

Delavnice: Spodbujanje razvoja socialnih veščin

Projekt: Spodbujanje socialne
vključenosti otrok in mladih s
posebnimi potrebami v
lokalno okolje

Pripravili: Suzana Žunko Vogrinc in
Sara Mičič





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



OŠ Gustava Šiliha Maribor

SPODBUJANJE RAZVOJA SOCIALNIH VEŠČIN

Priročnik je nastal v okviru projekta »**Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladih s posebnimi potrebami v lokalno okolje**«, ki ga financirata Evropska unija in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport Slovenije.

UREDILI: SUZANA ŽUNKO VOGRINC, SARA MIČIČ

OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIH MARIBOR

MAJCIGERJEVA 31, MARIBOR

MARIBOR, junij 2021

Projekt »Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladih s posebnimi potrebami v lokalno okolje«.

Operacijo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

PRIROČNIKU NA POT

Priročnik *Učenje socialnih veščin* vsebuje delavnice na različne teme, ki se navezujejo na učenje in opolnomočenje otrok in mladostnikov z lažjo motnjo v duševnem razvoju za vključevanje v ožje in širše socialno okolje. Udeleženci bodo s pomočjo aktivnosti razvijali svoje socialne veščine, spoznavali sebe in druge, svoja močna področja in lastnosti ter lastnosti drugih. Prav tako bodo pridobili znanje na področju razumevanja, prepoznavanja in izražanja čustev, spoznali bodo vlogo motivacije pri učenju, zastavljanje ciljev in spoznavali zakonitosti delovanja spomina in pozornosti.

Med izvajanjem delavnic bodimo pozorni na pravila primerne vedenja, da ne pride do posmehovanja oz. neprimerne komentiranja sošolcev. Zato je zelo pomembno, da se pred začetkom izvajanja delavnic z učenci dogovorimo o pravilih vedenja pri teh urah, ki se lahko nekoliko razlikuje od vsakodnevnih razrednih pravil. Učenci morajo začutiti, da delavnice temeljijo na medsebojnem sprejemanju, ne pa na obsojanju, kritiziranju ipd. Tako z učenci vadimo načine učinkovite pozitivne komunikacije, spoštovanja do drugačnega mnenja, empatije in aktivnega poslušanja. Priporočljivo je, da učenci med delavnicami sedijo v krogu, saj se s spremenjeno razporeditvijo stolov po razredu lažje vživijo v delavnično obliko učenja, prav tako pa je sedenje v krogu omogoča aktivnejšo interakcijo z ostalimi udeleženci.

Naloge in aktivnosti v priročniku lahko priredimo in prilagodimo tako, da so lahko primerne za različne starostne skupine, prav tako jih lahko prilagajamo glede na vsebine, ki bi jih z učenci radi predelali. Delavnice lahko uporabimo na način, da jih izvedemo po vrsti, lahko pa po potrebi prilagodimo njihov potek ali pa izvedemo samo izbrane teme.

Priročnik je razdeljen na dva dela. V prvem delu so zapisane delavnice s potekom izvedbe in delovnimi listi ter slikovnim materialom, ki ga lahko pri izvedbi uporabite. Drugi del priročnika pa vsebuje delovne liste, ki so namenjeni

poglobljenemu predelovanju določene vsebine ali pa predstavljajo dodatne aktivnosti. Dodatne delovne liste lahko uporabite kot samostojno aktivnost ali pa kot dodatek k obravnavani temi, če bi jo želeli nekoliko bolj poglobiti.

Želimo vam obilo uspeha pri delu!

VSEBINA

1.	SAMOZAVEDANJE	7
2.	KAJ JE ZAME POMEMBNO?.....	10
3.	MOJ ODNOS DO ŽIVLJENJA	11
4.	SAMOPODOBA (1. del)	14
5.	SAMOPODOBA (2. del)	17
6.	ČUSTVA (1. del).....	18
7.	ČUSTVA (2. del).....	23
8.	POSTAVLJANJE PRIORITET IN DOSEGANJE CILJEV	27
9.	MOTIVACIJA.....	31
10.	SPREJEMANJE ODGOVORNOSTI	34
11.	SPORAZUMEVANJE IN KOMUNIKACIJA	40
12.	NEBESEDNA KOMUNIKACIJA	46
13.	SODELOVANJE Z DRUGIMI	50
14.	KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE KONFLIKTOV	53
15.	SPOMIN IN POZORNOST.....	59
16.	OBVLADOVANJE STRESA	63
17.	EMPATIJA	68
18.	VIRI	71
19.	Priloge	73

Kazalo delovnih listov

Samozavedanje – TO SEM JAZ	8
NADALJUJ POVEDI.....	9
Vprašanja o meni	12
Osebnostna naravnost – sem optimist ali pesimist?	13
MOJE ZMAGOVALNE LASTNOSTI	15
KAJ MI JE VŠEČ PRI MENI	16
Toliko različnih čustev in občutkov	20
Kako bi se počutil/počutila?	21
Pogovarjamo se o čustvih.....	26
ODLOČITVE.....	29
SODELOVAL/A SEM PRI ODLOČANJU	30
MOTIVACIJA	33
Moji odzivi na različne situacije	43
PRAVILA POZORNEGA POSLUŠANJA:.....	44
Jaz sporočila	45
Govorica mojega telesa.....	47
Selektivna pozornost	62
ODGOVORNOST.....	36
Moja odgovorna dejanja	37
Kaj zame pomeni odgovorno vedenje?	38
KAKO SE POČUTIŠ, KADAR SODELUJEŠ Z DRUGIMI?	52
KAKO ODREAGIRAM V KONFLIKTNI SITUACIJI	58
Vpliv stresa na naše telo	65
Notranji samogovor	66

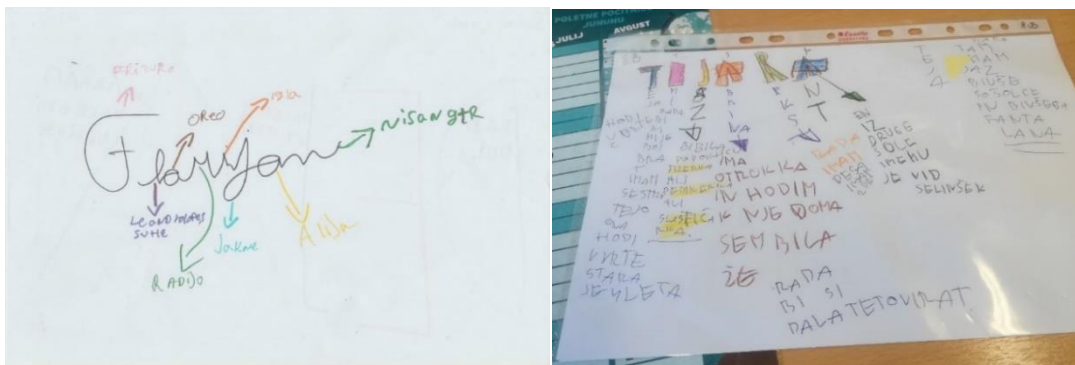
1. SAMOZAVEDANJE

Cilji:

1. Učenci spoznavajo same sebe, svoje interese, želje, čustva, močna in šibka področja, spoznavajo razlike med sošolci.
2. razmišljajo o sebi, svojih osebnostnih in fizičnih lastnostih.
3. se učijo ceniti svoje vrednote in vrednote drugih.

»Prebijanje ledu«: MOJE IME

Učencem podajte navodilo, naj na sredino praznega lista zapišejo svoje ime in ob vsaki črki zapišejo nekaj o sebi (nekaj, kar se začne s tisto črko v njihovem imenu) – lahko je to kakšna njihova lastnost, lahko je nekaj, kar imajo radi. Povejte jim, da lahko pišejo, rišejo, lahko so ustvarjalni. Naloga je namenjena sprostitvi in začetnemu vživljanju v obravnavano temo. Ko končajo, lahko drugim predstavijo svoje delo.



Slika 1. Izdelka učencev ob aktivnosti "Moje ime"

TO SEM JAZ

Vsak učenec dobi delovni list »To sem jaz« (str. 6). Skupaj preberite navodila, nato učenci samostojno rešujejo delovni list. Ko zaključijo, jih lahko vprašate s katerimi besedami so se odločili opisati same sebe, kaj radi počno in v čem so dobri.

DOPOLNI POVEDI

Učencem razdelite delovne liste »Nadaljuj povedi« (str. 7) in jim pustite nekaj časa, da vsak zase izpolni delovni list.

Zaključna diskusija

Učence povprašajte ali bi želeli deliti kakšno izmed svojih dokončanih povedi. Vprašajte jih o tem v čem so dobri, kaj si želijo. Za konec lahko vsak učenec pove, če se je ob tem srečanju o sebi ali o kom drugem naučil kaj novega.



Samozavedanje – TO SEM JAZ

1. Z rdečo barvo obkroži besede, ki te opišejo.
2. Z modro barvo obkroži stvari, ki jih rad/rada počneš.
3. Z zeleno barvo obkroži stvari, pri katerih si dober /dobra.

RISANJE	FANT	PUNCA
ŠPORT	NA RAČUNALNIKU	DRUŽENJE S PRIJATELJI
IGRA Z ŽIVALMI	POSLUŠANJE GLASBE	PRIJAZEN/PRIJAZNA
MODRE OČI	RJAVE OČI	VELIK /a
MAJHEN /MAJHNA	DOBER/dobra PRI RAČUNANJU	DOBER/a pri pisanju
SVETLI LASJE	TEMNI LASJE	POGOSTO JEZEN /a
DELAM NA VRTU	SE UČIM	POMAGAM STARŠEM
OČALA	DOLGOČASENJE	KUHANJE
PREPEVANJE	VOŽNJA S KOLESOM	MODERNA OBLAČILA
POMOČ SOŠOLCEM	SKODRANI LASJE	PREPIRANJE/PRETEPANJE S SOŠOLCI

NADALJUJ POVEDI....

Vesel sem, ko _____.

Ne maram _____.

Žalosten sem, ko _____.

Najbolj me razjezi _____.

Bojim se _____.



ŽELIM SI, DA



DOBER/A SEM V (PRI):

1. _____

2. _____

3. _____

2. KAJ JE ZAME POMEMBNO?

Pred srečanjem učence spodbudimo, da na to srečanje prinesejo fotografijo (fotografije) njim pomembnih ljudi. Prosimo jih tudi, da prinesejo kakšen spominek, ki jim je dragocen in jih spominja na kakšen lep dogodek, na ljubo osebo ali na nekaj, kar radi počnejo.

Cilji:

1. Učenci skupini predstavijo osebe in stvari, ki so njim pomembne. S tem krepijo občutke povezanosti s skupino, se spoznavajo in krepijo občutek pripadnosti.
2. Krepijo občutke samozavedanja in spoznavanja samih sebe.

FOTOGRAFIJE

Učenci prinesene fotografije in spominke predstavijo skupini. Pri tem jim zastavimo kakšno vprašanje in tudi sošolcem damo možnost, da kaj vprašajo. Lahko z materialom, ki ga učenci prinesejo kaj ustvarimo, npr. naredimo skupno tabelsko sliko ali razstavo.

Zaključna diskusija

Z učenci se pogovorite o tem, kar ste ustvarili:

»Za konec se bomo še natančneje pogovorili o tem kaj radi počnete. Verjetno radi počnete več stvari. Rad/a bi, da izberete še eno dejavnost, o kateri nam danes še nismo govorili, v kateri res uživata in nam poveste več o njej. Vzemite si nekaj trenutkov in razmislite o tem. Ko boste pripravljeni, lahko vsak izmed vas pove nekaj o svoji najljubši aktivnosti.«

Vprašanja za diskusijo:

Od česa je odvisno, da nekaj radi počnete?

Zakaj mislite, da ljudje radi počno različne stvari?

3. MOJ ODNOS DO ŽIVLJENJA

Cilji:

1. Učenci bodo krepili samozavedanje na podlagi izbranih fotografij in s poslušanjem povratnih informacij od drugih.
2. Učenci bodo spoznavali svojo osebnostno naravnost do življenjskih dogodkov.

»Prebijanje ledu«: VPRAŠANJA O MENI

Učenci naj izžrebajo vprašanja (str. 10) in odgovarjajo na njih. Pustimo jim dovolj časa, da lahko razmislijo, delijo odgovore z ostalimi, komentirajo ipd.

SLIKE KOT JAZ

Po mizi razporedimo različne fotografije in slike (lahko jih izrežemo iz revij in časopisov). Naj jih bo čim več in naj imajo določen potencial za spodbujanje odzivov. Učenci naj drug za drugim izberejo slike, ki jih se jim zdi, da jih najbolje opišejo. Ko si vsi učenci izberejo slike, naj po vrsti v krogu povedo zakaj so izbrali določeno fotografijo. Drugi učenci se lahko kasneje vključijo in povedo povratno informacijo tistemu, ki je opisal svojo sliko. Na ta način se percepcije samih sebe vrednotijo prek povratnih odzivov.

OSEBNOSTNA NARAVNANOST – SEM OPTIMIST ALI PESIMIST?

Najprej se z učenci pogovorite o tem ali razumejo kaj pomeni optimist ali pesimist. Morda sami zase vedo ali so pesimisti ali optimisti? Kako to vedo? Po čem to sklepajo? Povejte jim, da imate za njih delovni list, ki jim lahko pomaga pri odkrivanju svojega pogleda na življenje. Razdelite delovne liste (str. 11), skupaj preberite navodilo in pustite, da vsak zase reši delovni list.

Podajte navodilo:

»Seštejte število a-jev in b-jev pri prejšnjih dveh nalogah. 8 a-jev ali več pomeni, da si optimist, 8 b-jev ali več pomeni, da pesimist. Ne pozabite, svet potrebuje optimiste in pesimiste 😊«

Zaključna diskusija


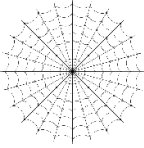




Ob koncu se z učenci pogovorite ali so se med današnjim srečanjem o sebi naučili kaj novega. Kaj pa o svojih sošolcih? Lahko jih vprašate zakaj je pomembno, da dobro poznajo sami sebe in svoje lastnosti? Zakaj je pomembno, da pri sebi prepoznamo kaj nas zanima in v čem smo dobri?

Vprašanja o meni

KATERI JE NAJBOLJŠI FILM, KI SI GA VIDEL/A?
KDO JE ZATE NAJPOMEBNEJŠI ČLOVEK NA SVETU?
ČE BI BIL/A NAMESTO ČLOVEKA ŽIVAL, KATERA ŽIVAL BI BIL/A?
KATERI JE NAJBOLJŠI DAN V TVOJEM ŽIVLJENJU?
KATERI JE TVOJ NAJLEPŠI SPOMIN V ŽIVLJENJU?
KAJ TE NAJBOLJ SKRBI?
KAJ SI ŽELIŠ POČETI, KO BOŠ ODRASEL/A?
ČE BI IMEL MILIJON EVROV, KAJ BI NAREDIL/A Z NJIMI?
TVJ NAJLJUBŠI LETNI ČAS JE... KER...
S KOM IZ TVOJEGA RAZREDA BI LAHKO NAJDALJ PREŽIVEL/A NA SAMOTNEM OTOKU?
SOŠOLEC, KI BI GA RAD NEKAJ VPRAŠAL/A JE....
V TEM RAZREDU MI JE PO KARAKTERJU NAJBOLJ PODOBEN/A...
DOMA NAJRAJE...
ZAKAJ SI RAD/A V TEM RAZREDU?
KATERA JE TVOJA NAJLJUBŠA KNJIGA?
O ČEM SE NAJRAJE POGOVARJAŠ?
BREZ KATERIH STVARI SE TI ZDI, DA NE BI MOGEL/A PREŽIVETI?

