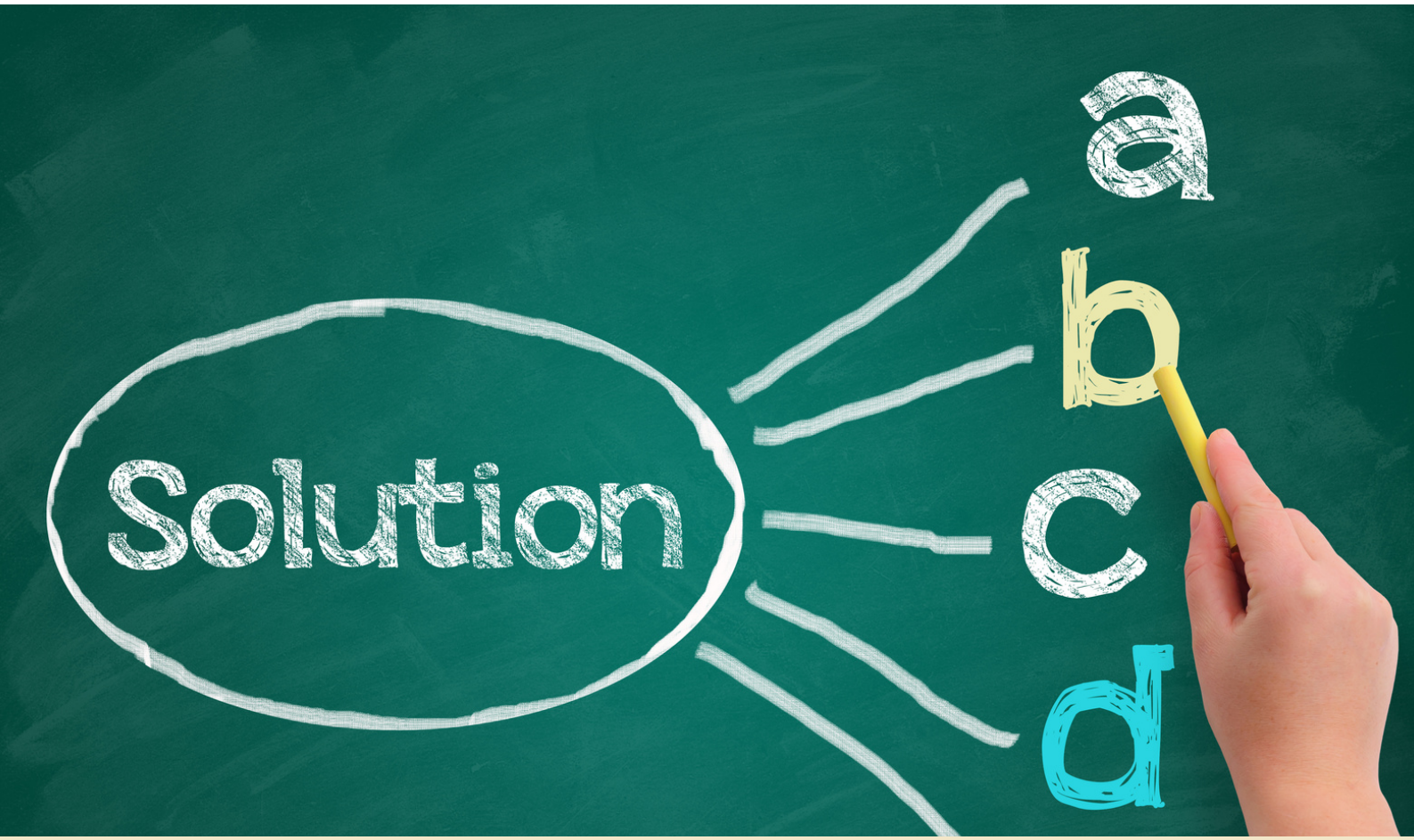
Modul 1

Prilagodljivost



Jeste li znali da vaša sreća ovisi o vašoj sposobnosti da se prilagodite različitim okolnostima koje se pojavljuju u vašem životu? Što više znate kako se prilagoditi, bolje ćete se snalaziti i osjećati se sretnije i ispunjenije.

Fleksibilnost nije nešto što treba uzeti zdravo za gotovo, moramo raditi na tome tako da ćemo vam pomoći u tome.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

Zdravo, čitaoče!

Ovaj modul uvodi pojam prilagodljivosti i šta znači prilagoditi se novim ili promijenjenim okolnostima. Također će vam pomoći da potaknete i razvijete vještine prilagodljivosti, rješavanja problema, postavljanja ciljeva, održivosti i još mnogo toga!

jer...

- Koliko ste puta morali da promijenite plan ili ideju?
- Možete li sami donositi odluke?
- Da li ste se ikada našli u situaciji da ne znate šta da radite?
- Znate li šta znače 5R i zeleni efekat?

Ako vas nešto negativno pogodi - zaostajete na ispitima ili ne uđete u tim ili fakultet kojem ste se nadali - oslonite se na svoju otpornost. Ovo će vam pomoći da pronađete kreativne načine da nastavite i poboljšate se. Ova vještina će biti izuzetno korisna za vašu dobrobit u svijetu stalnih promjena.

U ovom modulu naći ćete alate i dinamiku koji će vam pomoći da se nosite s različitim emocijama i situacijama i povećate svoju sposobnost prilagođavanja. Zvuči dobro, zar ne? ☺ Također ćete morati raditi individualno, u malim i velikim grupama, i rješavati otvorene probleme poboljšavajući svoje vještine koristeći konstruktivne povratne informacije.

Hajde da počnemo. Da li si spreman?

Nastavi!

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Misli zeleno, misli veliko!

Ključne riječi za vas:

Fleksibilnost, strateško razmišljanje, društvena odgovornost, zeleno okruženjeibility, green environment

Teorijska pozadina

Učenje je prilagođavanje; ako bolje pogledamo, vidimo da to radimo svaki dan, čak i ako nismo svjesni ovih dostignuća. Možete se prilagoditi ili podleći teškim situacijama, tako da će vas odgovor koji možete dati na situaciju učiniti jačim ili slabijim.

Najštetniji aspekti situacije mogu se pretvoriti u nove prilike za rast i razvoj, tako da možete iskoristiti energiju i pretvoriti je u koristan i pozitivan tok, postavljajući svoj život na put sreće.

Ljudi imaju priliku iskoristiti svoje vještine i kreativnost za zamišljanje i realizaciju novih scenarija i oblika društvenog i ekološkog poretka koji će biti mirniji i održiviji. Stoga, kao budući lider, morate biti spremni za izazove budućnosti, jer je to neophodno za budućnost koju će vaša generacija naslijediti!

Ova jedinica potiče posvećenost ekološkoj akciji za stvaranje sretnog i održivog svijeta, što kulminira implementacijom predloženih alata i uključivanjem kolega i vas u širenje poruke održivog svijeta.

