job!”](#) in ki temelji na metodologiji FROG©, se je osredotočil na to, da se cilji projekta prelijejo v praktično izvedbo. S tem namenom je bilo obravnavanih pet velikih tem:

- Vizija: namen aktivnosti in orodij je raziskati udeleženceve sanje o prihodnosti in preveriti, v kakšni meri trenutno delujejo v skladu s to sliko. Ta vsebina prepoznava pomen vizije, ki jo mladostniki imajo o svoji prihodnosti glede na njihovo motivacijo za delovanje in glede na podobo, ki jo imajo o sebi.
- Identiteta: namen aktivnosti je zgraditi občutek pripadnosti skupini, spodbuditi odprtost in izmenjavo. S pomočjo skupinskega dela se stimulira sposobnost prepoznavanja medsebojnih kvalitativnih vrednot, pa tudi uporaba novih besed pri opisovanju samega sebe in drugih, začenši z novimi mislimi in strategijami.
- Komunikacija: te aktivnosti so namenjene spreminjanju in izboljšanju komunikacijskega sloga. Podajo se nova orodja za gradnjo odnosov in pridobivanje veščin za dobro poslušanje in boljše razumevanje komunikacijske vsebine.
- Vpliv: namen aktivnosti je spodbuditi refleksijo o vplivu, ki ga ljudje imamo na druge ljudi, ob razmišljanju o razliki med konceptoma ‘vpliv’ in ‘manipulacija’. Spodbujanje odgovornosti za vpliv, ki ga imamo mi na druge, pa tudi možnost, da na nas vplivajo drugi.
- Veliki skok: da bi mladostniki s posebnimi potrebami uporabljali svoje unikatne sposobnosti in pričeli uresničevati svoje sanje in aspiracije ter da bi dosegli trdnejšo podlago za uspešen prehod na trg dela in za svoje zasebno življenje.

### 3. Rezultati uporabe metodologije FROG©

Rezultati merjenja učinkovitosti in vpliva programov usposabljanja za oblikovanje identitete z uporabo metodologije FROG©, ki jo vodi lyk-z, so bili do sedaj zelo dobri.

- V štiriletnem obdobju med letoma 2014 in 2017, se je 78% udeležencev vrnilo v samostojne življenjske situacije in v dejavnosti, ki so povezane s šolo, izobraževanjem ali delom. Program usposabljanja na področju identitete je pripeljal tudi doboljšav glede občutkov zaupanja, obvladovanja, pripadnosti, vključevanja in splošne miselnosti mladostnikov s posebnimi potrebami.
- Socialno-ekonomske koristi za slehernega mladostnika s posebnimi potrebami so ogromne, znatni pa so tudi prihranki, povezani z zmanjšanim številom skrbi in težav z mladostniki s posebnimi potrebami: v sedemletnem obdobju, med letoma 2014 in 2020, je bil prihranek norveške vlade pri preprečevanju zgoraj navedenega za večje število najstnikov in mladih odraslih, med katerimi je veliko mladostnikov s posebnimi potrebami, ocenjen na 6,9 milijarde norveških kron (okrog 665 milijonov evrov).

Lyk-z je izmeril stopnje uspešnosti ter denarne prihranke odgovornih ustanov in javnih organov na podlagi:

- anketiranja udeležencev in primerjave stanja na prvi dan in stanja po končanem programu usposabljanja ali
- na podlagi dvakrat letno zbranih podatkov o statusu oseb, preden so zapustile izobraževanje, poklicno usposabljanje (vključno z vajeništvom) in zaposlitev (t.i. NEET), 6 in 12 mesecev po usposabljanju.

#### **4. Povratne informacije strokovnih delavcev in vrstniških mentorjev o dveh pilotnih fazah projekta Jump To Job!**

##### **4.1 Rezultati in vpogledi iz evaluacije prvih pilotnih tečajev usposabljanja**

Celotna ocena dveh pilotnih tečajev usposabljanja v štirih državah, v katerih so izvajalci storitev poklicnega izobraževanja/rehabilitacije testirali metodologijo FROG© – Belgija, Grčija, Slovenija in Španija – je bila zelo pozitivna, tako s strani udeležencev, to je mladostnikov s posebnimi potrebami, ki so nastopali kot vrstniški mentorji, kot tudi s strani trenerjev/strokovnih delavcev. Vse postavke so bile visoko ocenjene.