Osebnostna naravnost – sem optimist ali pesimist?

Na kaj pomisliš, ko vidiš spodnje slike in besede? Pri vsaki obkroži črko pred odgovorom, ki najbolje opisuje tvoje misli.

	<p>a) Kozarec je na pol poln. b) Kozarec je napol prazen.</p>
	<p>a) O, čudovit vzorec. b) Ojoj, zoprna pajkova mreža.</p>
	<p>a) Ideja. b) Nevarnost.</p>
	<p>a) Začenja se nov dan. b) Konec današnjega dne.</p>
	<p>a) Klasika. b) Stara kripa.</p>
	<p>a) Začetek novega vznemirljivega šolskega leta. b) Konec lepih počitnic.</p>
<p>KRIK</p>	<p>a) Radost. b) Groza.</p>
<p>TRK</p>	<p>a) Kozarec. b) Prometna nesreča.</p>
<p>TEK</p>	<p>a) Sprostitev. b) Napor.</p>

4. SAMOPODOBA (1. del)

Cilji:

1. Učenci bodo razmišljali o svojih pozitivnih lastnostih.
2. S pomočjo fotografij bodo ozaveščali svoje lastnosti in prioritete.
3. Aktivnosti v tej delavnici bodo učence spodbujale k izgrajevanju pozitivne samopodobe.

»Prebijanje ledu«: RAZGLEDNICE

Po mizi razporedite različne razglednice (lahko jih tudi izdelate sami) in učence pozovemo, da izberejo razglednico, ki ponazarja njihove sanjske počitnice. Če želijo, lahko vsak opiše tudi zakaj je izbral to razglednico in kaj bi najraje počel na teh počitnicah.

MOJE ZMAGOVALNE LASTNOSTI

Učencem povejte, da se boste danes pogovarjali o njihovih lastnostih, predvsem tistih pozitivnih. Vsak posameznik ima namreč veliko različnih lastnosti, ki ga delajo posebnega. Vsak izmed nas ima tako pozitivne kot manj pozitivne lastnosti. Zelo dobro je, da se vseh svojih lastnosti zavedamo, saj nam to pomaga, da si ustvarimo podobo o tem, kar smo. Temu z drugimi besedami rečemo samopodoba. Pri učencih preverite ali vedo kaj je to samopodoba in se o tem pojmu nekoliko pogovorite. Samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe, množica odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem, kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih.

Učencem razdelite delovni list (str. 13), skupaj preberite navodila in nato pustite nekaj minut, da učenci samostojno rešujejo delovni list.

KAJ MI JE VŠEČ PRI MENI?

Učencem razdelite delovne liste in jim podajte navodilo, naj poskusijo odgovoriti na vsa vprašanja na delovnem listu. Dajte jim nekaj minut, da samostojno rešujejo delovni list. Ko zaključijo, skupaj poglejte kaj so napisali. Naj delijo svoje odgovore tisti, ki to želijo.

MOJE ZMAGOVALNE LASTNOSTI

pridevnik	samostalnik	glagol
PRIJAZEN	UČENEC	UŽIVA V DRUŽBI
VLJUDEN	FANT	SE HITRO UČI
POŠTEN	DEKLE	TRDO DELA
ZANESLJIV	OSEBA	JE DOBER/DOBRA V _____
LJUBEČ	PRIJATELJ	JE UPEŠEN/USPEŠNA V ŠOLI
USTVARJALEN	UČENKA	POMAGA DRUGIM
NAVDUŠEN		IMA DOBRE IDEJE

V vsakem stolpcu izberi besede, ki te najbolj opisujejo.

V prvem stolpcu izberi 2 besedi, v drugem stolpcu 1 besedo, v tretjem stolpcu 2 besedi in dopolni spodnji stavek:

JAZ SEM _____ IN _____

(iz 1. stolpca)

(iz 1. stolpca)

_____, **KI** _____

(iz 2. stolpca)

(iz 3. stolpca)

IN _____ .

(iz 3. stolpca)



KAJ MI JE VŠEČ PRI MENI

Odgovorite na spodnja vprašanja

1. Naštej nekaj svojih lastnosti (dobrih in slabih).

2. Naštej fiste lastnosti, na katere si še posebej ponosen/ponosna.

3. Zaradi česa te tvoji starši / skrbniki najpogosteje pohvalijo?

4. Zaradi česa te učiteljica največkrat pohvali?

5. Zaradi česa se tvoji sošolci in prijatelji radi družijo s teboj?

6. Kdaj si si najbolj všeč?

7. Naštej nekaj aktivnosti, v katerih si dober/dobra.



5. SAMOPODOBA (2. del)

Cilji:

1. Učenci bodo razmišljali o pojmi, kot so lastna vrednost, samopodoba in samozavest.
2. S pomočjo zgodbe bodo spoznali pojem samozavesti in se o njem pogovarjali.

»Prebijanje ledu«: RAZGLEDNICE 2

Po mizi razporedite razglednice ali fotografije (lahko uporabite tiste iz prejšnje delavnice) in učence proste, da izberejo razglednico fotografijo ki:

- Najbolje opisuje njihovo današnje počutje,
- Najbolje ponazarja kako bi se želel/želela danes počutiti,
- Najbolje ponazarja njihovo sedanost,
- za katero želijo, da bi ponazarjala njihovo prihodnost.

LASTNA VREDNOST

Učence povprašajte o tem, kar si predstavljajo pod besedno zvezo »lastna vrednost«. Pogovorite se o njihovih odgovorih.

Iztočnice za pogovor:

- Kaj pomeni, da sebe ceniš?
- Zakaj je pomembno kaj si misliš o sebi?
- Ali jim je pomembno mnenje drugih? Kako se odzivajo na mnenje drugih?
- Kaj pa njihovo lastno mnenje o sebi? Ali ga imajo? Ali se jim zdi, da je bolj pomembno kaj si drugi mislijo o njih? Ali kdaj spremenijo lastno mnenje o sebi?

Vile pripovedujejo o SAMOZAVESTI

Učence prosite, da se udobno namestijo, sprostijo in poslušajo zgodbo. Preberite jim knjigo *Vile pripovedujejo o samozavesti*. Lahko jih prosite, da narišejo prizore, ki se jim pojavijo ob poslušanju zgodbe.

Ob koncu se pogovorite o tem kaj razumejo pod pojmom samozavest.

Iztočnice za pogovor:

- Kako veste, da je oseba samozavestna? Kako se to kaže?
- Zakaj je pomembno, da smo samozavestni?
- Kako lahko postanemo samozavestnejši?

6. ČUSTVA (1. del)

Cilji:

1. Učenci se bodo seznanili z različnimi besedami za izražanje čustev in z njihovimi pomeni.
2. Na primerih bodo pokazali svoje razumevanje določenih čustev ali jih na novo spoznali.
3. V spomin bodo priklicali dogodke, ob katerih so doživljali razna čustva in o njih pripovedovali v skupini.

»Prebijanje ledu«: KAKO SI?

Učencem zastavite vprašanje: »Kako se danes počutite?« Vsak naj pove, kako se danes počuti, in po želji pove zakaj, začnete pa lahko kar vi. Aktivnost lahko poteka tako, da nato izberete učenca, le-ta pa izbere naslednjega učenca, dokler ne pride čisto vsak na vrsto.

Če je aktivnost zelo hitro zaključena, lahko zastavite še katero izmed naslednjih vprašanj:

- Povejte eno dobro stvar, ki se vam je včeraj/danes zgodila.
- Kako poskrbite zase, da se dobro počutite?
- Če bi bili vreme, kakšno vreme bi bili danes?
- Povejte eno pozitivno besedo, ki vas opiše.
- Povejte eno stvar, za katero ste danes hvaležni.

SLOVAR ČUSTEV

Najprej prosite učence, naj vam z možgansko nevihto pomagajo zbrati besede, ki označujejo čustva. Vse ideje zapišite na tablo ali na večji čist papirja, tako da bodo učencem vidne.

Učence prosite, naj s seznama izberejo eno čustvo in opišejo resnično ali izmišljeno situacijo, ki v njih povzroči to čustvo (da jim bo lažje, jim lahko podate kakšen primer).

Ko vsak izmed učencev pove vsaj en primer, učencem razdelite delovne liste »toliko različnih čustev in občutkov!« (str. 18) in jih prosite naj vsak zase prebere na listu zapisana čustva. Prosite jih, naj označijo tiste besede, ki so jim neznane. O pomenu teh, se pogovorite v skupini. Učence spodbudite, da poskusijo katerega izmed zapisanih čustev uporabiti v stavku (npr. »ko dobim slabo oceno, se počutim žalostno«).

KAKO BI SE POČUTIL/A?

Učencem razdelite različne situacije (str. 19, 20). Lahko jih izrežete, tako da vsak učenec dobi eno situacijo. Prosite jih, da situacije samostojno preberejo in razmislijo kako bi se v tej situaciji počutili. Pogovorite se o vsakem primeru in jih vprašajte kako mislijo, da bi se v takšni situaciji počutili in kako bi reagirali. Poudarite, da je naše mišljenje o situaciji zelo močno povezano z našim vedenjem.

Zaključna diskusija

Z učenci se pogovorite o tem, kaj so izvedeli novega na tokratnem srečanju.

»Zakaj mislite, da je koristno poznati veliko izrazov za različna čustva in občutke?

Ste morda katera čustva izmed teh, ki ste jih danes spoznali že doživeli, pa jih niste znali poimenovati?«

Toliko različnih čustev in občutkov

bes	ljubosumje	ponos	razočaranje
strah	obup	krivda	negotovost
neučakanost	panika	presenečenje	potrtoš
jeza	brezup	apatija	Domotožje
dolgčas	empatija	gnus	dvom
hrepenenje	krivda	ljubezen	groza
frustracija	hvaležnost	umirjenost	moč
napetost	nemoč	krivica	ljubosumje
nepotrpežljivost	neustrašnost	občudovanje	odtujenost
očaranost	navdušenje	plašnost	radost
ravnodušnost	obžalovanje	razburjenje	nezaupanje
olajšanje	razočaranje	pogum	samozaupanje
sočutje	ponižanje	radovednost	spoštovanje
sproščенost	trema	upanje	sram
užaljenost	stiska	vznemirjenost	sumničavost
prezir	odpor	sprejetost	osamljenost
tesnoba	zadrega	trma	veselje
zaskrbljenost	zagrenjenost	zadovoljstvo	zamera
zavist	zbeganost	žalost	zaljubljenost



Kako bi se počutil/počutila?

<p>Zdi se ti, da je tvoj prijatelj jezen nate, pa ne veš zakaj.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Pozabiš na prijateljev rojstni dan in se spomniš šele naslednji dan.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>
<p>Sošolec govori o tebi za tvojim hrbtom.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Želiš si poslušati razlago učitelja, vendar te sošolec zraven tebe ves čas nekaj sprašuje.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>
<p>Tvoj prijatelj te obtoži, da si najverjetneje goljufal na testu, saj si dobil dobro oceno.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>V razredu si je nekdo izmislil vzdevek zate, ki ti ni všeč.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>
<p>Tvoj brat/sestra gleda film na televiziji, ti pa si želiš gledati nogometno tekmo.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Tvoji sošolci želijo igrati nogomet, tebi pa nogomet sploh ni všeč.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>
<p>Tvoj prijatelj si želi izposoditi tvojo najljubšo računalniško igro, vendar mu je ne želiš posoditi, saj te skrbi, da je ne bo vrnil.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Na igrišču se tvoja prijatelja igrata z novimi igračami. Stojiš zadaj in ju opazuješ, saj nimaš enakih igrač, da bi se lahko igral z njima.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj bi lahko naredil?</p>
<p>Prijatelju posodiš CD, ki ti ga še ni vrnil.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Pravkar si dokončal risbo, ko je mimo pritekel sošolec in ti risbo raztrgal.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>

<p>Želiš si iti na prijateljev rojstni dan, vendar te skrbi, da bo tam veliko ljudi.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>Greš na novo šolo v povsem novi razred, kjer nikogar ne poznaš.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>
<p>Tvoj prijatelj te povabi, da prideš po šoli k njemu, vendar si zelo utrujen.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>	<p>V vaš razred je prišel nov sošolec. Nihče ne še ne ve ničesar o njem.</p> <p>Kako se počutiš?</p> <p>Kaj narediš?</p>

7. ČUSTVA (2. del)

Cilji:

1. Učenci se bodo učili o funkciji čustev.
2. Spoznavali bodo, da lahko posamezniki v enakih situacijah doživljajo povsem različna čustva.
3. Spoznavali bodo besede za različna čustva in se pogovarjali o tem zakaj je pomembno, da svoja čustva znamo ubesediti.

»Prebijanje ledu«: POKAŽI ČUSTVA

Učenci naj s pantomimo pokažejo eno čustvo, ki so ga sami izbrali. Ostali naj ugibajo katero čustvo je učenec/ka pokazal/a. Če je možno naj vsak pokaže vsaj eno čustvo.

O ČUSTVIH

Učence spomnite o čem ste govorili na zadnjem srečanju.

Predstavite jim nekaj osnovnih informacij o čustvih (vsebino prilagodite glede na starostno skupino):

»Čustva organizirajo in uravnavajo posameznikove izkušnje na vseh področjih razvoja že v prvem letu življenja ter služijo posameznikovemu prilagajanju na okolje. Čustva dajo našemu življenju pravo barvo. Brez njih bi bilo naše življenje sila dolgočasno. Imajo pa tudi evolucijsko pogojeno preživetveno funkcijo. Strah npr. sproži odziv boj ali beg od neke ogrožujoče situacije.

Ljudje ves čas izražamo svoja čustva in opazujemo čustva drugih. Za boljše odnose z drugimi ljudmi se moramo naučiti čustva prepoznavati in jih primerno izražati. Prepoznavanje čustev je kompleksen proces, ki vključuje znanje in način mišljenja (ustvarjanje in preverjanje predpostavk, primerjava s preteklimi izkušnjami) o pomenu čustvenih izrazov.

Prepoznavanje čustev je v večini rezultat učenja. Vključuje znanje o pomenu različnih situacij, gest, lastnih čustvenih izrazov in drugih značilnostih čustvenega izražanja, ki si jih večinoma pridobimo z vsakodnevnimi izkušnjami. Glede na to, kako posameznik lastna čustva zazna in razume, se bo nanje odzval.«

POGOVARJAMO SE O ČUSTVIH

Učencem razdelite listke z različnimi čustvi (lahko jih natisnete in izrežete; str. 24) ter jih potem, ko vsak izmed njih izžreba eno čustvo, prosite, da si zamislijo situacijo v kateri se tako počutijo, kot piše na njihovem listku. Tisti, ki želijo, lahko

svojo situacijo delijo z drugimi, lahko se o situacijah pogovorijo tudi v paru. Ko zaključijo, lahko izžrebajo novo čustvo.

Vprašanja za diskusijo:

- Ali menite, da bi vi v kakšni situaciji doživljali drugačno čustvo, kot vaš sošolec/sošolka?
- Če da, zakaj mislite da je temu tako?
- Ali vsi doživljamo enaka čustva ob določeni situaciji?
- Ali smo si različni tudi v količini doživljanja določenih čustev?

PESEM O ČUSTVIH

Učencem preberite pesem o čustvih in jih prosite, da si ob poslušanju zapišejo čim več besed, ki opisujejo različna čustva.