Zvuči zanimljivo, zar ne? 😀 Na osnovu realnosti o kojoj ćemo govoriti u ovoj jedinici, morat ćete razmisliti o tome kako oni vide trenutnu svjetsku situaciju i glavne probleme našeg vremena.

Jedinica 1

Zamislite alternativni svijet

Odjeljenje će biti podijeljeno u dvije grupe. Svaki vršnjak će istupiti naprijed i preuzeti ulogu koja odražava njihovo razumijevanje svijeta, kojoj će se postepeno pridružiti ostatak grupe dok se ne formira zajednički prijedlog.

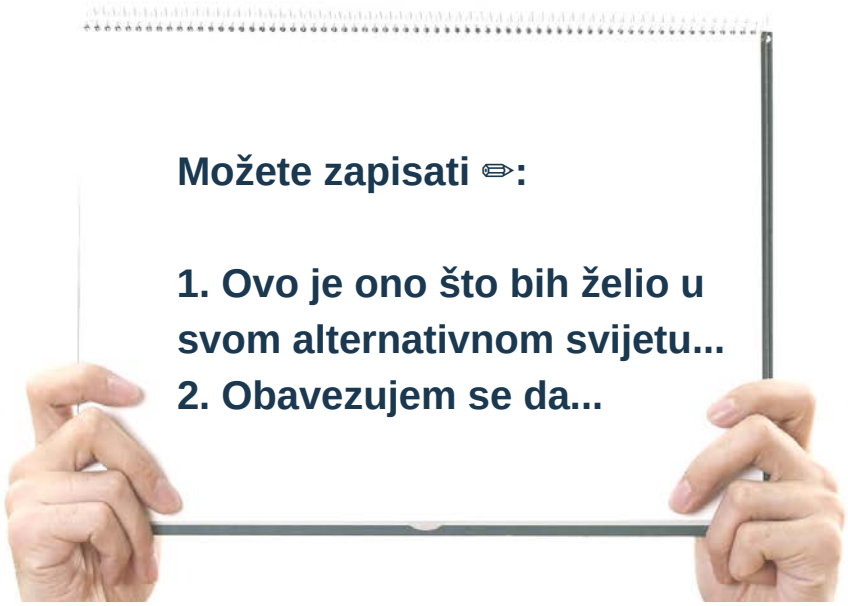
Zatim će se voditi diskusija o tome šta je grupa predstavila i šta svi misle da su glavni problemi našeg svijeta. Vaša grupa će morati da razmisli o rješenjima za promjenu ove situacije i razmisli o tome kakav bi bio njihov "alternativni svijet".

Grupe će morati da naprave mural koji predstavlja globalnu situaciju drugačiju od prethodne, prateći istu dinamiku kao što je gore objašnjeno.

Jedinica 1

Zamislite alternativni svijet

Razmislit ćemo o tome kako izgleda ovaj alternativni svijet koji smo stvorili i šta se u njemu dešava. Uz ove ideje za razmišljanje, svaka grupa popunjava dvije kolone na tabli ili listu papira.



U posljednjem koraku možemo kreirati sadržaj za širenje naše poruke posvećenosti alternativnom svijetu zasnovanom na blagostanju i sreći. U tu svrhu svaka grupa može pripremiti audiovizuelne materijale (poruke, fotografije, video zapise, itd.) koristeći zajedničke šablone, murale koje su dizajnirali tokom ove aktivnosti ili druge šablone za koje vaša grupa misli da će se proširiti među najvećim brojem ljudi.

Na taj način dijelimo sa zajednicom ono što smo naučili o društvenim i ekološkim alternativama. Istovremeno, prenosimo našu predanost poruci, provodimo konkretne akcije i reafirmišemo se kao agenti promjena kako bismo došli do svijeta održivih alternativa.

Jedinica 1

Održiva gimnastika

Ova aktivnost podstiče na razmišljanje o cjelokupnoj ekološkoj problematici, o važnosti očuvanja okoliša i brige o stvaranju otpada, posebno kada je u pitanju odvojeno prikupljanje. Namijenjen je učenicima uzrasta od 12 do 16 godina.

Podijelite se u grupe i svaka grupa će dobiti mapu područja s označenim lokacijama različitih testova. Svaki tim će početi sa različitim nivoima tako da ne moramo čekati jedni na druge. Kada vi i vaš tim završite svaki od njih, mapa će biti potpisana i dobit ćete trag da pređete na sljedeću misiju. Prvi tim koji stigne do kontrolne tačke sa svim potpisanim testovima će pobijediti.

U ovoj vježbi morate tražiti ostatke na različitim mjestima ili skrovištima. Svaki predmet se mora staviti u kontejner za otpad. Morat ćemo tražiti razne predmete kao što su flaše, kontejneri, limenke za piće, prazne tetrapake, flaše itd.

Jedinica 1

Održiva gimnastika

Simulirat ćemo kante različitih boja kako bismo mogli staviti otpad u kantu za koju smatramo da je najprikladnija za reciklažu; dok ne sortiramo sve kontejnere ispravno, nećemo preći na sljedeći nivo. Kontejneri mogu biti:

- Plastični kontejneri: žuti.
- Kanta za organski otpad: smeđa.
- Kontejner za papir i karton: plava.
- Namještaj i odvoz smeća: narandžasta.

Kada je gimknastika završena i svaki kontejner je pravilno raspoređen, nastavnik poziva učenike u razred da razmisle o svakodnevnim radnjama koje možemo poduzeti da bismo se pobrinuli za planet, kao što su savjeti o tome kako baciti, ponovno koristiti i reciklirati

Cilj je pronaći načine da se pomogne životnoj sredini i brine o budućim generacijama. Sa ovim iskustvom shvatit ćete koliko je važno poštovati i brinuti o okolišu.

Jedinica 1

Druga šansa - 5R

Jeste li čuli za 5 Rs? Kao što smo već spomenuli, očuvanje životne sredine nije samo izbor, već i neophodnost. Stoga je potrebno biti svjestan principa **pet R: bacite, smanjite, ponovo koristite, preradite i reciklirajte**. Ovo je postalo neophodno ako želimo doprinijeti promjenama. Od samog početka, vaš prioritet bi trebao biti korištenje ekološki prihvatljivih navika.

Gdje sve ovo vodi? Proizvode treba cijeniti zbog njihove efikasnosti, a ne zbog njihove ljepote. Radi se o stvaranju od otpada, a ne o stvaranju novih, odnosno o "drugom životu" nekih proizvoda koji zahtijevaju samo "male poteze". Stoga, moramo odabrati potrebne materijale i dobro ih koristiti.

Na kraju ćete pokupiti različite proizvode iz posuda u koje ste ranije u teretani stavili pojedine materijale, koje ćete zatim ukrasiti i odlučiti kako ćete ih koristiti.
Ne zaboravite svoje kreacije podijeliti s ljudima koje volite i kojima se divite, jer mali gestovi čine razliku!