Pet postavk, ki so jih ocenjevali vrstniški mentorji, in tri postavke, ki so jih ocenjevali strokovni delavci, so bile visoko ocenjene, tako posamezno kot na splošno v celoti.

- Vrstniški mentorji so ocenjevali naslednjih pet postavk:
  - Zadovoljstvo z usposabljanjem
  - Stopnja uporabnosti delavnice
  - Zadovoljstvo s predstavljenimi in uporabljenimi metodami in orodji
  - Kvalifikacije, strokovnost in predanost trenerjev
  - Ustreznost usposabljanja za osebne in/ali poklicne dejavnosti
- Strokovni delavci so ocenjevali naslednje postavke:
  - Ustreznost metodologije FROG© in uporabljenih orodij
  - Prijaznost metodologije FROG© in orodij do uporabnika

- Vpliv metodologije FROG© na samospoštovanje in socialne veščine mladostnikov s posebnimi potrebami.

#### 4.2 Izjave mladostnikov s posebnimi potrebami o njihovi izkušnji z metodologijo FROG©

Ta del vsebuje izbor izjav vrstniških mentorjev, strokovnih delavcev in mladostnikov s posebnimi potrebami, ki so se udeležili usposabljanja v Belgiji, Grčiji, Sloveniji in Španiji. Poudarili so na splošno zelo pozitivno oceno obeh pilotnih tečajev usposabljanja. To jasno kaže na povišanje samozavesti in samostojnosti, kar so vrstniški mentorji izrazili v ocenah vpliva obeh tečajev usposabljanja z uporabo metodologije FROG©, ki so se ju udeležili v okviru projekta.

##### 4.2.1 Odziv vrstniških mentorjev iz Belgije, Grčije, Slovenije in Španije

- Naučil sem se, da imamo vsi svoje sanje, ki so zelo uresničljive. Spoznal sem čudovite ljudi.
- Naučil sem se o povezavi med mislimi, čustvi in obnašanjem.
- Zdaj poznam svoje sanje.
- Naučil sem se prepoznati svoje sanje in si zastaviti cilje, da bi te sanje uresničil.
- Z drugimi bom podelil svoje sanje, da me lahko ljudje podprejo pri uresničevanju teh sanj.
- Pridobil sem veliko motivacije, da svoje sanje peljem naprej.
- Naučil sem se ugotoviti, kaj mi je všeč, naučil sem se zaupati samemu sebi in se več učiti od drugih.
- Naučil sem se, kako biti boljša oseba sam zase, pa tudi z drugimi.
- Ugotovil sem, da imam moč.
- Naučil sem se, kako se počutiti bolj sproščeno v skupini in izraziti svoje misli pred ljudmi. Naučil sem tudi, kako pomagati drugim, da se odprejo, in kako jim pomagati, da odkrijejo svoje občutke in sanje.
- Ne bo me več strah javnega govorjenja.
- Ozavestil sem, da se želim učiti.
- Naučil sem se, da je v redu, če se ne počutiš v redu.
- Naučil sem se, naj nikoli ne obupam.
- Potrudil se bom, da uresničim svoje sanje.
- Naučil sem se boriti se za svoje pravice.
- Zrl bom naprej, a ne bom nikdar pozabil, od kod prihajam.
- Naučil sem se novih metod, kako dobro izkoristiti svoj potencial, kako učinkovito nadzorovati neprijetne situacije, ter kako pomagati drugim pri odkrivanju njihovega potenciala.
- Gradiva so bila zelo praktična in to mi je bilo zelo všeč. Metodologija je bila zelo dobro razvita, zelo dinamična in interaktivna.
- Učna gradiva so inovativna, interaktivna, izčrpna, uporabna in praktična.