*Jezen na Jana,
do Maje ljubeč,
poln sem čustev,
čisto sem preč.*

*Zjutraj naveličan,
navdušen opoldne.
Imaš tudi ti čustva,
čemu le koristijo?*

*Ponosen na svoje risbe,
ponižan, ko mi vse narobe gre,
svoja čustva pokažem,
včasih pa tudi ne.*

*Ko izvem skrivnost, sem presenečen,
dobre volje sem ob risankah,
če ti čustev primanjkuje,
ti jih nekaj podarim.*

*Srečen sem, ko zmagam,
potrč, ko izgubim,
čustva se mi menjajo
tako, kot menjam čevlje.*

*Vznemirjen sem ob rojstnih dnevih,
zdolgočasen, ko so mimo,
čustva bom razumel
naslednjo zimo.*

Zaključna diskusija:

Učence prosite, da preberejo čustva, ki so jih zapisali med branjem pesmi. Pogovorite se o vsakem, ali ste ga že omenili, ste ga že slišali in kaj pomeni.

Vprašanja za diskusijo:

- Zakaj je dobro, da poznamo čim več besed za opisovanje čustev?
- Zakaj je dobro, da znamo svoja čustva opisati z besedami?

Pogovarjamo se o čustvih

SREČEN	ŽALOSTEN
JEZEN	VZNEMIRJEN
ZMEDEN	PRESENEČEN
PONOSEN	VESEL
NAVELIČAN	LJUBEČ
DOBRE VOLJE	PRESTRAŠEN
NAVDUŠEN	ZDOLGOČASEN
POTRT	PONIŽAN

8. POSTAVLJANJE PRIORITET IN DOSEGANJE CILJEV

Cilji:

1. Učenci spoznajo piramido potreb po Maslowu.
2. Razmišljajo o svojih prioritetah, željah in ciljih.
3. Učijo se strategije doseganja ciljev po posameznih korakih in razmišljajo o svojih strategijah odločanja.

»Prebijanje ledu«: KAJ BI BIL, ČE BI BIL

Na manjše liste papirja napišite naslednje besede: AVTO, ČUSTVO, ŽIVAL, RASTLINA, DRŽAVA, KOS POHIŠTVA, LETNI ČAS, VREME, OKUS SLADOLEDA, KNJIGA, ZELENJAVA. Lahko dodate tudi kakšno po lastni izbiri. Vsak učenec naj izžreba en listek in odgovori na vprašanje »kaj bi bil, če bi bil...[vstavi besedo, ki jo je izžrebal/a]«.

HIERARHIJA POTREB (Maslow)

Učencem pokažite sliko hierarhije potreb po Maslowu. Razložite jim kje se nahaja katera izmed naših potreb in jih prosite, da poskusijo najti kakšen primer za vsako izmed njih. Povejte jim, da ta teorija potreb pravi, da morajo biti zadovoljene najnižje potrebe zato, da lahko zadovoljujemo tiste, ki so na piramidi postavljene višje.



Slika 2. Hierarhija potreb po Maslowu

Diskusija:

- Učence vprašajte kaj je za njih osebno zelo pomembno,
- Imajo zastavljene kakšne cilje, ki bi jih radi dosegli?

Doseganje ciljev po korakih

Učencem podajte navodilo naj razmislijo o kakšnem svojem cilju, ki je lahko karkoli (vezano na šolski uspeh, na socialne odnose, kakšna znanja, spretnosti...). Razdelite jim prazne liste papirja in jim naročite na ta svoj cilj zapišejo. Nato pa jim zastavite naslednja vprašanja:

- Kaj lahko storiš danes, da pričneš z doseganjem svojega cilja?
- Kaj lahko storiš v tem tednu v smeri doseganja svojega cilja?
- Kaj lahko storiš v tem mesecu v smeri doseganja svojega cilja?

Odgovore na vprašanja lahko zapišejo, če želijo deliti z ostalimi, pa lahko tudi na glas povedo.

Kako se odločam?

Učencem povejte, da je zastavljanje ciljev povezano tudi s procesom odločanja. Povejte jim, da se vsak izmed nas dnevno srečuje s procesom odločanja. Vprašajte jih kaj so se sami nazadnje morali odločiti in na kakšen način so to storili.

Predstavite (lahko jih natisnete, napišete na tablo...) jim korake v procesu odločanja:

1. **KAJ SE MORAM ODLOČITI** (situacija, problem)?
2. **KAJ ŽELIM Z ODLOČITVIJO DOSEČI IN ZAKAJ JE ZAME POMEMBNA** (Kaj imam na izbiro)?
3. **RAZMISLIM O VSEH PODATKIH, KI JIH IMAM NA RAZPOLAGO** (Kaj se zgodi, če se odločim za eno ali drugo rešitev?).
4. **RAZMISLIM O VSEH MOŽNOSTIH, KI JIH IMAM – MOŽNOSTIH ODLOČITVE** (Katera je najboljša rešitev?) .
5. **ODLOČIM SE**
6. **NAČRTUJEM, KAKO BOM SVOJO ODLOČITEV URESNIČIL/A.**

Poskusite kakšen primer odločitve (ki jo podajo učenci ali vi) sprejeti po teh korakih.

Za konec jim razdelite še delovne liste o načinu odločanja (str. 27, 28). Naj rešujejo samostojno, ob koncu se o njihovih ugotovitvah in zapisih pogovorite.

ODLOČITVE

Odločitve sprejemam:

- 0- Na odločitve nimam vpliva
- 1- Ne razmišljam preden se odločim
- 2- Včasih razmislim, preden se odločim
- 3- Razmislim bolj na hitro
- 4- Si vzamem čas, da razmislim preden se odločim
- 5- Dolgo razmišljam, preden se odločim

Pred vsako trditvijo vpiši številko, ki označuje, na kakšen način se odločaš!

- ___ jutranje vstajanje iz postelje
- ___ povedati resnico
- ___ katere knjige brati
- ___ kdaj in komu reči prosim, hvala
- ___ ustaviti se pred STOP znakom
- ___ odpraviti se na vožnjo s kolesom
- ___ kam odvreči smeti
- ___ ogovarjati prijatelja (prijateljico za hrbtom)
- ___ kaj jesti in piti
- ___ se učiti za test
- ___ kaj početi, ko odrastem (poklic)
- ___ kateri film si pogledati



SODELOVAL/A SEM PRI ODLOČANJU

Naštej nekaj situacij, ko si sodeloval pri odločanju in za vsako odločitev oceni ali je bila dobra ali slaba in zakaj?

RAZMISLI:

- Kdo najbolj vpliva na tvoje odločitve? _____
- Kdo je odgovoren za tvoje odločitve? _____
- Ti drugi dajo možnosti izbire pri odločanju? _____
- Se po navadi lahko ali težko odločaš? _____
- Se odločaš pogosteje na podlagi čustev ali razuma? _____
- Koliko na tvoje odločitve vplivajo starši in koliko prijatelji? _____
- Kako se počutiš oz. kaj narediš, če se slabo odločiš? _____
- Se kdaj pohvališ, nagradiš za dobro odločitev? _____

ZAKLJUČEK:

V svojem življenju lahko odločam _____



9. MOTIVACIJA

Cilji:

1. Učenci bodo na podlagi zgodbe razmišljali o tem kako lahko motivacija usmerja našo dejavnost.
2. Spoznali bodo lastnosti zunanje in notranje motivacije in poskušali najti primere za obe vrsti motivacije.

»Prebijanje ledu«: ZGODBA O MOTIVACIJI

Učencem povemo, da jim bomo prebrali zgodbo. Pomembno je, da jo pozorno poslušajo, saj se boste kasneje o njej pogovorili.

Pedagoginja Maria Montessori je bila prepričana, da je nagrajevanje učencev za učenje žalitev. »Učenje je samo sebi nagrada,« je dejala, »nagraditi nekoga pomeni, da učenje ni nič drugega kot delo.«

Psihologi so ugotovili, da je imela Maria Montessori verjetno prav. Ko so raziskovalci nagrajevali ljudi, ker so delali nekaj, kar so radi počeli, se je kmalu pokazalo, da tega nočejo več početi.

Deklica Mojca je to tudi sama spoznala. To je njena zgodba:

Skrivanje šolskih knjig

Mojca je pestil zelo težek problem. Trije sošolci so se zelo zabavali, ko si skrivali njene šolske knjige.

Poskušali se je z njimi pogovoriti, vendar ni šlo. Četudi se ni menila zanje, so ji še naprej skrivali knjige. Končno jo je nekega dne prešinila odrešilna misel.

Fantom je povedala, da ji je resnično všeč, ker ji skrivajo knjige, saj ima tako dober izgovor, da ji ni treba napisati domače naloge. »Toda,« je dodala, »še vedno moram pisati nekatere domače naloge. Če mi boste poleg knjig skrili tudi zvezke, vam bom vsak dan plačala 3 eure.

Fantom se je zdela ideja imenitna. Vsak dan so ji zadovoljno skrili knjige in zvezke, deklica pa jim je plačala 3 eure. To se je ponavljalo tri dni. Četrty dan jim je povedala, da jim bo lahko plačevala le še 2 eura, ker ji je začelo zmanjkovati žepnine. Čez teden dni je povedala, da jim bo lahko dala le še 1 euro na dan.

Fantje so jo razočarani pogledali in dejali: »Ni govora!« Kar pozabi! Če misliš, da bomo to počeli zastonj, se motiš.« Tako so deklici nehali skrivati knjige. Njen problem je bil rešen.

Diskusija

Pogovorite se o prebrani zgodbi. Učencem lahko zastavite naslednja vprašanja:

1. Zakaj mislite, da so fantje Mojci skrivali knjige na začetku?
2. Kako se je kasneje, ko so prejeli plačilo spremenila njihova motivacija?
3. Bi znal kdo povedati kaj sploh je motivacija?
4. Zakaj mislite, da so na koncu prenehali s skrivanjem knjig?

MOTIVACIJA

Učencem povejte, da jim boste razdelili učne liste (str. 31), ki jim bodo pomagali, da spoznajo nekatere lastnosti njihove motivacije. Dajte jim nekaj časa, da samostojno rešijo učni list, nato se o njem pogovorite.

Zaključna diskusija

Pri učenci preverite ali bi želel kdo deliti svojo ugotovitev na učnem listu. Pogovorite se o tem ali so na podlagi zgodbe in učnega lista ugotovili kaj pomeni, če je nekdo notranje motiviran in kaj pomeni, če je nekdo zunanje motiviran. Poskusite skupaj poiskati še nekaj primerov za notranjo ali zunanjo motivacijo v šolskem okolju (ali izven šole).

MOTIVACIJA

Obkrožite odgovor, ki najbolj velja za vas.

1. Ponudijo ti vlogo v šolski igri. Izbereš:

- a) Glavno vlogo, da boš imel/a veliko pozornosti
- b) Stransko vlogo, kjer lahko pokažeš več svojih igralskih spretnosti.

2. Ponudijo ti dve deli. Izbereš:

- a) Tisto, ki je zelo dobro plačano
- b) Tisto, ki te najbolj veseli, vendar ni tako dobro plačano

3. Izbiraš med dvema izbirnima predmetoma. Izbereš:

- a) lažjega
- b) Tistega, ki ti je zanimivejši, čeprav je težji

4. Prebrati moraš vsaj eno knjigo. Izbereš:

- a) Knjigo iz seznama, ki ga je dala učiteljica
- b) Pet knjig po lastni izbiri

5. Dve osebi sta te povabili na sprehod. S katero bi raje šel/ šla?

- a) Z osebo, ki je na šoli zelo priljubljena
- b) Z osebo, ki mi je zanimivejša, ni pa tako priljubljena

6. Katero učenje se ti zdi boljše?

- a) Učenje, ko dobim lepo oceno
- b) Učenje, kjer mi je učna snov zanimiva

7. Če se odločaš med dvema športoma, izbereš:

- a) Tistega, kjer bom dobil največ priznanj in medalj
- b) Tistega, kjer se bolj zabavam

8. Kaj raje delaš?

- a) Pospravljam sobo, da dobim žepnino
- b) Pospravljam sobo, da je čista in urejena

9. Kaj vpliva na tvoje odločitve?

- a) Kako nekaj ali nekdo izgleda – zunanji videz
- b) Kakšen je – značaj, vsebina, če je zanimivo ipd.

10. Kaj ti je pomembnejše?

- a) Čim več dobiti, čim več narediti (količina)
- b) Čim boljše narediti, dobra kvaliteta (kakovost)

a-ji : zunanja motivacija

b-ji : notranja motivacija

10. SPREJEMANJE ODGOVORNOSTI

Cilji:

1. Učenci bodo razmišljali o tem, kaj zanje pomeni pojem odgovornost
2. Razmišljali bodo o odgovornostih, ki jih imajo sami in spoznavali razliko med stvarmi, ki jih morajo in želijo narediti.
3. Razmišljali bodo kaj zanje pomeni neodgovorno vedenje in kakšne posledice ima tovrstno vedenje na njihovo okolico.

»Prebijanje ledu«: MOŽGANSKA NEVIHTA

Na večji list papirja ali na tablo napišite besedo ODGOVORNOST. Učence prosite, da povedo svoje prve asociacije in misli ob tej besedi. Lahko povedo kaj ta pojem pomeni, kaj zanje predstavlja ali opišejo kakšen dogodek, ki se ga ob tej besedi spomnijo. Vse njihove ideje zapišite v obliki miselnega vzorca in ga pustite, tako da ga lahko učenci vidijo celoten čas trajanja delavnice.

ODGOVORNOST

Učencem povejte, da se boste tokrat pogovarjali o odgovornosti na splošno, prav tako pa tudi o njihovih odgovornostih. Razdelite jim učne liste »Odgovornost« (str. 34), skupaj pogledjte navodila in jim nato pustite nekaj časa, da poskusijo samostojno izpolniti učni list.

Ko učenci učni list izpolnijo jih vprašajte ali so imeli kakšne težave, da so pretvorili stvari, ki jih morajo narediti v stvari, ki jih hočejo narediti. Zakaj se jim je zdelo težko oz. zakaj ne? Vprašajte jih kako se počutijo, če kakšno stvar morajo narediti in kako če isto stvar hočejo narediti?

MOJA ODGOVORNA DEJANJA

Učence prosite naj razmislijo o tem katera so njihova odgovorna in katera neodgovorna dejanja. Razdelite jim učne liste »Moja odgovorna dejanja« (str. 35).

Ko zaključijo z reševanjem naj tisti, ki želijo delijo svoje odgovore. Lahko jih vprašate ali menijo, da bi lahko pri katerih stvareh postali bolj odgovorni in kako bi to naredili.

KAJ ZAMEN POMENI ODGOVORNO VEDENJE?

Učencem razdelite delovne liste »Kaj zame pomeni odgovorno vedenje?« (str. 36), s pomočjo katerih bodo označili kaj zanje pomeni odgovorno vedenje in kaj neodgovorno vedenje.

ZGODBA O ODGOVORNOSTI

Otrokom preberite knjigo »Vile pripovedujejo o odgovornosti« (lahko katero drugo, glede na starostno skupino otrok), in ob vodenem razgovoru spregovorimo o odgovornosti. »Kdo v tej zgodbi je deloval odgovorno? Ali je bil kdo neodgovoren? Na kakšne načine je junak deloval odgovorno? Kako bi se počutili vi, če bi bili....? Kaj čutite do knjižnih likov, ki so bili neodgovorni?« ipd.

POKLICI IN ODGOVORNOST

Na tablo napišite naslednje poklice (ali nalepite slike poklicev):

- pilot potniškega letala
- gasilec
- zdravnik
- varuška otrok
- kuhar
- avtomehanik
- učiteljica
-

Z učenci se pogovorite o delu, ki ga opravljajo ljudje z določenim poklicem, nato se pogovorite ali zaigrajte igro vlog z vsebino, kaj se zgodi, če posameznik svojega dela ne opravlja odgovorno. Pogovorite se o možnih posledicah njihovega neodgovornega ravnanja.