Jedinica 1

Provjerite svoje razumijevanje

Svoja mišljenja i ideje dijelit ćete u krugu s drugim vršnjacima i tražiti veze, vježbati divergentno i konvergentno razmišljanje kako biste generirali što više ideja i odabrali najbolje.

U završnom koraku, zajedno sa svojim vršnjacima u grupama od 4 osobe, pripremit ćete pisani izvještaj ili sličnu priču o onome što ste naučili na kraju jedinice.

TIzvještaj treba da sadrži pitanja kao što su:

- Opišite stečeno znanje u tri riječi.
- Šta vas je najviše iznenadilo u jedinici i kako se sada osjećate?
- O kojoj temi trebate naučiti više da biste živjeli punijeg života?
- Šta možete naučiti iz svojih najvećih grešaka?
- Ne mogu da zamislim život bez...
- Navedite stvari koje vas inspiriraju - knjige, uzori, web-stranice, citati, slike, priče itd.

Jedinica 1

Dodatne informacije

Nastavni resursi o životnoj sredini i održivosti za nastavnike
Lekcije o okolišu - web stranica sa planovima nastave

Lekcije o okolišu - web stranica sa planovima nastave

Reševanje problemovScenariji rješavanja problema u profesionalnom okruženju - web stranica nastavnog plana i programa

Kako zaštititi životnu sredinu - BBC Learning English

Kliknite iznad za niz linkova do aktivnosti lekcija i YouTube videa

Jedinica 2

Jedan za sve. Sva 4 jedan

Ključne riječi za vas:

Emocije, prilagodljivost, empatija i timski rad.

Teorijska pozadina

Život je pun iznenađenja. Neki od njih su lijepi, a neki ne. Ponekad te loše situacije rastuže, zabrinu, uznemire... Ali ako treniramo i imamo dovoljno alata da objasnimo neprijatne situacije, možemo živjeti zdravije, izbjeći patnju i ojačati sreću.

U ovoj cjelini ćete steći alate i zdrave načine za objašnjavanje teških situacija, rad u grupama i pronalaženje rješenja za različite konfliktne probleme. Ovi alati vam omogućavaju da budete sretniji čak i kada imate loših trenutaka u životu. U ovoj jedinici je prikazana određena dinamika. Rad u grupama će biti fantastičan!!

Na osnovu socijalno-emocionalnog obrazovanja i ličnih vrijednosti, pokušat ćete riješiti neke probleme pokušavajući razumjeti kako se drugi ljudi osjećaju i prenijeti ostatku razreda kako se vi osjećate u određenim situacijama. Ne zaboravite da budete strpljivi, pažljivo slušajte i pokušajte da budete empatični.
Hajde da podijelimo!!

Jedinica 2

Osjeti život!

Prvo, svi sjednu na pod u velikom krugu. U sredini kruga nalazi se otisak cipela i pano na kojem opisujete hipotetičku situaciju zbog koje se osoba osjeća tužno, tjeskobno i zabrinuto... Volonteri naizmjenično stoje na stepenicama za cipele u blizini kartona i dijele sa ostatak grupe kako biste se vi osjećali da ste na mjestu osobe koja pati od ove situacije. Stavimo se u tuđe cipele!

Nakon što ste podijelili svoja osjećanja i mišljenja, vrijeme je da napravite male grupe i razmislite o nekoliko načina za pronalaženje pozitivnih činjenica ili rješenja za datu situaciju kako bi se osoba osjećala sretnijom ili barem manje zabrinutom ili tužnom. Zatim ih sve zapišite na različitim papirićima i podijelite ideje svog tima s ostatkom grupa. Na kraju zalijepite najvažnije naljepnice nakon početnog kartona.
Jeste li shvatili da nakon tužne situacije uvijek postoji nešto pozitivno ili rješenje zbog kojeg se osjećamo bolje?

Jedinica 2

Ti, moja podrška!

Odaberite partnera i pripremite svoje pametne telefone. Koristimo Whatsapp! U ovoj aktivnosti, jedan od vas će poslati tekstualnu poruku drugoj osobi govoreći joj nešto zbog čega se osjeća tužno ili zabrinuto (može, a ne mora biti istina).

Druga osoba će odgovoriti podrškom, optimističnim idejama i različitim načinima rješavanja situacije.

Ne zaboravite kreirati razgovor koristeći emocije riječima i emotikonima, gifovima itd.

Jedinica 2

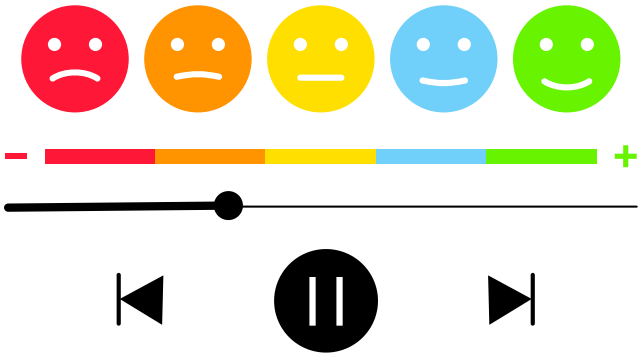
Protresite svoje srce.

Formirajte grupu od pet partnera i odaberite tri od pet karata koje ćete naći okrenute prema dolje na stolu. Svaka karta sadrži određenu emociju: ljubav, tugu, strah, ljutnju, radost, iznenađenje, povjerenje, optimizam itd.

Svaka grupa mora da dodijeli pesmu toj emociji za koju misli da je predstavlja. Važno je razmijeniti mišljenja i razgovarati koji je izbor najbolji za svaku emociju. Možete koristiti i pametne telefone. Podijelite se u grupe po 5 i uzmite olovku i papir. Poslušajte 5 različitih pjesama i razgovarajte o tome kako biste svaku od njih opisali s osjećajem. Dijelite grupne odluke s drugim grupama i slušajte ideje drugih.

Zatim, u istoj grupi, odlučite koja je pjesma najviše ohrabrujuća da loš dan pretvorite u bolji. Podijelite ideje svog tima i uzmite u obzir ideje drugih. Sigurno će biti zanimljive.

Zapamtite da je muzika dobar način da promijenite raspoloženje. Kao što je rekao Bob Marley: “Ne brinite, budite srećni!!!”



Jedinica 2

Provjerite svoje razumijevanje

Pojedinačno ćete popJedinicai upitnik kako biste ocijenili šta ste naučili o obrađenim temama. Svaku stavku ćete klasificirati kao "da", "ponekad" i "ne".