- Orodja in vaje so sicer bile enostavne in igrive, a so zahtevale, da globlje pogledamo vase.
- Vsi trenerji so me zelo podpirali, počutil sem se sproščeno od začetka do konca usposabljanja. Trenerji so bili predani programu in ta občutek so prenesli tudi name.
- Moja izkušnja s trenerji je bila fantastična.
- Čudoviti trenerji, z veliko znanja, modrosti in sočutja.
- Neverjetna podpora trenerjev; postavljajo prava vprašanja, da se lahko še bolj poglobiš vase.
- Šel bom domov, pričel ustvarjati posnetke in jih naložil. Moje sanje so postati uspešen youtuber.
- Dobro vzdušje (v dveh tečajih usposabljanja za vrstniške mentorje in strokovne delavce), veliko humorja in odlični vodje/trenerji.
- Nepozabna izkušnja.

Strokovni delavci na splošno menijo, da ni bilo znatne potrebe po prilagajanju vaj in dejavnosti. Izpostavili pa so, da mladostniki s težjo duševno manjrazvitostjo, z akutno psihozo, s težje obvladljivo osebnostno motnjo ter težjimi govornimi in jezikovnimi motnjami morda niso primerni za orodja in vaje, ki uporabljajo metodologijo FROG©. Nekaj modifikacij bo morda potrebnih, da bi vaje in časovne okvirje prilagodili specifičnim potrebam in/ali individualnim situacijam posameznega mladostnika s posebnimi potrebami. Veliko je bilo priporočil, naj se osebe z nezdravljeno osebnostno motnjo ne vključujejo na tečaj usposabljanja, ki temelji na metodologiji FROG©.

#### 4.2.2 Povratne informacije strokovnih delavcev, ki so se udeležili usposabljanja v Belgiji, Grčiji, Sloveniji in Španiji

- Belgija: nelagodno, vznemirjajoče, novo in neobičajno. Vsi udeleženci so pokazali zanimanje in čutil sem, da lahko njihovi zgodbi dodam vrednost. Osupljivo je bilo, da so udeleženci imenovali prednosti, v katerih so se odlikovali že prej.
- Grčija: Vsi so prišli točno in vsi so se udeležili vseh srečanj. Udeleženci so se takoj počutili kot tim. Eden najmočnejših trenutkov med usposabljanjem je bil trenutek, ko so se zavedli svojih sanj.
- Slovenija: Pozitivno v smislu, da so morali o sebi razmišljati izven okvirjev. Če se usposabljanja ne bi udeležili, si nikdar ne bi dovolili videti sebe na tak način ali razmišljati o sebi na tak način. Povedali so tudi, da so bolj motivirani za nove izzive in bolj osredotočeni na svoje cilje in sanje, vključno z zaposlitvijo. Najmočnejši trenutki so bili, ko so udeleženci povedali kaj zelo osebnega o sebi, stvari, ki jih še nikdar niso povedali nikomur.
- Španija: Vsi so aktivno sodelovali od začetka. Udeleženci so spoštovali časovne okvirje. Sanje, ki so jih razvili, so bile povezane z njihovim področjem dela in so bile zelo realne.