ODGOVORNOST

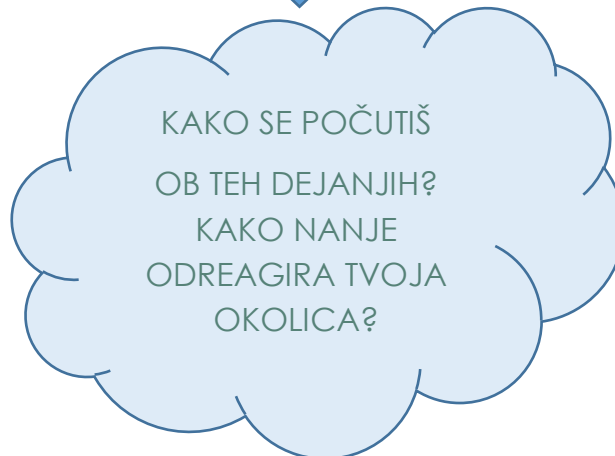
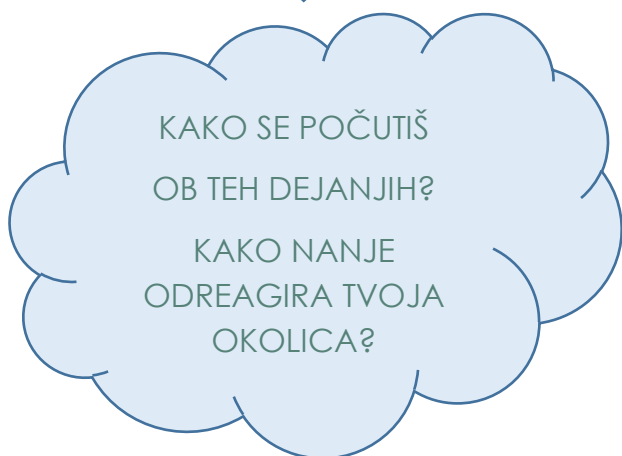
1. Napiši nekaj stvari, ki jih moraš narediti.

2. Poskusi nekatere trditve spremeniti iz »moram« v »hočem« in poskusi razložiti zakaj to hočeš. Kako se počutiš, če nekaj »moraš« in kako, če nekaj »hočeš«?

MORAM Kaj moraš narediti?	HOČEM Kaj hočeš narediti? Zakaj?

Moja odgovorna dejanja

MOJA ODGOVORNA DEJANJA:	MOJA NEODGOVORNA DEJANJA:



Kaj zame pomeni odgovorno vedenje?

	DA	NE
Ko držim obljubo, ki se jo dal/a		
Ko rečem »da«, ko sem želel/a reči »ne«.		
Ko popustim pritisku sošolcev, prijateljev.		
Ko zagovarjam svoja prepričanja.		
Ko pomagam, ne da bi me prosili.		
Ko se držim dogovora.		
Do se držim pravil in dogovorov v družini.		
Ko si izmišljam izgovore, da nekaj ne naredim.		
Ko nisem izpolnil/a obljube.		
Ko sprejemam domače obveznosti redno in vestno.		
Ko opravljam šolske zadolžitve.		
Ko se učim.		
Ko se družim s prijatelji v času, ki se ga dogovorim s starši.		
Ko opravim tudi nalogo, ki mi ni všeč, s tem da pomagam staršem.		

Ko naredim domače naloge tudi, ko se mi ne ljubi in mi niso zanimive.		
Ko se soočim s problemom, poiščem pomoč in problem rešim.		
Ko problem zanikam.		
Ko za svoja neodgovorna dejanja krivim druge.		
Šola ni moja odgovornost.		
Briga me moja prihodnost, bodo že starši skrbeli zame.		
Moje delo je le učenje in ne pospravljanje po stanovanju.		
Pomoč staršem ni moja briga.		
Ko se v šoli vedem spoštljivo do sošolcev in učiteljev.		

11. SPORAZUMEVANJE IN KOMUNIKACIJA

Cilji:

1. Učenci bodo spoznavali pomen komunikacije in medsebojnega sodelovanja.
2. Razvijali bodo komunikacijske spretnosti in spretnosti medsebojnega sodelovanja.
3. Ozaveščali bodo svoja močna in šibka področja na področju komunikacije in oblikovali cilje, ki jih želijo doseči pri razvijanju teh veščin.

»Prebijanje ledu«: GLUHI TELEFON

Učenci naj sedijo v krogu. Eden izmed njih naj si izmisli besedo ali stavek in jo zašepeta sosedu na uho. Tako naprej do zadnjega, ki naj sporočilo pove na glas. Pogovorite se o tem kako to, da je sporočilo ostalo nespremenjeno in je prišlo do naslovnika ali pa kako to, da se je sporočilo v procesu prenašanja do naslovnika nekoliko spremenilo. Ali se nam kaj podobnega lahko zgodi tudi v realnem življenju, ne samo med igro?

POMEN KOMUNIKACIJE IN MEDSEBOJNEGA SODELOVANJA

Učence prosite, da vam povedo nekaj prvih asociacij na besedo *sodelovanje*. Če imajo težave pri iskanju sinonimov, naj pojem opišejo.

Nato naj povedo še nekaj prvih asociacij na besedo *komunikacija*. Morda lahko skupaj razmišljate o tem, kaj je obema pojmom skupno.

Učencem predstavite zakaj je sodelovanje in komuniciranje z drugimi pomembno (prilagodite glede na starost in sposobnosti učencev):

»Veščine sodelovanja in komuniciranja so ključne za izražanje posameznikovih spretnosti in sposobnosti na vseh drugih področjih funkcioniranja v ožjem in širšem okolju ter za izgradnjo odnosov v skupinah, v katere je formalno in neformalno vključen. Z visoko razvitimi veščinami komunikacije lahko celo kompenzira morebitne primanjkljaje na drugih področjih oz. pri drugih kompetencah.

SODELOVANJE IN KOMUNICIRANJE

Najprej vprašajte učence kaj zanje pomeni učinkovito sodelovanje z drugimi in kako se kaže. Preverite kaj učenci že vedo o sodelovanju, ali poznajo koga, ki vedno dobro sodeluje z drugimi?

Preverite kaj za učence pomeni dobra komunikacija. Kako se dobra komunikacija z drugimi kaže? Ali poznajo koga, ki vedno dobro komunicira z ostalimi? Njihove odgovore zapišite na večji list papirja ali na tablo. Skupaj ustvarite t. i. *kriterije za dobro komuniciranje*.

MOJI ODZIVI NA RAZLIČNE SITUACIJE

Učence razdelimo v pare. En učenec v paru naj izžreba listek, na katerem je zapisana situacija (lahko jih natisnete in izrežete; str. 41 ali si izmislite nove, ki so morda bolj aktualni za vaše učence), na katero se mora odzvati na primeren način. Drugemu učencu v paru naročite, naj opazuje odziv sošolca. Pri tem jim naročite, naj bodo pozorni tako na besedno, kot na nebesedno odzivanje sošolca.

Iztočnice za pogovor po vaji:

- Kako so pri vaših sošolcih izgledali pozitivni odzivi? Katere besede so uporabljali, kakšni so bili gibi?
- Kako so pri vaših sošolcih izgledali odzivi na neprijetne situacije? Kakšne besede so uporabljali, kakšne gibe, kakšen je bil njihov izraz na obrazu?

KASETOFON

Učenci naj pri tej aktivnosti ostanejo razdeljeni v pare. En učenec naj prevzame vlogo kasetofona, ki pozorno posluša sošolca, ko mu ta pripoveduje kaj bo počel popoldan po pouku (ali kaj bo počel med vikendom ipd.). Na neki točki (približno po 1 minuti pripovedovanja) naj učenec zaprosi »kasetofon«, da mu ponovi/zavrti posnetek zadnjega dela pripovedovanja. Nato naj vlogi zamenjata.

Iztočnice za pogovor po vaji:

- Kako se vam je zdelo poslušanje kot »kasetofon«?
- Kakšen občutek ste imeli, ko vas je nekdo tako pozorno poslušal?
- Zakaj je pomembno pozorno poslušati, ko nekdo govori?
- Kako se počutite, če vas človek, ki mu govorite, ne posluša?
- Zakaj je pomembno poslušati starše, učitelje, prijatelje?

PRAVILA POZORNEGA POSLUŠANJA

Učence vprašajte kaj zanje pomeni, da jih nekdo pozorno posluša. Kako oni pokažejo nekemu, da ga pozorno poslušajo? Kako to izgleda, kako se sliši? Razdelite jim učne liste »Pravila pozornega poslušanja« (str. 42) in se pogovorite o vsakem od navedenih pravil.

OVIRE PRI KOMUNICIRANJU

Učence vprašajte kaj je tisto, kar njih najbolj zmoti, ko komunicirajo z ostalimi. Spodbudite vse učence, da povedo svoje mnenje, nato pa učencem predstavite splošne ovire pri komuniciranju:

- prekinjanje sredi stavka,
- nenehno dajanje nasvetov, če ne prosimo zanje (»če mene vprašaš..., če bi bil jaz v tvoji koži, bi...«),
- Presojanje (sodiš o mnenju, povedanem, npr. »ni dobro, ni pametno« itd.),
- razlaganje pomena (prepodrobno opisovanje situacij, analiziranje podrobnosti, ko pripoveduješ nekemu nek dogodek),
- nadvladovanje (»Jaz vem boljše od tebe, bom jaz povedal...«),
- zasliševanje (»Zakaj pa si rekel to? Zakaj pa si šel tja?...«),
- izzivanje, obtoževanje, nasprotovanje,
- kritiziranje, zmerjanje, poniževanje.

UČENJE OBLIKOVANJA »JAZ SPOROČIL«

Učencem povejte, da s pomočjo jaz sporočil sogovorniku posredujemo sporočilo na način, ki izhaja iz našega doživljanja neke težave. Na ta način se lahko izognemo nepotrebnim konfliktom ali pa jih rešujemo veliko bolj konstruktivno. Razdelite jim delovne liste »Jaz sporočila« (str. 43) in jim ob tem razložite kako oblikovati jaz sporočilo. Če želite, lahko podate nekaj primerov in skupaj tvorite nekaj jaz sporočil (primeri: Sošolec/ka te ves čas prekinja, ali sošolec/ka si izposoja tvoje stvari brez dovoljenja ipd.)

Zaključna diskusija

Učence vprašajte na kakšen način bi radi v prihodnje komunicirali z drugimi? Na kakšen način si želijo, da bi drugi komunicirali z njimi? Morda poskusite povzeti nekaj ugotovitev tokratnega srečanja in s tem zastavite cilje dobre komunikacije za v prihodnje.

Moji odzivi na različne situacije

Pravkar te je poklicala mama in ti povedala, da te doma čaka nov kuža.
Mlajša sestra/brat ti je stikal/a po sobi.
Pravkar si izvedel, da si test iz matematike pisal negativno.
Za rojstni dan si dobil novo kolo.
Po telefonu te je poklical prijatelj, ki ga že zelo dolgo nisi slišal/a.
Sošolec ti namerno raztrese po tleh vsa pisala, ki jih imaš v peresnici.
Zadel/a si glavni dobite na lotu.
Prijatelj si je od tebe izposodil jakno, ko ti jo vrne, pa je zelo umazana.

PRAVILA POZORNEGA POSLUŠANJA:

	KO SE POGOVARJAŠ Z NEKOM, GA GLEJ V OČI!
	RAZMIŠLJAJ O TEM, KAJ TI DRUGI GOVORI.
	GOVORI RAZLOČNO IN DOVOLJ GLASNO.
	POKAŽI DRUGEMU, DA GA POSLUŠAŠ (prikimaj, se nasmehni,...).
	NE SKAČI V BESEDO IN NE PREKINJAJ TISTEGA, KI GOVORI!
	PREDEN SPREGOVORIŠ, POMISLI, KAJ ŽELIŠ POVEDATI.
	UPORABLJAJ »JAZ« SPOROČILA.
	BODI PRIJAZEN MED POGOVOROM.

Jaz sporočila

Sošolec (sošolka) te jezi, ker

Kako bi mu na pravilen način povedal /a da te to moti?

1. Opiši situacijo, ki te moti.

Ko

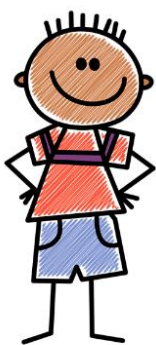
2. Povej, kako se počutiš, ko ti to počne/govori,...

se počutim.....,

ker.....

3. Povej, kaj želiš.

Zato želim, da



KAKO SE POČUTIŠ, ČE
SE POGOVORIŠ SE
SOŠOLCEM ALI
SOŠOLKO NA TAK
NAČIN?

12. NEBESEDNA KOMUNIKACIJA

Cilji:

1. Učenci spoznajo pomembnost nebesedne komunikacije.
2. Spoznavajo svojo nebesedno komunikacijo in razmišljajo o tem, kaj z njo sporočajo drugim.

»Prebijanje ledu«: MOJE IME, MOJ ZNAK

Učenci naj sedijo v krogu. Podajte navodilo, naj vsak sebe predstavi s kretnjo ali znakom. Morda začnite prvi, da podate primer kakšno kretnjo lahko uporabijo (pomahajo, zaploskajo, se vstanejo in sedejo,...). Poudarite, da mora biti kretnja takšna, da jo lahko vsi udeleženci ponovijo (naj bo čim bolj preprosta in naj ne zapuščajo svojega mesta). Ko posameznik pokaže svoj znak, naj ga drugi pozdravijo – rečejo: »zdravo [in pokažejo kretnjo ali znak, ki so jo videli]. Naj pridejo na vrsto vsi učenci.

MOJA GOVORICA TELESA

Učence spomnite, da ste na zadnjem srečanju govorili o besedni komunikaciji, lahko jih spomnite na glavne ugotovitve ali jih prosite, da sami povzamejo, kaj so se nazadnje naučili. Povejte, da boste danes govorili o prav tako pomembni vrsti komunikacije, in sicer nebesedni komunikaciji. Raziskovalci, ki se ukvarjajo z nebesedno komunikacijo ugotavljajo, da s svojo govorico telesa sporočamo približno 55% vseh sporočil, ki jih namenjamo drugim. Načini kako stojimo, kako sedimo, naš ton glasu – vse to predstavlja neko sporočilo. Spodbudite učence, da še sami najdejo kakšen primer nebesedne komunikacije.

Učencem razdelite učne liste (str. 45) in jim pustite nekaj minut, da samostojno rešujejo. Nato jim podajte navodilo, naj preberejo še točkovanje delovnega lista (str. 46, 47) in jim pri točkovanju pomagajte.

Zaključna diskusija

Vprašajte učence ali so presenečeni nad rezultati učnega lista. Včasih se naša nebesedna komunikacija ne sklada z nobeno izmed slik na delovnem listu. Pogovorite se o tem na kakšen način. Spodbudite razmislek o tem kakšna sporočila pošiljajo s položajem svojega telesa in z drugimi vidiki nebesedne komunikacije (kretnje, obrazna mimika itd.)

Govorica mojega telesa

Pri vsakem vprašanju obkroži odgovor, ki je najbližje tvojemu slogu.

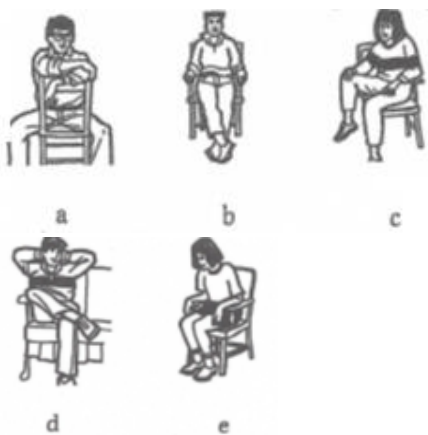
1. Kako se rokuješ?