Upitnik sadrži sljedećih 10 stavki:

1. Razumijem šta osjećam
2. Razumijem šta drugi osjećaju
3. Mogu da podijelim svoja osećanja sa drugima.
4. Mogu da saosećam sa drugima
5. Nalazim moguća rješenja za svoje probleme
6. Znam kako pronaći moguća rješenja za probleme drugih ljudi.
7. Mogu koristiti pozitivan dijalog sa samim sobom.
8. Mogu imati pozitivan dijalog sa drugim ljudima.
9. Mogu slušati sebe
10. Mogu raditi sa grupom

Jedinica 2

Dodatne informacije

V.O. Savršeno. Prednosti emocionalne inteligencije za našu djecu. Daniel Goleman

4 socijalne/emocionalne vještine koje možete lahko vježbati s tinejdžerima.

Adolescence_Cliques_Crowds_Conformity- Video

Jedinica 3

Iskorištavanje prednosti društvenih mreža

Ključne riječi za vas:

Social reponsibility, solidarity, strategic thinking, and empathy.

Teorijska pozadina

Did you know that happiness has a social perspective we should be aware of?

Happiness depends on our responsibility and ability to act, i.e. on the social dimension of being human. We can feel happy and fulfilled if we make those around us happy and if we collaborate with others.

Happiness is linked to responsibility and the capacity to act, so we must ask ourselves if we cannot do more, much more, for our friends, family, neighbors, our streets, for all those human beings who may depend on us, but to whom we do not pay attention.

We then propose a series of exercises that encourage reflection on social responsibility and helping others based on the ability to adapt to cope successfully with any situation.

In addition, we will reflect on the role of social networks in building our social responsibility.

Jedinica 3

Pomoć za osmijeh

Mnoga djeca i adolescenti su odsutni iz svojih porodica i društvenog okruženja duže vrijeme zbog hospitalizacije.

Proces hospitalizacije izaziva više ili manje anksioznosti i tuge.
Naša priroda nas navodi da budemo altruisti, što pokazuje da što više pomažemo drugima, to se bolje osjećamo. Ako djelujete ne očekujući ništa zauzvrat i svjesni ste gestova drugih, svi ćemo biti sretniji. Cilj ove aktivnosti će biti da doprinese poboljšanju kvaliteta života hospitalizovane dece i adolescenata, izmamivši im osmeh uz našu pomoć.

U nastavku vam nudimo obogaćenu i korisnu aktivnost koja vas može ispJedinicai srećom i u kojoj ćete učestvovati u grupi od 25 učenika uzrasta od 13 do 14 godina. Pritom ćete upoznati drugu djecu i tinejdžere koji uče u okruženju koje je vrlo različito od vašeg i koje imaju drugačije mogućnosti.

Na prvom sastanku predlažemo da uspostavite kontakt sa dječacima i djevojčicama u bolnici u vašem gradu, jputem pisama. U njima ćete se predstaviti i objasniti svoju svrhu da im pomognete, ohrabrite ih i usrećite dijeleći iskustva, igru ili riječi.

Jedinica 3

Pomoć za osmijeh

Vaš cilj će biti da izazovete odgovor kako biste stvorili vezu koja će vam na neki način omogućiti da naučite o okolnostima i afektivnim potrebama ovih ljudi.

Kada dobijemo odgovor, na **drugom sastanku** ćemo dogovoriti posjetu bolnici, gdje ćemo se lično sastati. Kada ste tamo, možemo vas pitati da li biste željeli podijeliti sa vama neke radionice koje ste sami osmislili i u kojima imate zajednička interesovanja koja će vam oboma koristiti i usrećiti vas.

Vezano za posljednju sesiju: ohrabrujemo vas da podijelite svoje iskustvo sa više ljudi i na neki način ohrabrite druge da naprave lijepe gestove prema ljudima kojima je potrebna.

Jedinica 3

Potaknite ekonomiju u vašem susjedstvu

Solidarnost vas čini sretnijima. Evo projekta u kojem ćete otkriti kako vas pomoć drugima može učiniti sretnijima! Pozivamo vas da formirate grupu od 10 učenika uzrasta 14-15 godina za učešće.

Kao što možete zamisliti, imat ćete kutak škole pun praznih hidrogel tegli, ne znajući šta da radite s njima. Budući da ste odgovorni da ne stvarate otpad i da doprinosite i pomažete preduzećima u svom području, prvo ćete potražiti kompanije koje prodaju sapun.
Koraci koje treba slijediti:

Korak 1: Odlučite koja će biti vaša dobrotvorna organizacija i kome ćete donirati novac koji ćete prikupiti od prodaje sapuna.

Korak 2: Pronađite odgovarajuću kompaniju i objasnite projekat i njegovu svrhu, jer je svrha projekta učestvovanje u kupovini sapuna za dopunu odbačenih gel teglica i ponovnu prodaju u humanitarnoj kampanji za pomoć drugim ljudima.

Korak 3: Obavijestite porodice o vašem radu i pokrenite kampanju za prodaju. Vaša grupa može iskoristiti jednu od školskih zabava na kojima je broj učesnika veći.

Korak 4: Kao završni zadatak, svi možete predati prikupljeni iznos udruzi koju je vaša radna grupa konačno odabrala.

Uz ovu aktivnost bit ćete ponosni na svoj rad, jer će vas i mali gestovi za nekoga kome je potrebno učiniti sretnim.

Jedinica 3

Učimo zajedno

Usrećiti nekog drugog je veliki izvor zadovoljstva, posebno ako se radi o starijoj osobi. U ovoj aktivnosti ćete učiti od svojih starijih i oni će učiti uz vašu pomoć. Radit ćete u grupi učenika od 13 do 17 godina sa starijim osobama iz vašeg naselja i okoline ❤.

1. Stručni radnici doma za stare i socijalne službe u naselju će vas posjetiti tokom prvog sata rada u školi; upoznat će vas sa karakteristikama doma za stare i štićenika.

2. Podijelit ćete se u grupe u kojima ćete analizirati potrebe starijih kako biste se prilagodili novom vremenu i započeti diskusiju o problemima koji muče starije u susjedstvu. Nakon diskusije, sigurno ćete smisliti aktivnosti kojima ćete pomoći jedni drugima.

3. Drugi sastanak će se održati u domovima za stare u susjedstvu. Posjetit ćete centar za starije osobe gdje se možete predstaviti jedno drugom i razgovarati kako biste izgradili odnos.

4. Nakon posjete, bilo bi dobro da pozovete starije osobe da posjete vaš centar. Kada stignu, pripremit ćete upitnike da razgovarate sa njima i saznate kakve su navike mladih ljudi u to vrijeme i po čemu se razlikuju od vaših.
   Druga ideja je da se tokom posjete održe radionice poput muzike, slikanja, čitanja i radionica o novim tehnologijama.

Jedinica 3

Društvene mreže sa društvenom odgovornošću

Dobra upotreba društvenih medija i promicanje društvene odgovornosti ključni su faktori koji donose nešto pozitivno u naš svijet! Društvene mreže su alati koji nam omogućavaju da se povežemo s ljudima, prenosimo poruke i predlažemo ideje ili osmišljavamo mjere za poboljšanje našeg okruženja.