### 5. Analiza prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti (SWOT) za metodologijo FROG©

## 5.1 Prednosti

- Prilagodljivost metodologije FROG© omogoča, da je usposabljanje primerno tako za strokovne delavce kot tudi za vrstniške mentorje. Njihove medsebojne razlike in raznovrstnost veščin so bile uporabljene kot nadaljnja spodbuda za razpravo, kot trenutek za učenje, medsebojno znanje ter prilagoditev tečajev usposabljanja, modulov, orodij in vaj.
- Soustvarjanje vsebin in usposabljanj, pričeniši z izkušnjami iz resničnega življenja mladostnikov s posebnimi potrebami, t.i. strokovnost, ki izhaja iz izkušnje.
- Intenzivno usposabljanje, ki udeležence vodi skozi individualne procese.
- Osredotočenost na 1) obvladovanje, t.j. vsak lahko uspe, 2) usmerjenost na delovanje, kar pomeni, da orodja in vaje niso teoretični, 3) osredotočenost na zdaj in na prihodnost.
- Osredotočenost na to, kar je zdravo in močno, na zmožnosti; pozornost je usmerjena k temu, kar zažene motor, in na notranjo gonilno silo, namesto osredotočenosti na omejitve, okvare, medicinske in psihološke diagnoze ali zdravstvene težave.
- Uporablja se nazor, da je vsakdo naraven, ustvarjalen, iznajdljiv, in da moramo vsakogar videti kot celostnega posameznika.
- Na programe usposabljanja za oblikovanje identitete za mladostnike ob uporabi metodologije FROG© so se le-ti čustveno odzvali. Gre do védenja, kaj narediti, do razumevanja, kako to narediti. To gradi notranjo motivacijo in vodi udeležence k temu, da prevzamejo nadzor ter delujejo na podlagi njihovih unikatnih vrednot in kvalitet.
- Strokovni delavci zaupajo vase in sledijo pristopu, da posameznika vidijo kot celoto.
- Skupni procesi, ki omogočajo več refleksije, učenja in medsebojnega razumevanja, so gradniki metodologije FROG©: ljudje si ne zapomnijo, kaj si naredil ali kaj si rekel, zapomnijo si, kako so se počutili.
- Usposabljanja sicer niso terapije, a je določen odstotek udeležencev izjavil, da so se znebili – ali da imajo precej manj – simptomov, ki kažejo na težave v duševnem zdravju, kot so anksioznost, depresija, depresivno razpoloženje, nespečnost itd.

## 5.2 Slabosti

- Stopnja uspešnosti in pozitiven učinek programov usposabljanja za mladostnike s posebnimi potrebami ob uporabi metodologije FROG© sta odvisna od tega, v kolikšni meri se mladostniki celotnemu programu posvetijo in sodelujejo v vajah in aktivnostih. Moramo pa poudariti, da gre pri rasti pravzaprav za vzbujanje čustvenih reakcij. Občasno je to sicer lahko neprijetno, a na tak način se zgodijo spremembe in rast.

## 5.3 Priložnosti (glej tudi "Prednosti")

- Možnost certificiranja strokovnih delavcev (če uspešno opravijo različno dolge programe usposabljanja, ki jih nudi lyk-z).
- Na voljo je FROG Online Platforma©, ki jo nudi lyk-z, ustvarjena pa je na podlagi programske opreme za igre in na podlagi tehnologije umetne inteligence.

#### 5.4 Nevarnosti (glej tudi "Slabosti")

- Pomanjkanje časa ali nezadostna finančna sredstva za udeležbo strokovnih delavcev na tečaju za certificiranje (t.j. praviloma za njihove delodajalce).
- Brez certificiranja trenerja FROG© ni mogoč dostop do FROG Online Platforme©, ki jo nudi lyk-z.
- Zaradi posebnih potreb mladostniki s posebnimi potrebami potrebujejo več podpore in časa za prilagoditev dinamiki skupine, kot je bilo sprva predvideno (osebe z motnjami avtističnega spektra, mladostniki s težavami v duševnem zdravju).
- Težave pri vajah, ki udeležencem pomagajo najti njihove kvalitete. Strokovni delavci so morali udeležence podpreti, da bi le-ti lahko izbrskali svoje kvalitete, saj so pri vprašanju, naj prepoznajo svoje kvalitete, nekateri mladostniki s posebnimi potrebami namesto na njihove lastne prednosti in kvalitete, pomislili najprej in predvsem na dejavnosti, ki jih morajo narediti, da bi se lahko uspešno vpisali v poklicno usposabljanje in/ali delo.
- Vaje z abstraktnimi pojmi so bile težje kot tiste brez abstraktnih pojmov, zato so morali biti strokovni delavci/trenerji dobro pripravljene za moderiranje skupine mladostnikov s posebnimi potrebami.