- a) Samo s prsti.
- b) Moja roka je višje.
- c) Z obema rokama.
- d) Z enakim stiskom roke.



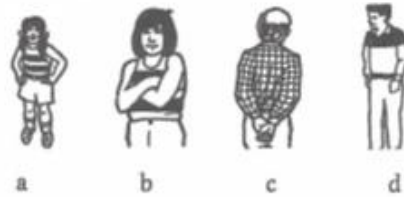
2. Katera je tvoja običajna drža pri sedenju?

- a) »jahanje« stola.
- b) Prekrižani gležnji.
- c) Noga čez naslonjalo.
- d) Prekrižane noge, roke za glavo.
- e) Telo nekoliko nagnjeno naprej, roke in noge sproščene.



3. Kako najpogosteje stojiš?

- a) Z rokami v bok.
- b) Z rokami, prekrižanimi na prsih.
- c) Z rokami na hrbtu.
- d) Z rokami, sproščenimi ob telesu.



4. Kako po navadi sediš v šolski klopi?

- a) Glavo podpiram z roko.
- b) Z rokami oblikujem konico stolpa.
- c) Nagibam se naprej, z rokami na mizi.



5. Kako pogosto v običajnem dnevu počneš naslednje stvari? Pri vsaki stvari zraven zapiši oceno od 1 do 5, pri čemer ocena 1 pomeni skoraj nikoli, ocena 5 pa skoraj vedno.

- a) Drgnjenje rok drugo ob drugo.
- b) Bobnanje s prsti.
- c) Dotikanje obraza.
- d) Križanje rok.
- e) Delno pokrivanje oči.

Poglejmo kaj po mnenju strokovnjakov za nebesedno komunikacijo lahko pomenijo posamezne drže telesa:

1. Rokovanje

- a) Ne bodite preveč prijateljski do mene. Ne vem, če mu ugajate.
- b) Hočem biti glavni!
- c) Oh! Res si želim biti vaš prijatelj. Ste najčudovitejša oseba, kar sem jih kdaj srečal! (hm, ali ni to slišati nekoliko neiskreno?)
- d) Dobro se počutim v vaši družbi. Z veseljem bi bil vaš prijatelj, če si tudi vi to želite.

2. Sedenje

- a) Jaz sem tu najpomembnejši in ta stol vas primerno oddaljuje od mene.
- b) Nikomur ne zaupam. Nikomur ne pokažem svojega počutja. Malo me je strah.
- c) Kaj me briga! Za nič mi ni mar!
- d) Brez dvoma sem boljši kot kdorkoli od vas, zato sem samozavesten in trenutno sem tudi zelo odprt in sproščen.
- e) Pripravljen sem vas sprejeti kot enakovredne in z vami sodelovati, če se boste tudi vi do mene tako vedli.

3. Stanje

- a) Pripravljen sem sprejeti to nalogo in vem, da mi bo uspelo. Ali: Nikogar, še posebej avtoritet, ne bom poslušal.
- b) Nisem prepričan, ali vam zaupam. Ne približujte se mi preveč.
- c) Jaz sem tu glavni.
- d) Sem sproščen in si zaupam.

4. Sedenje za mizo

- a) Dolgočasim se in nisem pozoren.

TOČKOVANJE: Pripisi si eno točko pri vsakem od vprašanj, ko tvoje telo res sporoča to, kar želiš posredovati (primer: rokuješ se le s prsti in dejansko želiš, da ljudje ostanejo na razdalji). Ko zaključiš točkovanje, si seštej točke.

- **5 točk** pomeni, da s telesom vedno pošiljaš jasno sporočilo, ki ga ljudje razumejo. Tvoje telo se sklada s tvojimi besedami in verjetno dobro komuniciraš.
- **4 točke** pomenijo, da ljudje skoraj vedno razumejo tvoja sporočila.
- **3 točke** pomenijo, da ljudje včasih narobe razumejo tvoja sporočila, zato včasih pride o nesporazumov.
- **2 točki** pomenita, da ljudje pogosto narobe razumejo tvoja sporočila. Večkrat jih moraš dodatno pojasnjevati.
- **1 točka** pomeni, da ljudje skoraj vedno narobe razumejo tvoja sporočila. Neprestano moraš razlagati kaj v resnici misliš in se moraš kar naprej zagovarjati.

- b) To, kar govorite, me kar zanima.
- c) Resnično me zanima, kar govorite. Pripravljen sem poslušati vaše zamisli in dodati kakšno svojo.

5. Geste

- a) Vznemirjen sem!
- b) Dolgčas mi je!
- c) Sem nesproščen. Dvomim o tem.
- d) Ne! Oporekal bom vsemu, kar boste rekli!
- e) Pohitite! Zmanjkuje mi potrpljenja!

13. SODELOVANJE Z DRUGIMI

Cilji:

1. Učenci bodo s pomočjo praktičnih vaj urili sposobnost sodelovanja in dela v skupini.
2. Razmišljali bodo katerim skupinam pripadajo, kako s člani teh skupin sodelujejo in kako si med seboj pomagajo.

»Prebijanje ledu«: SESTAVLJANKA

Učencem pripravite sestavljanke (natisnite kakršnokoli sliko, fotografijo ali ilustracijo in jo razrežite na poljubno število delov), ki jih bodo sestavljali in nalepili na prazen list v skupinah po 4-5 učencev. En učenec ne bo sestavljajal, bo le opazovalec ostalih.

Podajte naslednja navodila: *»Sestavite sestavljanke tako, da si med seboj pomagate. Ne smete govoriti, šepetati, kazati s prstom, jemati delov drug drugemu, lahko se sporazumevate s pogledi, mimiko obraza in gibi.*

Opazovalec opazuje sodelovanje med člani skupine, kdo je kaj delil, pomagal, če so se vključevali vsi člani skupine, kdo je bil vodja skupine ipd. O tem poroča po zaključku igre, ko je sestavljanke sestavljena in nalepljena.«

KAKO SE POČUTIŠ, KADAR SODELUJEŠ Z DRUGIMI?

Učencem razdelite učne liste (str. 50), skupaj poglejte navodila, jim pustite nekaj časa, da delovne liste izpolnijo in se nato pogovorite o tem kaj so označili.

RISANJE HIŠE, DREVEŠA IN PSA

Naključno oblikujte pare. Na vsaki mizi naj bo med učencema en list papirja in en svinčnik. Učencem povejte, da bodo risali tako, da bodo med seboj sodelovali in da estetska vrednost risbe ni pomembna. Povejte jim, da morata istočasno z enim svinčnikom risati oba učenca v paru. Brez besed se morata dogovoriti, kdo bo držal svinčnik in kdo ga bo vodil.

V tišini začnejo z risanjem hiše, nadaljujejo z risanjem drevesa, nato narišejo še psa. Rišejo približno deset minut.

Po končanem risanju se učenci v parih posedejo v krog. Risbe lahko položijo kar v sredino kroga na tla, da si jih ogledajo še njihovi sošolci.

Po risanju sledi diskusija: Kako ste se počutili med risanjem? Kdo je držal svinčnik spodaj, kdo zgoraj in kdo je vodil? Kakšno je bilo medsebojno sodelovanje?

Kako je potekala komunikacija? Kako se sodelovanje kaže na risbi (močne črte, neravne linije...)? Zakaj je pomembno sodelovanje v vsakdanjem življenju?

KAKO SE POČUTIŠ, KADAR SODELUJEŠ Z DRUGIMI?

Na črti med obema trditvama označi katera trditev bolj velja zate (lahko je povsem na eni skrajnosti ali nekje med obema).

PONAVADI SE IZOGIBAM SKUPINSKIM DEJAVNOSTIM.	←————→	ZELO RAD/A SE VKLJUČIM V SKUPINSKE DEJAVNOSTI.
NIKOLI SAM/A NE ZAČNEM POGOVORA.	←————→	VELIKOKRAT SAM/A ZAČNEM POGOVOR Z DRUGIMI.
NAJRAJE SEM SAM/A.	←————→	NAJRAJE SEM MED LJUDMI.
KADAR JE VELIKO LJUDI OKROG MENE, NE GOVORIM VELIKO.	←————→	VELIKO GOVORIM V VELIKI SKUPINI LJUDI.
NISEM POMEMBEN ČLAN SKUPINE (NE SODELUJEM V POGOVORIH).	←————→	SEM POMEMBEN ČLAN SKUPINE (SE VKLJUČUJEM V POGOVOR).

Ali meniš, da je lažje opraviti delo, če ti pomagajo drugi? **DA** **NE**

Kako si med seboj pomagate prijatelji?

Kako si pomagate v družini?



14. KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE KONFLIKTOV

Cilji:

1. Učenci bodo razmišljali o tem kaj so konflikti in kako jih rešujemo.
2. Razmišljali bodo na kakšne načine lahko rešujemo konflikte.
3. Učili se bodo o različnih vrstah nasilja in na podlagi konkretnega primera spoznali konstruktivno reševanje konfliktov.

»Prebijanje ledu«: MOŽGANSKA NEVIHTA

Učence vprašajte kaj je to konflikt. Naj povedo čim več idej na to temo. Njihove ideje lahko zapisujete ali pa se samo pogovorite o njih. Med pogovorom naredite uvod v temo:

»Konflikte moramo razumeti, obvladati in reševati. Smisel reševanja konflikta je doseči dogovor ali kompromis, da se bosta oba v odnosu počutila bolje.

Konflikt je soočanje nasprotnih interesov, kar je povsem normalna zadeva. Pomembno je, da človeka sprejmemo in se do njega spoštljivo vedemo tudi, če nas kdaj njegovo vedenje čudi ali se njegovo mnenje razlikuje od našega. Ljudje smo si med seboj različni. Nobenega smisla nima ugotavljati, kdo ima bolj prav. Princip sodelovanja obeh strani je ključen pri uspešnem reševanju konfliktov. Izraziti moramo svoje občutke in čustva. Teh nihče ne more zanikati in tudi sami moramo dosledno sprejemati čustva drugih.»

REŠEVANJE KONFLIKTOV

Učence vprašajte ali so že kdaj videli koga, ki je konflikt reševal z nasiljem in če so se že kdaj sami znašli v takšni situaciji. Pogovorite se o tem kakšne vrste nasilja poznajo.

Fizično	<ul style="list-style-type: none">- porivanje, suvanje, brcanje, davljenje- sem sodi tudi spolno nasilje
Verbalno	<ul style="list-style-type: none">- zbadanje, posmehovanje, žaljenje (pripombe glede spola, rase ali veroizpovedi, opazke o videzu, telesni teži ali bolezenskih stanjih)
Socialno	<ul style="list-style-type: none">- izključevanje iz aktivnosti, ignoriranje, širjenje laži in opravljanje
Psihično	<ul style="list-style-type: none">- grozeči pogledi, zasledovanje, grožnje

Z učenci se pogovorite ali je reševanje konfliktov z nasiljem konstruktivno. Lahko jih vprašate, če se njim zdi dobro, da z nasiljem rešujemo konflikte in zakaj da/ne. Preverite ali poznajo kakšne konstruktivnejše načine reševanja konfliktov.

RAZREŠEVANJE KONFLIKTA PREKO ZGODBE: DEDKOVA ZAMUDA

Učencem preberite zgodbo:

Peter in dedek sta bila dogovorjena, da dedek pride ponj v šolo ob 14. uri. Dedku je med potjo počila guma, zato ni mogel priti pravočasno. Ko je ves zasopel prispel v šolo, je Peter jezno stal pri vratih. Dedek ga je lepo pozdravil, Peter pa je začel vpiti: »Kje si hodil? Ali ne veš, da imam nogomet? Zamudil bom tekmo!« Dedek je hotel Petru povedati, kaj se mu je zgodilo, vendar ga ta sploh ni poslušal in mu je zabrusil: »Me sploh ne zanima! Nikoli več se ne bom s tabo dogovarjal za prevoz.«

Po branju zgodbe učencem zastavite naslednja vprašanja:

1. Kaj je konflikt v tej zgodbi?
2. Kdo se je znašel v konfliktu?
3. Na kakšen način rešujeta konflikt v zgodbi?
4. Kakšne so posledice takega načina reševanja konflikta?
5. Kakšne so druge možne rešitve tega problema?

Koraki uspešnega reševanja konfliktov

Skupaj z učenci izberite konflikt, o katerem se boste bolj natančno pogovorili. Lahko gre za konflikt, v katerem so se znašli sami, ali pa si izmislite kakšen primer. Predstavite jim korake za uspešno reševanje konfliktov. Za izbran konflikt na tablo zapišite posamezne konkretne korake, ki jih predlagajo učenci.

Koraki uspešnega reševanja konfliktov:

1. korak: **definirajte problem**
(Katero vedenje je vpleteno? Kaj hoče vsaka oseba?)
2. korak: **zberite več možnih rešitev**
3. korak: **ovrednotite ideje**
4. korak: **Izberite rešitev, s katero se strinjajo vsi (ali večina) vpletenih udeležencev**
5. korak: **kako boste rešitev udejanjili? Kdo bo odgovoren za vsako posamezno nalogo? Časovna razporeditev?**
6. Korak: **ovrednotite uspešnost rešitve**

MOJE VEDENJE OB KONFLIKTNI SITUACIJI

Učencem povejte, da bodo pri naslednji aktivnosti razmišljali o tem kako se sami soočajo s konfliktnimi situacijami in kako vedejo. Razdelite jim učne liste (str. 56) in jim pustite nekaj časa, da samostojno rešujejo. Nato se pogovorite o njihovih odgovorih.

Spor s tremi razpleti

Učencem trikrat preberite zgodbo: enkrat s prvim razpletom, drugič z drugim razpletom in tretjič s tretjim razpletom.

Aleksander in David sestavljata model iz legokock. Zraven pride Miha in vpraša, če se lahko pridruži.

Razplet št. 1:

Aleksander reče: »Seveda«. David Mihe ne mara preveč in bi raje videl, da se jima ne bi pridružil. Namesto da bi kaj rekel samo skomigne z rameni in se naprej posveča svojemu modelu. Kadarkoli Miha kaj predlaga, David reče, da je »trapasto«. Poleg tega dvakrat ali trikrat seže po dele k Mihi ne da bi ga vprašal za dovoljenje. Po nekaj minutah Miha vpraša Davida kaj ga muči, ta pa samo zavzdihne in reče »nič«.

Razplet št. 2:

Aleksander reče: »Seveda«. David pa reče: »Ni govora!«. Miha vpraša: »zakaj ne?« David odvrne: »ne maram delati s tabo, vedno želiš biti glavni, delaš se kot da vse veš in nikoli ne poslušáš mojih idej!« Miha zavpije: »Lažnivec! Samo zavidaš mi, ker sem pametnejši od tebe!« David se zelo razjezi in zavpije: »Bolje, da mi izgineš izpred oči preden te udarim!« Miha reče: »Ja? Kar poskusi!« David steče okrog mize, Miha pa medtem steče na drug konec prostora.