U ovoj aktivnosti morat ćete istražiti reklame i analizirati korporativnu društvenu odgovornost. U ovom istraživanju analizirat ćete kako se kompanije fokusiraju na pozitivan uticaj na društvo, životnu sredinu i dobrobit svojih kupaca i zaposlenih.

Također ćete naučiti o prednostima korporativne društvene odgovornosti i zapitati se zašto neke kompanije nemaju tu odgovornost. Evo oglasa koje možete pogledati:

KOMERCIJALNO	QR KOD (SKANIRAJ ME)
Nike Sanjanje luđih snova	
Golubice. Debela Pandora	
Narandžasta. Starateljstvo	
Uvijek. Kao devojka	

Jedinica 3

Društvene mreže sa društvenom odgovornošću

Nakon analize snimka, započet ćemo diskusiju koja će vam pomoći da razmislite o sljedećim pitanjima:

- Da li su neke kompanije svjesne svoje uloge aktivnih aktera i svoje društvene odgovornosti?

- Da li su potrošači svjesni nedostatka poslovne etike u nekim kompanijama?

- Postoje li seksistički stereotipi i uloge koje oglasi pripisuju muškarcima i ženama?

- Da li mediji utiču i oblikuju ljude i ponekad promovišu negativne stereotipe i uloge?
Učenici pričaju o fotografijama

Jedinica 3

Provjerite svoje razumijevanje

Obrazovanje za odgovornost je veoma važno u društvu; u tom smislu, studente moramo usmjeriti na samorefleksiju i samokritiku o najvažnijim aspektima koje su otkrili tokom procesa i razvoja nastavne jedinice, te odgovoriti na pitanja kao što su:

- Jesu li se moje navike na društvenim mrežama na bilo koji način promijenile?
- Koristim li svoje društvene mreže odgovornije?
- Kako sam svojim odgovornim djelovanjem doprinio društvu?
- Koje sam beneficije dobio? Kako su drugi imali koristi?
- Može li veća društvena odgovornost doprinijeti mojoj sreći i sreći drugih?

Odgovornost koristi društvenom suživotu, jer je ova vrijednost oličenje discipline, saradnje, dužnosti i poštovanja prema sebi i drugima. Možemo pripremiti završnu diskusiju u kojoj učenici daju svoje mišljenje o odgovorima svojih drugova iz razreda.

Jedinica 3

Dodatne informacije

Video o ličnoj odgovornosti.

Lična društvena odgovornost za bolji svijet - priče s primjerima.

Prilagodljivost

Sažetal modula

Prilagodljivost is essential because allows you to solve problems and overcome challenges. It is the ability to change actions, direction, or perspective to adapt to different conditions or environments. It involves consciously navigating, rather than being driven by changing circumstances. In other words, it includes the ability to assess an evolving situation from multiple perspectives, to change one's thinking and point of view, and to choose the best response. As an adaptable person, you can thrive amid chaos. So this closing will allow you to deepen the knowledge you have learned, think about the difficulties you had, and reflect on what you have achieved to conclude the Prilagodljivost Modul, so you can move on to the next one!

OPIS AUTORA

Ángela, iz osoblja Seneca škole, Španija
Promovišemo raznolikost u obrazovanju i nastojimo obrazovati solidarne i ekološki poštovane ljude sa visokim kritičkim sposobnostima, timskim radom i kompromisima uz inovacije. To su naše osnovne vrijednosti. Radujemo se cjelokupnom uticaju koji će učešće u evropskim projektima imati na našu školu u različitim fazama.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 2

Samosvijest

Koliko dobro biste rekli da se poznajete?

- Uopšte nije dobro
- Nije dobro
- Ne mogu odgovoriti na to pitanje
- Dobro
- Veoma dobro

Ovaj modul vam pomaže da pronađete bolju vezu sa sobom i shvatite svoje postupke, misli ili emocije u različitim situacijama.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv na modul

Zdravo!

Da li ste spremni da se upustite u ovaj rolerkoster sa nama ?

Ovaj modul je posvećen konceptu samosvijesti, što je sposobnost da se fokusirate na sebe i kako se vaši postupci, misli ili osjećaji usklađuju ili ne usklađuju s vašim unutrašnjim standardima.

Ljudi prečesto nisu svjesni sebe, posebno kada su uhvaćeni u krug svađa, depresije, anksioznosti, problema u vezi, poraza ili čak u svakodnevnom životu. Nasreću, možete postati svjesniji svojih problema, obraćajući posebnu pažnju na sljedeća četiri elementa: osjećaje, misli, emocije i obrasce.

Razvijanje vještina samosvijesti je od suštinskog značaja. U ovom modulu ćete:

- naučite se objektivno procjenjivati, kontrolirati svoje emocije, uskladiti svoje ponašanje s vrijednostima i razumjeti kako vas drugi doživljavaju
- naučiti o unutrašnjoj samosvijesti i vanjskoj samosvijesti
- da mogu odgovoriti na pitanje "Ko sam ja?"
- biti u stanju da koristi različite metode samorefleksije
- znaju kako da sačuvaju trenutak po trenutak
- biti u stanju da prepoznate svoje prednosti i oblasti koje treba poboljšati

Da li si spreman? Uronimo u to.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Ogulite luk

Ključne riječi za vas:

Unutrašnja i eksterna samosvijest

Da li biste rekli da se poznajete?
Možeš li pratiti svoje crijevo?
Znaš li šta želiš?
Znate li kako ćete reagovati u određenim situacijama i zašto?
Obično govorite pozitivno o sebi, zar ne?

Ne brinite ako niste odgovorili potvrdno na ova pitanja; čak ni odrasli ne odgovaraju potvrdno na sva pitanja. Samosvijest je doživotni proces učenja ili otkrivanja koji se razvija tokom života.

Samosvijest je sposobnost praćenja unutrašnjeg svijeta. Drugi to opisuju kao razliku između toga kako mi vidimo sebe i kako nas drugi vide.

Istraživanja pokazuju da smo sigurniji i kreativniji kada sebe vidimo jasno. Donosimo informisanije odluke, gradimo jače odnose i efikasnije komuniciramo. Manje je vjerovatno da ćemo lagati, varati i krasti. Mi smo bolji učenici koji iskorištavaju više mogućnosti.

Poznajemo dvije vrste samosvijesti, unutrašnju i eksternu.

1. Unutrašnjost predstavlja način na koji vidimo svoje vrijednosti, strasti, želje, usklađenost s okolinom, odgovore (uključujući misli, emocije, ponašanja, snage i slabosti) i utjecaj na druge.
2. Spoljašnja samosvijest znači razumijevanje kako nas drugi ljudi vide. Istraživanja pokazuju da su ljudi koji znaju kako ih drugi vide spretniji u empatiji i prihvaćanju tuđih gledišta.