Razplet št. 3:

Aleksander reče: »Seveda«. David pa reče: »Ni govora!«. Aleksander vpraša: »zakaj ne želiš, da bi Miha delal z nama?« David odvrne: »ne maram delati z njim, ker vedno želi biti glavni, se dela kot da vse ve in nikoli ne poslušá idej

drugih!« Miha reče Aleksandru, da z Davidom že dolgo uporabljata kocke, ki pripadajo razredu, ne le njima. Aleksander se strinja z Miho in ga prosi naj mu pomaga pri izdelavi dela modela, ki ga sestavlja. David reče: »Tako se mi zdi v redu, če obljubiš, da boš upošteval tudi moje ideje.« Miha mu reče: »Seveda, poslušal te bom in delal bom na drugi strani modela z Aleksandrom. Ampak če dobim idejo za tvojo stran modela, te bom lahko vprašal, če bi se jo splačalo izpeljati?« »Jasno« se nasmehne David.

Po branju se z učenci pogovorite o vseh treh razpletih zgodbe. Preverite kateri razplet se jim zdi najbolj ugoden za vse vpletene in zakaj. Vprašajte jih kako bi sami ravnali na Davidovem mestu.

Konstruktivno reševanje konfliktov

Ob koncu učencem podajte še nekaj predlogov za konstruktivno reševanje konfliktov:

- **Pojasni svoj položaj, ne da bi koga obtoževal** (predstavi svojo plat zgodbe in izrazi svoja čustva tako, da se sogovornik ne počuti ogroženega. Uporabite stavke kot so: »jezen/jezna sem«, namesto »razjezil/razjezila si me«. Če uporabljate takšna sporočila, vam bo sogovornik lažje prisluhnil);
- **Vzemi se čas za hlajenje strasti** (če je eden od udeležencev spora izredno jezen, utrujen ali se komaj obvladuje, se je morda najbolje sporazumeti, da se boste problemu posvetili pozneje. Če si eden ali oba udeleženca vzameta čas za ohlajanje strasti, lahko s tem preprečimo hujši konflikt);
- **Skupaj rešite problem in ustvarite položaj »zmagam-zmagaš«** (poskusite najti rešitev problema, v katerem vsak vpleten nekaj pridobi, kar pomeni tudi, da se bo najverjetneje vsak moral nečemu odpovedati);
- **Bodite pripravljeni skleniti kompromis** (oba udeleženca konflikta morata sodelovati, če želita skleniti kompromis. Verjetno se bosta morala čemu odpovedati, ampak bosta tako tudi nekaj pridobila);
- **Recite, da vam je žal** (v primeru, da opazite svojo zmoto, se opravičite);

- **Uporabite humor, če situacija to dopušča** (šala lahko sprosti ozračje, pazite le, da s svojo šalo drugih ne užalite);
- **Prosite za pomoč, kadar jo potrebujete** (če dva ne moreta rešiti konflikta, lahko morda prosita koga tretjega, da pri tem pomaga);
- **Če je potrebno, se umaknite** (če se nekdo do vas agresivno vede, se umaknite iz situacije in povejte komu od odraslih).

KAKO ODREAGIRAM V KONFLIKTNI SITUACIJI

Izberite in označite z ustrežno številko vaše ravnanje:

- 1 –nikoli ne rečem kaj podobnega
- 2 –redko rečem kaj podobnega
- 3 –včasih rečem kaj podobnega
- 4 –pogosto rečem kaj podobnega
- 5 –vedno rečem kaj podobnega



1. Ali ne vidiš, kako si neumen-a, ko tako razmišljaš?
2. Kako te lahko ponovno osrečim?
3. Mene resnično moti vse to, kar se tukaj dogaja: ali se lahko pogovorimo?
4. Jaz o tem nimam več kaj reči! (molk)
5. Zelo mi je žal, da si prizadet(a)–morda imaš prav?!
6. Pogovorimo se o tem, videli bomo, kako razrešimo zadevo.
7. Tiho! Motiš se. Ne želim slišati niti besede več!
8. To je tvoja napaka in ne pričakuj od mene, da te bom jaz vlekel(a) iz te godlje.
9. Tega mi ne moreš reči. To je moje videnje ali pa pozabi vse to!
10. Poskušajva najti odgovor, ki bo zadovoljil tebe in mene!
11. To je nekaj, kar morava rešiti. Vedno se pričkava okrog tega!
12. Karkoli te osreči, je za mene v redu!
13. No, pa pustimo to stvar za zdaj!
14. To je v redu. Saj ni bilo niti pomembno. Ali se zdaj dobro počutiš?
15. Če ne želiš sodelovati, bom šel(a) k drugemu, ki bo hotel!
16. Jaz menim, da moramo skušati razumeti problem!
17. Ti moraš sprejeti mojo odločitev. Saj ne moreš storiti ničesar drugega!

15. SPOMIN IN POZORNOST

Cilji:

1. Učenci bodo razmišljali o tem kaj je potrebno za učinkovito učenje.
2. Ugotovili bodo, da za učenje potrebujemo spomin (da si učno snov zapomnimo) in pozornost (in s tem povezano koncentracijo).
3. S pomočjo aktivnosti bodo urili svoje sposobnosti pomnjenja (s pomočjo mnemotehnik) vzdrževanja pozornosti in koncentracije.

»Prebijanje ledu«: MOŽGANSKA NEVIHTA

Učencem povejte eno besedo in jih prosite, naj povedo čim več asociacij na to besedo. Poudarite, da so pravilni vsi odgovori in naj povedo prvo besedo, ki se jo spomnijo. Če se ne spomnijo sopomenk, lahko pojem tudi opišejo.

Lahko jim podate tudi več besed, smiselno pa je, da so povezane z obravnavano temo, npr.: SPOMIN, POZORNOST, UČENJE, USPEŠNOST...

Uvodna diskusija:

Z učenci se pogovorite o tem kaj potrebujemo za to, da se lahko učimo. Verjetno boste prišli do veliko različnih odgovorov (učitelja, pripomočke, prostor, čas, mir, ...). Vsi odgovori so pravilni, na koncu izpostavite predvsem sposobnost, da si nekaj zapomnimo in sposobnost, da smo na učno snov pozorni ali skoncentrirani.

MOJ SPOMIN

Preverite koliko informacij si učenci lahko zapomnijo. To lahko storite z različnimi nalogami. Takojšnji rutinski priklic informacij lahko preverite tako, da učencem preberete seznam besed ali števil in učence prosite, naj si besede ali števila zapišejo, ko zaključite z branjem, ali pa jih prosite, da jih na glas obnovijo.

Predlogi seznama besed in števil:

klavir, banana	6, 3
ovca, sonce, torta	4, 2, 9
travnik, računalnik, ura, nevihta	1, 7, 5, 6
steklenica, papir, urnik, omara, veselje	5, 4, 8, 2, 9

škafca, čaj, koledar, ptič, tipkovnica, število	2, 5, 3, 9, 7, 1
svet, kolo, zvezek, tiger, ključi, radio, senca	7, 6, 3, 5, 9, 4, 1
toplota, kljuka, vreme, miza, drevo, voda, nalepka, žalost	6, 4, 3, 9, 8, 1, 5, 2

Učence vprašajte, če so si pri zapomnitvi besed in števil kako pomagali. Pogovorite se o njihovih strategijah.

MNEMOTEHNIKE

Učencem povejte, da so mnemotehnike tehnike pomnjenja, ki nam lahko pomagajo pri tem, da si nekaj lažje zapomnimo. Poznamo jih več, mi bomo danes spoznali dve:

- **Metoda zgodbe** je mnemotehnika, ki temelji na ustvarjanju zgodbe, ki vključuje informacije, ki si jih želimo zapomniti. Če si želite zapomniti besede *pes, kljuka, sonce, klobasa, pult, voda*, jih lahko povežete v zgodbo, kot npr. *pes je skočil na kljuko, da se je umaknil pred vročim soncem. Najprej je spil malo vode, nato je v kuhinji na pultu našel še klobaso.*
- **Grupiranje** je mnemotehnika, s pomočjo katere posamezne besede ali števila združimo v manjše skupine. To tehniko pogosto uporabljamo pri telefonskih številkah (namesto 041321123, si lažje zapomnimo 041 321 123) ali pri seznamih besed, kjer združimo tiste, ki imajo kakšne skupne značilnosti. Če si moramo na primer zapomniti besede *zvezek, kuhalnica, posoda, svinčnik, veter, torba, sonce, kozarec, dež*, jih lahko razvrstimo tako, da v eno skupino damo tiste, ki so povezani s šolo (*zvezek, svinčnik, torba*), tiste, ki jih najdemo v kuhinji (*kuhalnica, posoda, kozarec*) in tiste, ki so povezani z vremenskimi pojavi (*veter, sonce, dež*).

Ponovno predstavite učencem nov seznam besed in prosite učence naj poskusijo uporabiti kakšno mnemotehniko.

SELEKTIVNA POZORNOST

Usmerite pozornost učencev na še eno izmed zelo pomembnih pojmov, ki so povezani z učenjem, to je pozornost. Razdelite jim učne liste (str. 60) in jim povejte, naj poskušajo pobarvati besede s poljubno barvo, vendar ne z barvo, ki je napisana. Nato naj pogledajo besede in izgovorijo barvo, kot so besede

pobarvali. Na koncu se pogovorite o tem, kako težka se jim je zdela ta naloga in da so pri tej nalogi morali uporabljati t.i. selektivno pozornost.

Selektivna pozornost

RDEČA

RUMENA

ZELENA

MODRA

ČRNA

VIJOLIČNA

SIVA

ORANŽNA

BELA

16. OBVLADOVANJE STRESA

Cilji:

1. Učenci bodo spoznali nekaj značilnosti delovanja stresa na telo.
2. Prepoznavali bodo znake stresa in se učili različnih strategij za spoprijemanje z njim.
3. Učili se bodo o soočanju s stresom, kako se sproščati in se zavedati svojih misli, čustev in reakcij.

»Prebijanje ledu«: KAJ JE STRES?

Učence vprašajte kaj zanje predstavlja stresno situacijo oz. kaj njim povzroča stres. Zberite čim več odgovorov, če je potrebno podajte kakšen primer situacije, ki jo veliko ljudi doživlja kot stresno (npr. javno nastopanje, ocenjevanje ipd.). Pogovorite se o njihovih odgovorih.

VPLIV STRESA NA NAŠE TELO

Učence vprašajte kako menijo, da lahko stres vpliva na naše telo. Vprašajte jih kje v telesu začutijo, da so pod stresom. Razdelite jim delovne liste (str. 63) in se ob listu pogovorite o zapisanem.

NAČINI SPROŠČANJA V STRESNIH TRENUTKIH

Učence prosite, da se udobno namestijo na svojih stolih (ali na tleh). Naj sedijo čim bolj udobno, vendar še vedno zavravnano. Vodite jih skozi eno ali obe tehniki sproščanja:

Tehnika trebušnega dihanja

1. Udobno se namestite. Položite roko na svoj trebuh točno pod rebra.
2. Počasi in globoko vdihnite skozi nos v dno vaši pljuč oziroma zrak potisnite tako globoko, kot le morete. Če dihate trebušno, se bo vaša roka dvignila. Prsi se med tem le narahlo dvignejo.
3. Medtem ko skozi nos globoko vdihnete, zadržite sapo ta trenutek in nato počasi izdihnite skozi usta.
4. Naredite 10 počasnih, trebušnih vdihov in izdihov. Naj bo vaše dihanje mirno in enakomerno, brez hitrih vdihov in enkratnih izdihov. Vaše dihanje se bo upočasnilo, če si boste med dihanjem pomagali s štetjem. Med vdihom v mislih počasi štejte do 4 (1-2-3-4) in med izdihom počasi štejte do 4 (1-2-3-4).

Če se počutite, da se vam med vajo trebušnega dihanja v glavi vrti, prenehajte za 15-20 s, in nato začnite znova.

Učencem povejte, da je najbolje, če vajo vadijo 1x na dan zaporedoma vsaj 2 tedna. Če bodo vadili en mesec ali več, se bodo navadili, da bodo začeli tudi nezavedno trebušno dihati. Bolj ko bodo center svojega dihanja iz prsi premikali navzdol proti trebuhu, bolj se bodo počutili sproščene.

Vodena imaginacija

Vodena imaginacija je tehnika mentalnega predstavljanja s vsemi svojimi čutili: vidom, sluhom, vohom in kinestetičnimi občutki. Z vodeno mentalno predstavo kraja, ki v nas vzbuja občutek varnosti, omogočamo hitro umiritev in sprostitvev in večanje občutka varnosti, oziroma regulacijo občutka ogroženosti in strahu. Pri tem lahko otrokom predvajamo tiho sproščujočo glasbo.

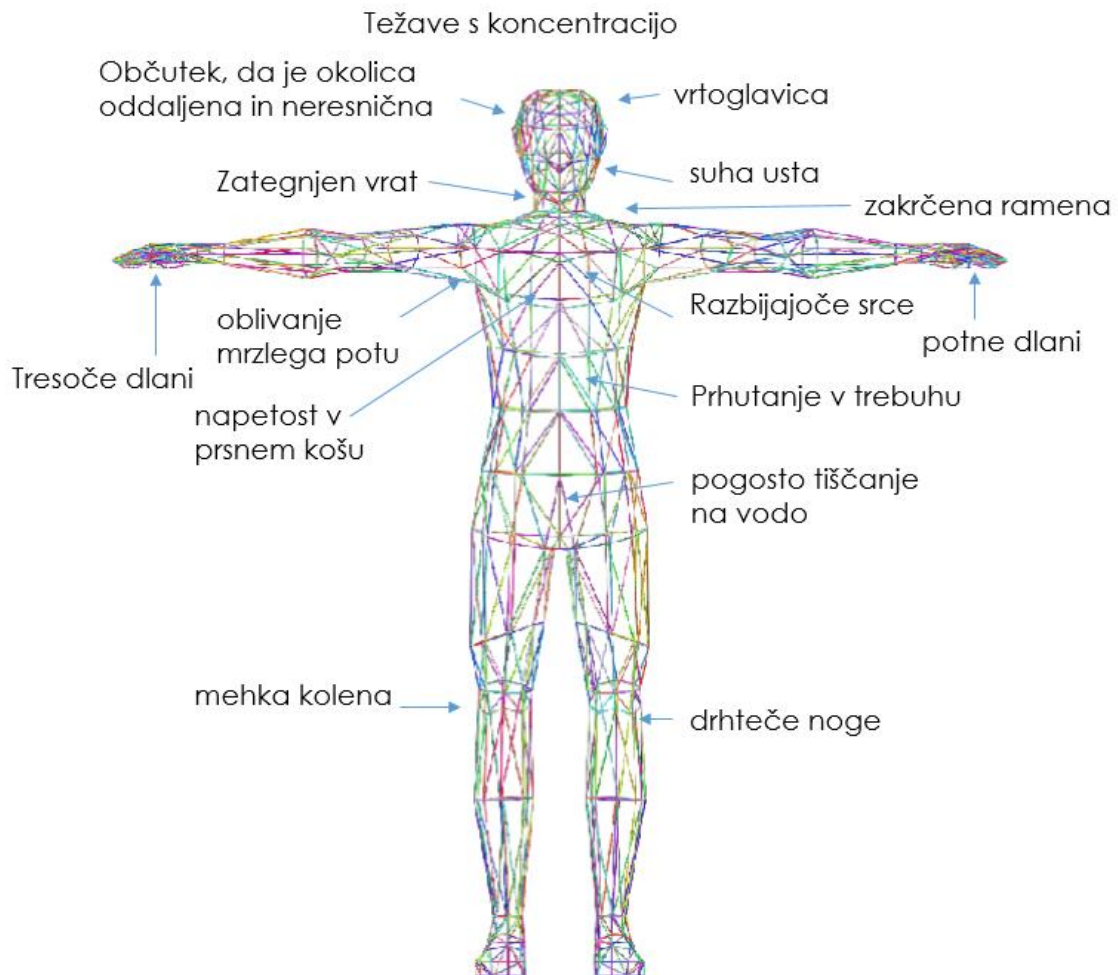
»Sedi ali leži tako, da ti bo udobno. Počasi zapri oči in vdihni ter izdihni. Še enkrat globoko vdihni... in izdihni... Še globoko vdihni... in izdihni... nadaljaj z globokim dihanjem. Predstavljaš si, da je topel poletni dan..... Si na prostem, ležiš na hrbtu na bujni zeleni travi. Gledaš v nebo, ki je čudovito modre barve.... Vidiš mehke bele puhaste oblake, ki so videti kot veliki kosi vate. Z roko pokaži na enega izmed oblakov in, ko počasi spuščaj roko, opazuj, kako se je oblak začel spuščati proti tebi... zdaj ga vidiš lebdeči malo nad tlemi. Povzpni se nanj. Čutiš, kako je mehek in udoben. Med dihanjem čutiš to mehko oblaka... Opazuješ, kako postaja roza barve... globoko vdihni in si napolni pljuča z ljubko rožnato barvo... opazuj svoje občutke... počasi vdihni... in izdihni... Zdaj pomisli na svojo najljubšo barvo.... Vidiš, kako je oblak postal takšne barve... Globoko vdihni in med vdihom potegni vase svojo najljubšo barvo... Opazuj, kako se sedaj počutiš.... Še enkrat vdihni...in izdihni... Še enkrat spremeni barvo oblaka in opazuj, kakšne občutke ti vzbuja... Še enkrat med vdihom potegni to barvo vase in opazuj, kako se počutiš.... Zdaj opazuj, kako pridejo z izdihom iz tebe vse barve mavrice.... Uživaš, ko ležiš na svojem mavričnem oblaku.... Reci si: »Sproščen sem.... Dobro se počutim... zdrav sem...barve so prijetne in sproščujoče... Še enkrat globoko vdihni in odpihni čudoviti mavrični oblak. ... Opazuj, kako se ta oblak dviga in pluje v daljavo.... Počasi se pretegni in bodi pozoren na to, kako sproščen si in kako dobro se počutiš. Ko si pripravljen, odpri oči in poglej naokrog.«

NOTRANJI SAMOGOVOR IN STRES

Pripravimo kartice s situacijami (str. 64, 65), ki jih otroci »izžrebajo«. Ko kartico izžrebajo, jih prosimo, da pomislijo kaj bi si v tej situaciji sami sebi rekli. Sošolci naj ugotavljajo, ali je njegova izjava negativna ali pozitivna. Če je izjava negativna naj učenec (lahko tudi ob pomoči sošolcev) svojo izjavo spremeni v pozitivno.

Ob koncu igre se z učenci pogovorite zakaj je pomemben pozitiven samogovor.

Vpliv stresa na naše telo



Notranji samogovor

V ŠOLO SI POZABIL/A PRINESTI DOMAČO NALOGO.
PRI NAREKU DOBIŠ 3 TOČKE OD 10 MOŽNIH.
NA KVIZU PRAVILNO ODGOVORIŠ NA 9 OD 10 VPRAŠANJ.
NA POTI V ŠOLO ZAMUDIŠ AVTOBUS.
NA IGRIŠČU TE NE VKLJUČIJO V IGRO.
NA NOGOMETNI TEKMI DAŠ ODLOČILNI GOL.
PRESELIŠ SE V NOVO SOSESKO.
TVOJA NAJLJUBŠA PRIJATELJICA GRE NA SPREHOD Z NEKOM DRUGIM.
ZAMUDIŠ POUK.
UČITELJICA TE POHVALI.

TVOJA NOVA FRIZURA NI IZPADLA TAKO, KOT SI PRIČAKOVAL.

PRI MALICI POLIJEŠ JOGURT.

**DOMA IMAŠ KNJIGO IZ KNJIŽNICE, KI BI JO MORAL VRNITI ŽE PRED 6
TEDNI.**

ŽELIŠ BITI PREDSEDNIK RAZREDA IN TUDI POSTANEŠ.

ŽELIŠ BITI PREDSEDNIK RAZREDA, A IZVOLJO NEKOGA DRUGEGA.

NEKDO TE OPOMNI, DA IMAŠ MADEŽ NA PULOVERJU.

PRIPRAVITI MORAŠ DOLG REFERAT O TEEI, KI TE NE ZANIMA.

ZA GOVORNI NASTOP DOBIŠ OCENO 3.

PROSIJO TE, ČE LAHKO POPOLDNE POPAZIŠ NA MAJHNEGA OTROKA.

17. EMPATIJA

Cilji:

1. Učenci prepoznajo občutke in čustva na osnovi besed in nebesedne komunikacije.
2. Izpopolnijo besednjak za izražanje čustev.
3. Razumejo čustvene odzive ob določenih dogodkih.

»Prebijanje ledu«: Pogovor

Učencem v uvodnem razgovoru zastavite naslednja vprašanja:

4. *Po čem veste, kako se nekdo počuti?*
5. *Kaj je sočutje in kako veste, kdaj ga doživljate?*
6. *Kako veste, da je nekaj kar je nekdo naredil za vas skrbno in ljubeče?*
7. *Kakšno bi bilo vaše življenje, če ne bi nihče skrbel za vas?*

Predstavi moja čustva

V učilnici nastavimo večjo posodo in učencem povemo, da bomo vanjo metali listke, kamor bo vsak zapisoval svoja čustva/občutke ob določenih dogodkih, delih dneva ipd. Ko se nabere dovolj listkov, jih posamično žrebajo in skušajo čustva/občutke predstaviti s pomočjo besed in mimike. Ostali poskušajo ugotavljati, za katera čustva gre.

Ob tem razvijemo diskusijo, če so sami kdaj kaj podobnega občutili, v kakšnih situacijah, morda tudi kje v telesu občutijo posamezna čustva.

Ali mislijo, da se taki občutki pojavljajo pri vseh ljudeh?

Kako vemo, kako se nekdo počuti?

Zgodbe o empatiji

Učencem preberite tri zgodbe, po vsaki razvijemo diskusijo s pomočjo vprašanj.

SAFETOV PRVI ŠOLSKI DAN

Safet se je pred kratkim z družino preselil iz Bosne v Slovenijo. Čez nekaj dni se je pričela šola in Safet je odšel v šolo. Ko je stopil v učilnico, je začel tekati naokrog. Učiteljica mu je rekla, da naj sede, vendar je Safet ni razumel, zato je še naprej tekal po učilnici. Otroci so se mu pričeli smejeti in ga oponašati.

Ko so se umirili, jim je učiteljica povedala, da Safet ne razume slovensko in, da še nikoli ni bil v šoli, da bi vedel, kako se obnašati. Učiteljica je učence prosila za pomoč, da se bo Safet dobro počutil v njihovem razredu in postal uspešen šolar.

Kaj mislite, kako se je Safet počutil kot novinec v razredu?

Kaj mislite, kako se je počutil, ko ni ničesar razumel?

Na kakšen način bi vi pomagali Safetu, da bi se v šoli dobro počutil? Kaj vse bi lahko storili zanj?

DAŠINE PREIZKUŠNJE

Deklica Daša je obiskovala tretji razred in si je zelo želela imeti prijateljico. Toda druge deklice so se ji posmehovale, ker je bila oblečena v stara oblačila in nosila staro šolsko torbo. Živela je v revni družini, le z mamo in dvema bratoma, v stari napol razpadajoči hiški. Ker je mama zbolela, ni mogla več delati in so živeli le od socialne pomoči. Daša je veliko pomagala mami pri gospodinjskih opravilih in na vrtu, da so imeli kaj jesti. V šoli so jo zbadali, da je uboga sirota. Nekega dne se je zanjo postavila največja sošolka in rekla ostalim sošolcem:« Nehajte dražiti Dašo. Najboljša risarka na šoli je. Ste videli njene risbe na razstavnem panoju v avli?»

Kaj mislite, kako se je Daša počutila, ko so jo sošolci dražili?

Zakaj mislite, da se je ena sošolka odločila in jo zaščitila?

Kako bi lahko ostali sošolci pomagali Daši, ko so videli, da je revna?

ZAKAJ BORIS NOČE GOVORITI

Boris je bil zelo uspešen tabornik in spreten športnik. Rad je sodeloval v vseh taborniških aktivnostih, razen, kadar so se o čem pogovarjali. Ko je skušal spregovoriti, je začel jecljati: »J-j-jaz m-m-mislím...« Po navadi stavka ni dokončal, ker je videl, da se mu drugi fantje posmehujejo. Vodja taborniške skupine ga je želel opogumiti; »Daj Boris, poskušaj. Saj ni potreba, da govoriš popolno. Saj bi te razumeli in ti pomagali.« A Boris je ostal tiho in le gledal v tla.

Kaj mislite, kako se je Boris počutil, ko je želel kaj povedati, pa se mu je zatikalo?

Kaj pa, ko so se drugi fantje hihitali?

Kakšni so vaši predlogi, da bi se Boris vseeno lahko spoprijateljil s fanti?

POKAŽIMO SOČUTJE IN LJUBEČO POZORNOST

Učence prosimo, da naj naštejejo nekaj primerov, kako lahko pokažemo skrb in zanimanje za druge ljudi. Zapišemo na tablo.

Spodbujamo jih z opisom različnih situacij – da ugotovijo, kako se izrazi sočutje: npr. Ko se sošolec slabo počuti zaradi slabe ocene, lahko... (ga potrepjam, objamem, ga potolažim), če nam nekdo prinese darilo (se zahvalim, se nasmejem, obdarujem drugega ipd.)

18. VIRI

- Carrell, S. (2002). *Skupinske aktivnosti za mladostnike*. Ljubljana. Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Curto R. M., Cabrera A. (2010). *Vile pripovedujejo o odgovornosti*. Ljubljana. DZS.
- Curto R. M., Cabrera A. (2010). *Vile pripovedujejo o samozavesti*. Ljubljana. DZS.
- Kincher, J. (2002). *Psihologija za najstnike*. Ljubljana. Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper Collins Publishers.
- Musek Lešnik, K. in Lešnik Musek P. (2011). *Vedenje takšno in drugačno. Priročnik z delovnimi listi za drugo triletje OŠ. Brezovica pri Ljubljani*. IPSOS.
- Palomares, S. (2001). *Spodbujanje strpnosti in spoštovanja drugačnosti*. Ljubljana. Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev*. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Prgić, J. (2009). *Priročnik za izvajanje delavnic z učenci*. Svetovalno-izobraževalni center MI. Griže.
- Ružić, S. (1973). *Bonton za otroke*. Ljubljana. Orbital Progres.
- Schilling D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Stopnja I*. Ljubljana. Inštitut za razvijanje osebnostne kakovosti.
- Schilling D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Stopnja II*. Ljubljana. Inštitut za razvijanje osebnostne kakovosti.
- Schilling D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Stopnja III*. Ljubljana. Inštitut za razvijanje osebnostne kakovosti.
- Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe. Priročnik za učitelje*. Celje. Zavod za zdravstveno varstvo.
- Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe. Priročnik za fante in punce*. Celje. Zavod za zdravstveno varstvo.
- Vtič Tršinar, D. (2006). *Pri nas doma se pogovarjamo*. Maribor. Društvo za boljši svet.

Viri za slikovno gradivo:

Pixabay.com

19. Priloge

Samozavedanje in razvijanje pozitivne samopodobe	74
KDO SEM JAZ?.....	74
BARVE MOJE OSEBNOSTI	76
MOJE SUPER MOČI	79
KAKO SEM SE SPREMINJAL/A – »VSI MOJI OBRAZI«.....	80
Sodelovanje z drugimi, vedenje v skupini	81
Jaz v skupini: Moje vodstvene sposobnosti	81
Čustva.....	83
MOJA ČUSTVA	Napaka! Zaznamek ni definiran.

Samozavedanje in razvijanje pozitivne samopodobe

KDO SEM JAZ?

1. Naštej stvari, ki si se jih v življenju naučil /a hitro in z lahkoto?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____



2. Kateri so tvoji talenti?

3. Kateri so tvoji največji dosežki?

4. Kaj si že naučil/a druge (sošolce, brate, sestrične)?

5. Za kateri dosežek si se moral/a zelo potruditi in vztrajati?

6. Kaj ti ne gre dobro oz. kaj ti dela težave?

7. Dopolni povedi:

Ena od najlepših stvari, ki so se mi zgodile je

_____.

Zelo sem ponosen /a na

_____.

Razjezi me

_____.

Razveseli me

_____.

Najbolj se moram popraviti pri

_____.

Najbolj všeč pri meni mi je

Bojim se

Ne maram

Želim, da bi vsi vedeli, da jaz

Pri drugih ljudeh najbolj cenim, da so

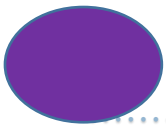
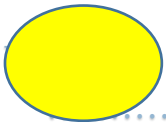
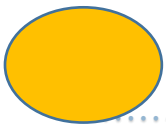
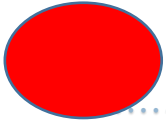
Moj prijatelj mora

Težko priznam

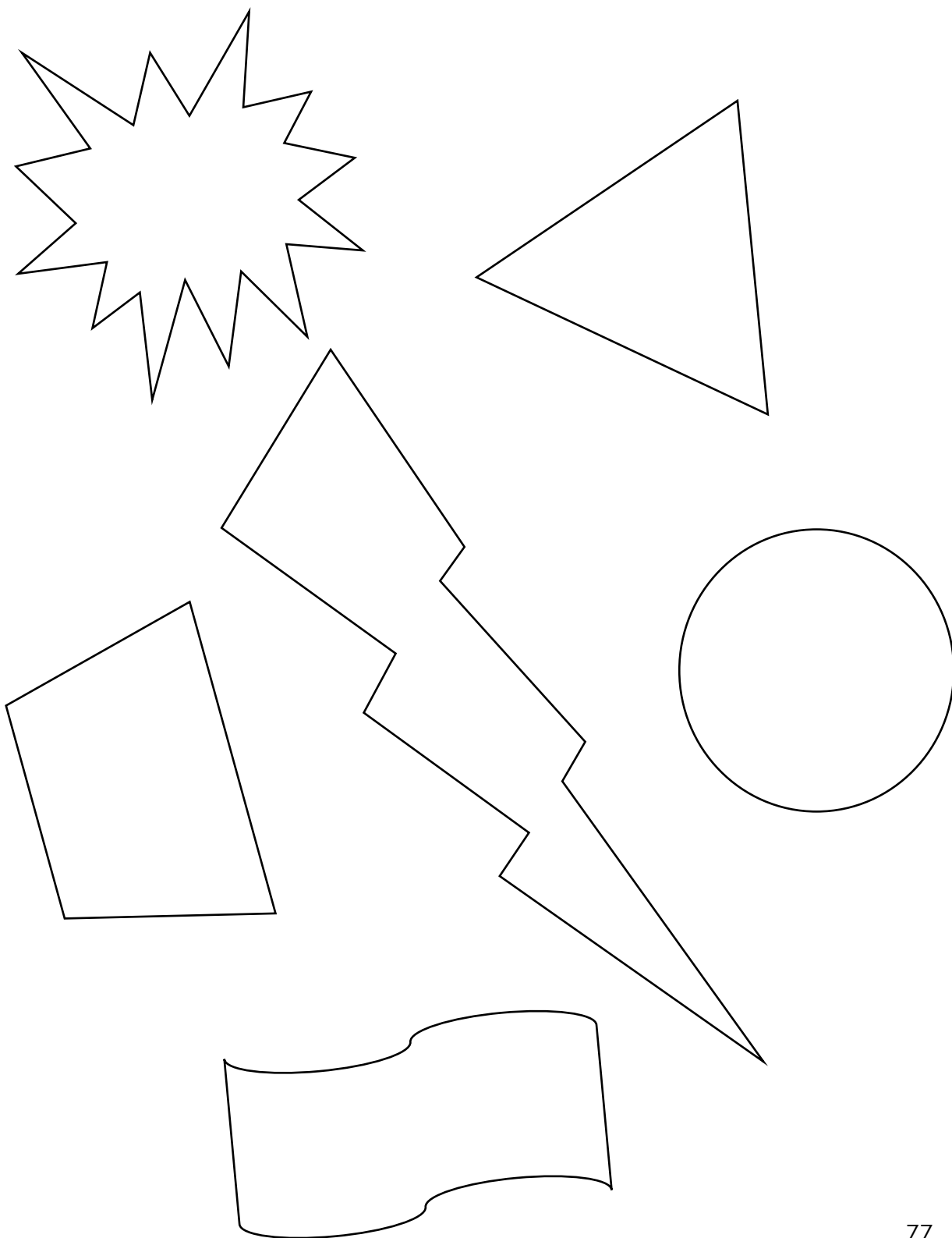
BARVE MOJE OSEBNOSTI

MOJA NAJLJUBŠA BARVA JE _____.