Izvor: Šta je zapravo samoizvještavanje (i kako ga kultivirati).

Jedinica 1

Ogulite luk

Luk nas ponekad rasplače, ali ga ipak gulimo. Stoga, ogulimo i naš lični luk i zakopajmo dublje. Ponekad je to teško učiniti, ali na kraju se toliko isplati jer postajemo samosvjesniji, samopouzdaniji i povezaniji sa svojim unutrašnjim svijetom.

Iako su sve vježbe fleksibilne i bez dobnih ograničenja, aktivnosti bi bile najkorisnije za mlade od 15 do 17 godina. Sve što vam treba za njih su prazni papiri i olovke.

Jedinica 1

Moje osnovne vrijednosti

Ova vježba ima dva dijela. Prvo, pogledajte svoje vrijednosti. To su stvari za koje vjerujete da su bitne za vaš život i rad. Oni određuju, odnosno trebalo bi da odrebe, vaše prioritete, a duboko u sebi, oni su vjerovatno mjerilo po kome određujete dali vam život ide u smjeru u kojem želite.

1.dio:
Uzmite listu radova i pročitajte vrijednosti koje su navedene u nastavku. Odaberite one koje su vam najžnačajnije i predstavite ih strukturom na slici.

Možete si pomoći tako što ćete pročitati svaki red i izabrati ono što vam je najvažnije. Na kraju ćete donijeti konačnu odluku od ovih 19 vrijednosti i stvoriti sliku sa svojih 7 osnovnih vrijednosti.

Avantura	Ljubaznost	Timski rad	Karijera
Communicatio n	Učenje	Izvrsnost	Inovacije
Kvaliteta	Ljepota	Čuvaj se	Lični razvoj
I ovo će proći vezu	Promjena	Uzbuđenje	Dobrota

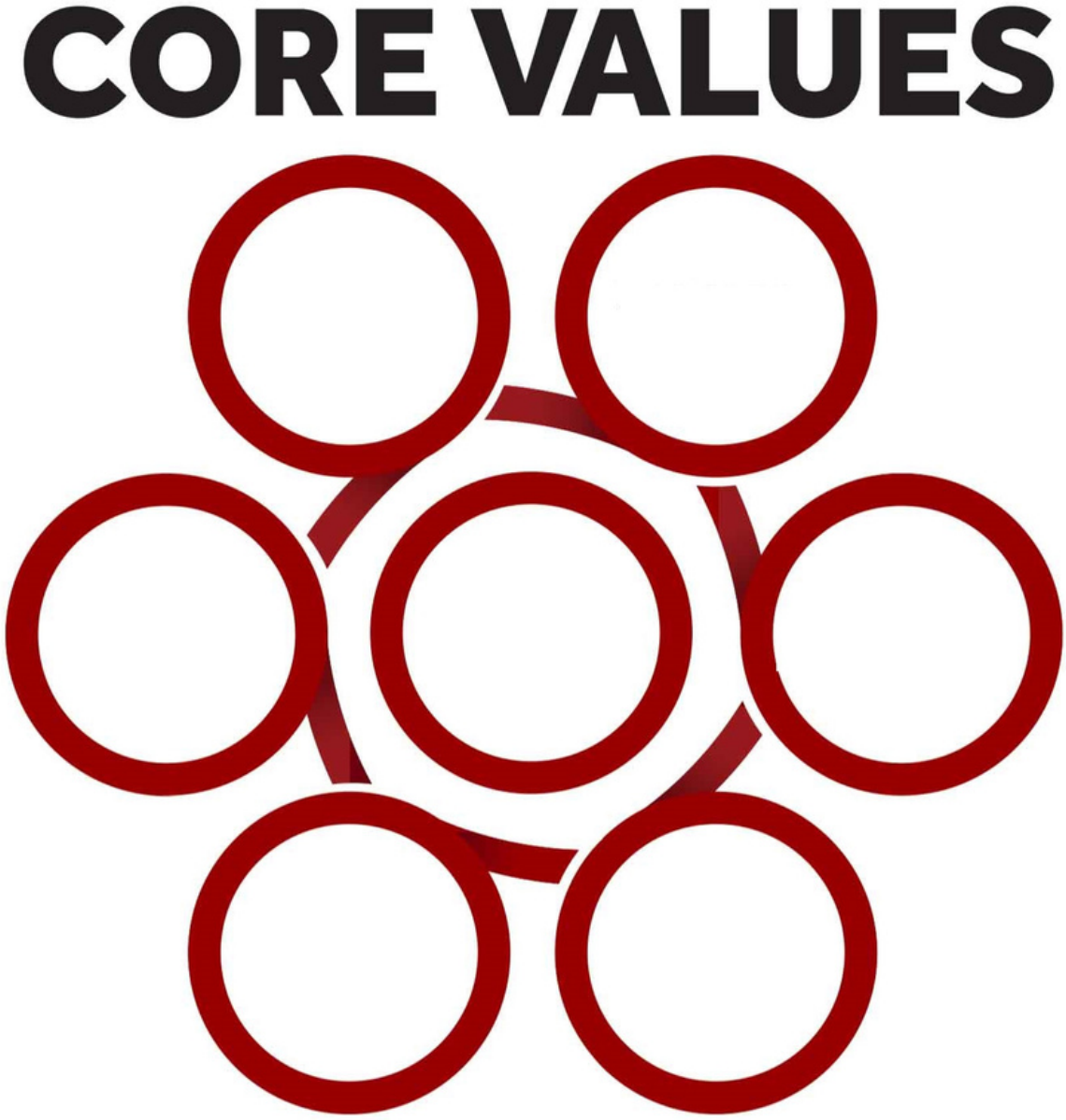
Uključenost	Mudrost	Poštovanje	Radost/igra
Oproštaj	Vjera	Radite više i pametnije	Ljubav
Otvorenost	Red	Napredak	Raznolikost
Velikodušnost	Kreativnost	Čovječanstvo	Odgovornost
Veza	Porodica	Uspjeh	Poštovanje
Izum	Obavještajna služba	Sloboda	Sigurnost
Lojalnost	Bogatstvo	Spiritualizam	Snaga
Zabava	Napajanje	Brzina	Izvrsnost
Doprinos	Dolazi	Naklonost	Saradnja
Prijateljstvo/veza	Humor	Jasnoća	Zabava
Karizma	Satisfaction	Liderstvo	Dom
Budi stvarna	Fitness	Hrabrost	Bilans
Saosećanje	Prosperitet	Znanje	Strpljenje

Jedinica 1

Moje osnovne vrijednosti

Dio 2:

Napravite sliku svojih sedam osnovnih vrijednosti.



Jedinica 1

Ko si ti?

Uzmite list papira i zapišite 10 ključnih riječi koje vas najbolje opisuju. Zatim pronađite par u učionici i uradit ćete vrlo jednostavnu, ali efikasnu aktivnost. Svako od vas će naizmjenično postavljati jedno drugome 20-30 puta jedno jednostavno pitanje: "Ko ste vi?" i nastavite da pitate dok druga osoba ne dobije odgovore, a sve odgovore zapišite svom partneru. A kada promijenite stranu, partner vas pita isto.
Cilj aktivnosti je pomoći vam da otkrijete sve identitete i uloge koje svako od nas nosi, ali ostaje li nam još nešto kada se udaljimo od svih uloga? Ko je prava osoba iza svih ovih uloga? ko si ti zapravo?
primjer:

Osoba A: Ko si ti?
Osoba B: Ja sam Betty.
Osoba B: Ko si ti?
Osoba A: Ja sam Laura.
Osoba A: Ko si ti?
Osoba B: Ja sam student.
Osoba B: Ko si ti?
Osoba A: Ja sam kćerka.
itd.

Ako vam je ostalo malo vremena, možete i međusobno podijeliti kako se vidite ako ste zaboravili sve uloge koje niste spomenuli.

Jedinica 1

Provjerite svoje razumijevanje

Odvojite 5 minuta da razmislite o ovim pitanjima. Refleksija se dešava u krugu sa ostalim vašim vršnjacima ili u malim grupama ili parovima. Tokom ovih sesija pokušat ćete da pogledate koji su aha momenti koje ste imali nakon vježbe, koji su ishodi. Također ćete razgovarati o tome šta ste naučili i gdje možete koristiti ove vještine u svom svakodnevnom životu.

PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

• Jeste li otkrili važne vrijednosti u svom životu? Kako je za vas prošao proces pronalaženja vrijednosti?

• Šta ste koristili kao odrednice ili stubove svog identiteta?

• Da li ste se ikada susreli sa bilo kakvim stereotipom ili diskriminacijom zbog nekog dijela vašeg identiteta? Koji? Šta mislite o onima koji se prema nekome ponašaju nedolično zbog neke njegove osobine?

• Koje dijelove svoje ličnosti najviše volite?

Jedinica 1

Dodatne informacije

SCAN ME

Video 1: Kako upoznati sebe

SCAN ME

Članak 1: Šta je zapravo samosvijest (i kako je kultivirati)

Zanimljiva činjenica: iako većina ljudi vjeruje da su samosvjesni, samo 10-15% ljudi koji su bili dio proučavanja zaista ispunjava kriterije. Dakle, imate još jedan razlog više da kopate dublje i budete svjesniji sebe.

Jedinica 2

Pronađite svoj ikigai

Ključne riječi za vas:

Ikigai, svrha, lične snage i područja za poboljšanje

Jeste li ikada čuli za ikigai? Japan ima drugi najveći očekivani životni vijek na svijetu, sa očekivanjem da će žene živjeti 88-90 godina, a muškarci 81-91 godinu. Iako je istina da dijeta igra važnu ulogu, mnogi Japanci vjeruju da ikigai uveliko doprinosi njihovoj dugovječnosti i sreći. Želimo vam dug i sretan život.

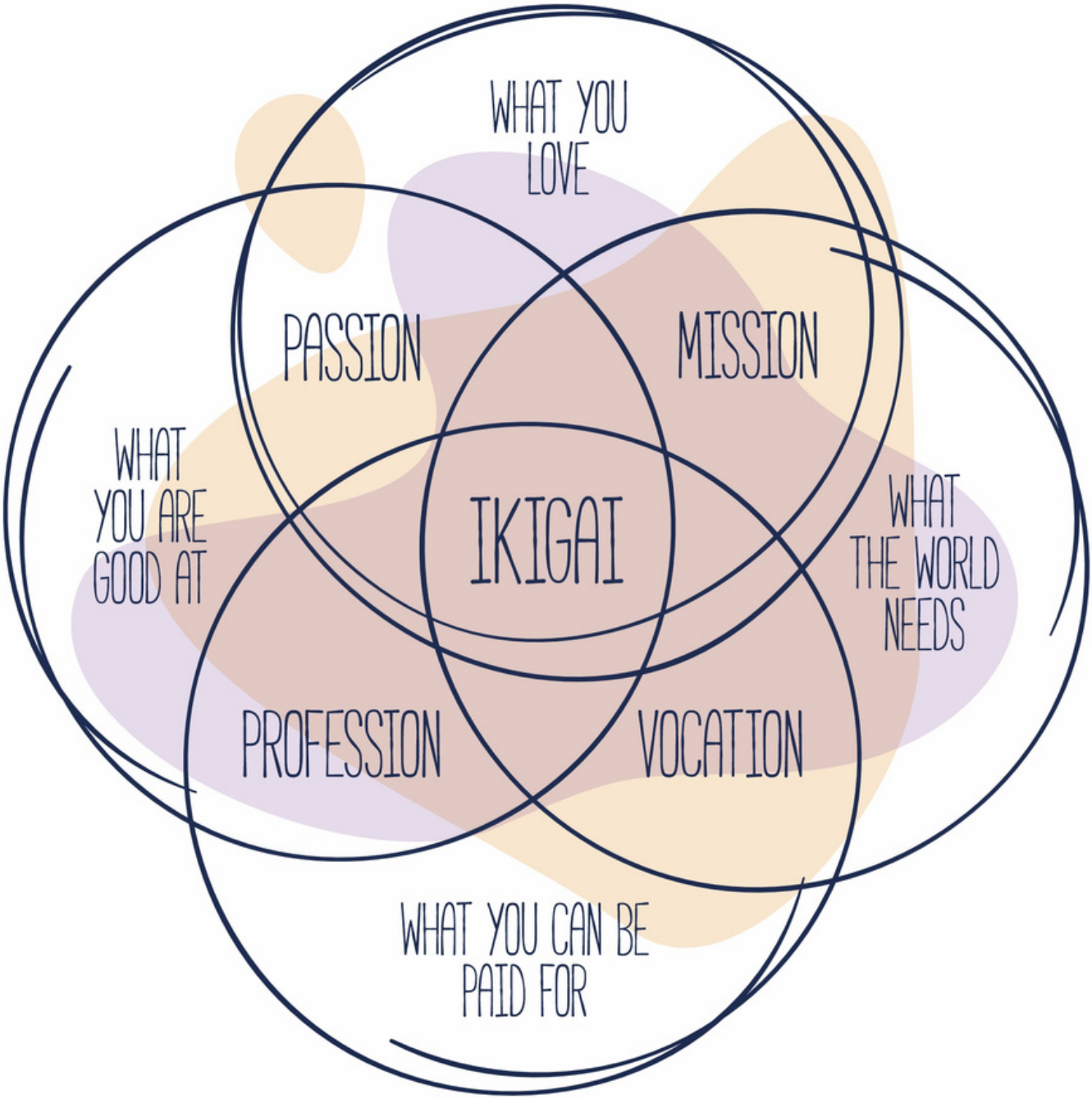
Ikigai je japanska filozofija koja vam pomaže da pronađete svoju pravu svrhu u životu, "razlog postojanja". Na japanskom, Iki znači "život", a gai znači vrijednost. Vaš ikigai je vaša životna svrha ili blaženstvo. To je ono što vas čini sretnim i inspiriše da ustanete iz kreveta svaki dan.