Na kaj pomisliš ob naslednjih barvah?



Vsak naslednji lik pobarvaj z eno barvo: RDEČA, ORANŽNA, RUMENA, ZELENA, MODRA, VIJOLIČNA (Odloči se kateremu liku bolj »paše« katera barva)!



Za ljudi, ki jim je najljubša **rdeča** barva po navadi velja, da so pogumni, polni energije, nemirni.

Za ljudi, ki jim je najljubša **zelena** barva po navadi velja, da so zanje pomembni tradicija in avtoriteta. Ne kršijo pravil, zato jih mnogi občudujejo.

Za ljudi, ki jim je najljubša **oranžna** barva po navadi velja, da so topli in prijazni, polni veselja do življenja. So dobri voditelji.

Za ljudi, ki jim je najljubša **modra** barva po navadi velja, da so potrpežljivi in vztrajni. Sprejemajo dobro premišljene odločitve.

Za ljudi, ki jim je najljubša **rumena** barva po navadi velja, da so razumni in duhoviti, iznajdljivi in ustvarjalni.

Za ljudi, ki jim je najljubša **vijolična** barva po navadi velja, da so občutljivi in prefinjeni.. imajo visoke standarde in zelo dobre prijatelje.

MOJE SUPER MOČI

Med sličicami izberi 2 super moči, ki bi jih najraje imel/a:



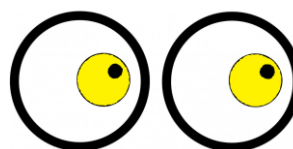
SPOSOBNOST LETETI



POTOVATI V ČASU



BITI NEVIDEN



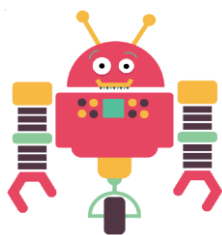
RENTGENSKI VID



ČARATI



BRATI MISLI



VIDETI V PRIHODNOST



SLIŠATI ZELO ODDALJENE ZVOKE

KAKO SEM SE SPREMINJAL/A – »VSI MOJI OBRAZI«

Učenci naj se razdelijo v pare in se pogovorijo o naslednjih temah:

Pri 5 letih sem rad/a ...
Pri 5 letih se mi je zdelo ...
Pri 10 letih sem rad/a ...
Pri 10 letih se mi je zdelo ...
Sedaj imam rad/a ...
Sedaj se mi zdi ...

Leta lahko po želji spremenimo. Pomembno je, da učenci pri vsakem odgovoru eno minuto poslušati drug drugega brez prekinjanja. Naj poskusijo ugotoviti ali so imeli podobne izkušnje kot njihov sogovorec, kako to vpliva nanje sedaj in kaj so se naučili o sebi.



Sodelovanje z drugimi, vedenje v skupini

Jaz v skupini: Moje vodstvene sposobnosti

Obkroži črko pred odgovorom, ki najbolj velja zate.

1. V SKUPINI IMATE PROBLEM. NEKDO PREDLAGA BOLJŠO REŠITEV OD TVOJE.
Kako se počutiš?
 - a) Ogroženo- vsi bodo mislili, da sem zguba....
 - b) Osramočeno – le kako mu je uspelo najti boljšo rešitev od moje?
 - c) Radovedno – kaj bo le povedal, kako bo le izpadlo?

2. IMATE SKUPINSKO DELO. TVOJE IDEJE SO:
 - a) Slabše od drugih.
 - b) Enake kot od drugih.
 - c) Boljše od drugih.

3. IMAŠ DOBRO ZAMISEL IN JO ŽELIŠ POVEDATI DRUGIM:
 - a) Ne poslušajo.
 - b) Poslušajo, a ne razumejo.
 - c) Po navadi poslušajo in razumejo.

4. KO SE UKVARJAŠ Z NEKO NALOGO DALJ ČASA, TEGA PONAVIDI NE OPAZIJO IN TE NE POHVALIJO. Kaj narediš?
 - a) Ker ni priznanja, izgubim voljo in odneham. Ne vztrajam več.
 - b) Opustim nalogo in grem delati nekaj drugega.
 - c) Zaključim nalogo, ker sem jo začel. In kar začnem – dokončam.

5. V SKUPINI TE POVABIJO K SODELOVANJU, VENDAR NE KOT VODJO SKUPINE.
Kako se počutiš?
 - a) Dobro, ker tako nočem biti vodja.
 - b) Ne bom sodeloval/a, če ne bom vodja.
 - c) Vseeno mi je, če sem vodja ali včasih nisem.

6. KAJ SE ZGODI, ČE PRI NEČEM NISI USPEŠEN/USPEŠNA?
 - a) Odneham, ker sem tako nesposoben/nesposobna.
 - b) Odneham, ker drugi mislijo, da sem nesposoben /nesposobna.

c) Iz neuspeha se hočem čim več naučiti, da mi bo drugič boljše šlo.

7. KAKO RAVNAŠ, ČE SI VODJA SKUPINE?

- a) Članom skupine prepustim večino dela, kajti jaz sem samo vodja.
- b) Vse naredim sam /sama, da bo naloga ja dobro opravljena.
- c) Naloge si med seboj razdelimo enakopravno.

8. KAKO SE POČUTIŠ, ČE MORAŠ SODELOVATI S SOŠOLCI, KI PRIHAJAJO IZ DRUGAČNEGA KULTURNEGA IN VERSKEGA OKOLJA?

- a) Preveč smo si različni, zato mi je neprijetno.
- b) Počutim se več vreden kot oni.
- c) Spoštujem njihovo drugačnost in z njimi dobro sodelujem.

9. KAKO SE POČUTIŠ, KO TE NEKDO KRITIZIRA?

- a) Začnem sovražiti samega sebe.
- b) Postanem jezen /jezna.
- c) Prisluhnem in poiščem boljše rešitve.

10. KAJ NAREDIŠ, ČE STVARI NE POTEKAJO TAKO KOT BI MORALE?

- a) Razmišljam o napakah in poskušam narediti bolje.
- b) Po navadi so drugi krivi, da nam v skupini ne gre dobro.
- c) Iščem nove poti reševanja težav in problemov.

Največ odgovorov a: Da bi bil/a boljši/a vodja, bi bilo dobro, da bi si bolj zaupal/a.

Največ odgovorov b: Da bi bil/a boljši/a vodja, bi bilo dobro, da bi bolj zaupal/a drugim.

Največ odgovorov c: Imaš zelo dober potencial, da bi lahko uspešen vodja.

Čustva

MOJA ČUSTVA

Vsak par otrok (ali posamezniki) naj izdelata eno masko iz papirnatih krožnikov, ki prikazuje eno od čustev, zapisanih na tabli.

Nato naj najprej ena maska npr. vesel obraz (lahko je na leseni palčki) kroži od učenca do učenca in naj vsak pripoveduje o svojem dogodku vezanim na čustvo, ki ga prikazuje maska.

Otroci lahko ugotavljajo, za katero čustvo gre pri sošolcu preko igre vlog.

Izpolnijo delovni list tako, da zapišejo...

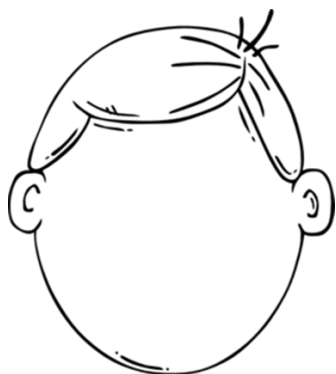
POZITIVNA ČUSTVA:



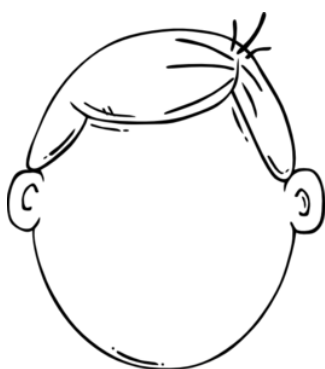
NEGATIVNA ČUSTVA:



Dopolni obraze tvoji dragih s čustvi, ki jih po navadi izražajo....



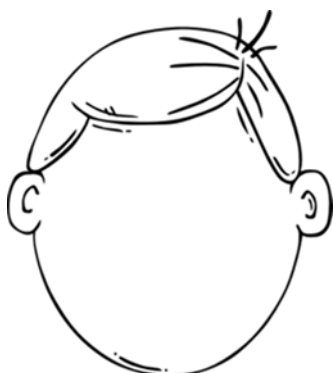
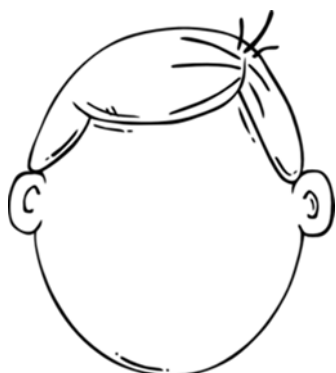
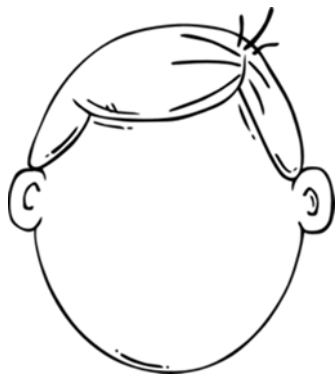
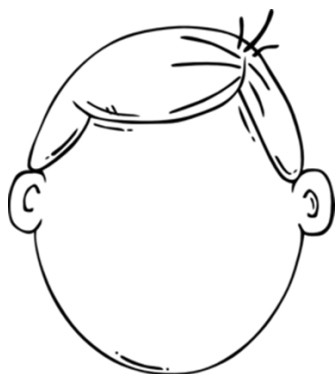
OČE

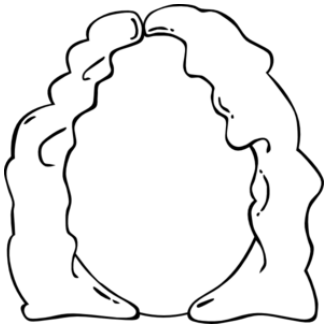


BRAT



DEDEK





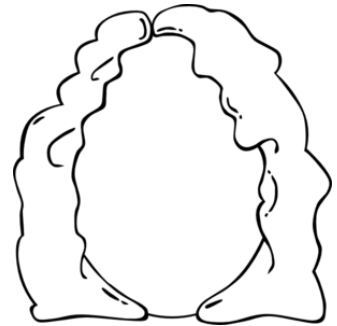
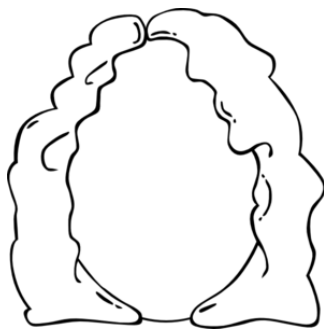
MAMA



BABICA



BABICA



Odgovore na naslednja vprašanja lahko zapišejo individualno, lahko pa so izhodišče za razgovor v skupini.

SREČA



1. KAKO VEŠ, DA JE NEKDO SREČEN?
2. KAKO SE POČUTIŠ, KO SI SREČEN/SREČNA?
3. OPIŠI NEKO SITUACIJO V KATERI SI BIL ALI SI SREČEN/SREČNA? »NEKAJ KAR TE ZELO OSREČI«.....
4. KDO JE ODGOVOREN ZA TVOJO SREČO?
5. KAKO OČUTKI SREČE VPLIVAJO NA TVOJE UČENJE, DRUŽENJE S PRIJATELJI, DRUŽINO?
6. ALI SI V ŠOLI USPEŠNEJŠI KO SI SREČEN/SREČNA ALI NESREČEN/NESREČNA?

ŽALOST



1. TRENUTEK, DOGODEK, KO SEM BIL/BILA ŽALOSTEN/ŽALOSTNA.....
2. KAKO LAHKO PREMAGAŠ ŽALOST?
3. KDO TI POMAGA, KO SI ŽALOSTEN/ŽALOSTNA? S KOM SE LAHKO POGOVORIŠ?

JEZA



KAJ ME NAJBOLJ RAZJEZI?	KAJ LAHKO NAREDIM, DA JEZO OBLADAM?
-	-
-	-
-	-
-	-

Zgodba za pogovor:

Jan in Mario sta bila najboljša prijatelja. Po pouku sta pogosto ostajala na igrišču in se igrala z žogo. Nekoč, ko sta odbijala žogi, je Mario zagledal svojega psa, ki je tekel po igrišču. Poklical ga je: »sem, runo.« ravno takrat je Jan zabil žogo proti njemu. Mario je padel in si podrgnil obraz do krvi. Zakričal je na Jana: » ti kreten, to si naredil nalašč!« Jan pa je kričal nazaj: »sam si kriv bedak, kaj pa nisi gledal žoge.«

- *Katera so bila Mariova prva čustva, ko je padel po tleh?*
- *Kako jih je izrazil?*
- *Kako se je odzval Jan na Mariova dejanja?*
- *Kako bi lahko Mario bolje izrazil svoja prva čustva?*
- *Kako bi se lahko odzval Jan, če bi Mario drugače izrazil svoja čustva?*

OBČUTIL /A SEM SREČO, KO.....

NAJBOLJ SEM BIL/A ŽALOSTEN/ŽALOSTNA, KO..

NIKOLI NE BOM POZABIL/A, KO SEM SE PRESTRAŠIL/A.....

KO OBČUTIM JEZO, RAVNAM TAKO:

MISLIM, DA BI TAKRAT, KO NAS NEKAJ RAZJEZI, MORALI.....

NAJBOLJ ME JE PRIZADELO, KO.....

NEKAJ, ČESAR JAZ NE BI NIKOLI MOGEL /MOGLA NAREDITI....

KO ME NEKDO POHVALI....

KO ME NEKDO KRITIZIRA.....

SVOJA ČUSTVA NAJLAŽJE ZAUPAM....

Pogovor lahko steče v smeri iskanja situacij, ki v otrocih zbudajo neprijetna čustva. Pozovemo jih, da naštejejo različne situacije v katerih se jih zbudajo neprijetna čustva, da pomislijo, katere misli in katera čustva se jim takrat porajajo.

Razložiti jim moramo, da s svojimi mislimi vplivamo na razvoj čustva in, da je pomembno, da se naučijo preusmeriti svoje negativne misli v dani situaciji v nevtralne ali pozitivne.

SITUACIJA/DOGODEK	MOJE MISLI	MOJA ČUSTVA



Spodbujanje socialne vključenosti
otrok in mladih s posebnimi
potrebami v lokalno okolje