Ikigai vam može pomoći:

- Dizajnirajte svoj idealan način života.
- Stvorite moćne društvene veze.
- Stvorite zdravu ravnotežu između posla i života.
- Pratite svoje snove.

Zašto si ovdje? Koja je tvoja svrha? Pronađite svoj ikigai, ali imajte na umu da ikigai nije trajan i da se može mijenjati tokom godina.

Ako ili kada upoznate svoj ikigai i razumijete njegovo značenje, usklađeni ste sa poslom koji ste željeli da radite i poslom koji svijet treba da uradite.



Jedinica 2

Moj ikigai

Razmislite i napišite na papiru:

Šta ti voliš. Vaš ikigai bi trebao biti nešto u čemu ćete uživati...	
U čemu si dobar? Pronalaženje ikigaija vam također može pomoći da saznate šta ste ili u čemu biste željeli da budete dobri...(koje vještine posjedujete, šta radite bolje od drugih, za šta vam se ljudi obraćaju, u čemu ste dobri i želite da budete još bolji...)	
Za šta možete biti plaćeni ili nagrađeni... (za koji ste posao do sada bili plaćeni, za koji rad biste željeli da budete plaćeni, za koji posao biste mogli biti plaćeni, čime biste se bavili da ne radite/imate posao. ..)	
Šta svijetu treba...(šta možete učiniti da usrećite ljude oko sebe, šta je potrebno vašoj lokalnoj zajednici, koje izazove možete riješiti, koje promjene možete donijeti ljudima oko sebe...)	

Kada završite, imate instant ikigai.

Jedinica 2

Provjerite svoje razumijevanje

Nakon svake aktivnosti, imat ćete kratku sesiju razmišljanja gdje ćete podijeliti svoja mišljenja i ideje o učenju koje ste stekli kroz aktivnosti. Ove aktivnosti će se odvijati u krugu sa ostalim vršnjacima ili u malim grupama. Na ovim sastancima pokušat ćete da saznate koji su to a-ha momenti koje ste doživjeli nakon vježbe, kakvi su rezultati. Također ćete razgovarati o tome šta ste naučili i gdje možete primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu. Zamolite kolege da vam daju povratnu informaciju o vašim nalazima, ikigaju.

PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Šta mislite da su vaše lične prednosti?
- Koje oblasti treba poboljšati?
- Kako je tekao proces otkrivanja ikigaija?
- Ima li novih rezultata koje niste očekivali?
- Mislite da ste već pronašli svoj ikigai? Ikigai možete raditi iznova i iznova. Nikad nije gotovo :).

Jedinica 2

Dodatne informacije

SCAN ME

Video 1: Kratak uvod u Ikigai proces

SCAN ME

Video 2: TEDx govor Emily Bidle o Tajni svrsishodnog života

Jedinica 3

Ostanite u sadašnjem trenutku

Ključne riječi za vas:

sadašnji trenutak, meditacija, smirenost, disanje

Koliko često se nalazite u sadašnjem trenutku? Zaista biti OVDJE i SADA? Sjećate li se kako je bilo kada ste bili dijete? Kako ste se osjećali? Kako je rekao Jean de La Bruyère: "Djeca nemaju ni prošlost ni budućnost. Zato uživaju u sadašnjosti, što nam se rijetko dešava."

Definitivno bismo trebali učiti od vas (njih) i razmišljati o pitanjima u nastavku svaki dan kako bismo se podsjetili na ono što je važno.

"Juče je istorija. Sutra je misterija. Danas je dar. Zato se i zove sadašnjost." - Alice Morse Earle

"Vrijeme uopće nije vrijedno jer je iluzija. Ono što smatrate vrijednim nije vrijeme, već tačka izvan vremena: sadašnjost. To je zaista vrijedno. Što se više fokusirate na vrijeme - prošlost i budućnost - to je više vam nedostaje Sadašnjost, najdragocenija stvar koja postoji." - Eckhart Tolle

"Ako se osjećate anksiozno ili depresivno, niste u sadašnjosti. Ili sa tjeskobom čekate budućnost ili ste depresivni i zaglavljeni u prošlosti. Jedino na što možemo utjecati je sadašnji trenutak; jednostavnim vježbama disanja možemo odmah postanite smireni i prisutni." - Tobe Hanson

"Sposobnost da se bude u sadašnjem trenutku važna je komponenta mentalnog zdravlja." Abraham Maslow

"Život ti daje dovoljno vremena da radiš šta god želiš ako ostaneš u sadašnjem trenutku." - Deepak Chopra

Njegujte prisustvo, izgradite dobre navike za buduću dobrobit.
Također je utvrđeno da svjesnost sadašnjeg trenutka smanjuje stres i nagle promjene raspoloženja s vremenom jer imate više kontrole nad svojim mislima.

Fokusiranje na sadašnjost nam omogućava da primijetimo osjećaje poput brige, straha, anksioznosti i neizvjesnosti i da ih transformišemo tako da svaki trenutak vidimo kao novo iskustvo. Sadašnjost je stalni dolazak novih početaka – ovdje imamo moć da se oslobodimo onoga što nam ne služi i da se u
svakom trenutku „ponovo rodimo“. U svakom novom trenutku možete utjeloviti sve
što želite. Prošlost i budućnost su koncepti o kojima možemo razmišljati, ali ih zapravo ne možemo doživjeti. Ljudi imaju samo sadašnjost - i to je sve što nam zaista treba.

Najsretniji smo u sadašnjem trenutku.

Sadašnjost je naše prirodno stanje postojanja. Ovdje nismo vezani za prošlost ili za stvari za koje bismo željeli da su ispale drugačije.
Također, ne plašimo se nepotrebno budućnosti. Kada smo istinski prisutni, možemo
prihvatiti nepoznato. Srećni smo što živimo, jer shvatamo da je svaki novi trenutak dar. Plivamo u toku života, bez obzira kakva nas iznenađenja čekaju. Stalno ulaženje u sadašnjost nam omogućava da se preusmjerimo i djelujemo iz autentičnosti i suosjećanja, a ne iz reaktivnosti i otpora.

Kada brinemo o prošlosti i budućnosti, zatvaramo se od sadašnjosti.

Jedinica 3

Biti u sadašnjem trenutku

Zapamtite: samo jednom je važno - sada! Ovo je najvažnije vrijeme jer je to jedino vrijeme kada imamo moć. Lav Tolstoj

Iako su sve vježbe fleksibilne i bez dobnih ograničenja, aktivnosti bi bile najkorisnije za mlade od 15 do 17 godina.

Jedinica 3

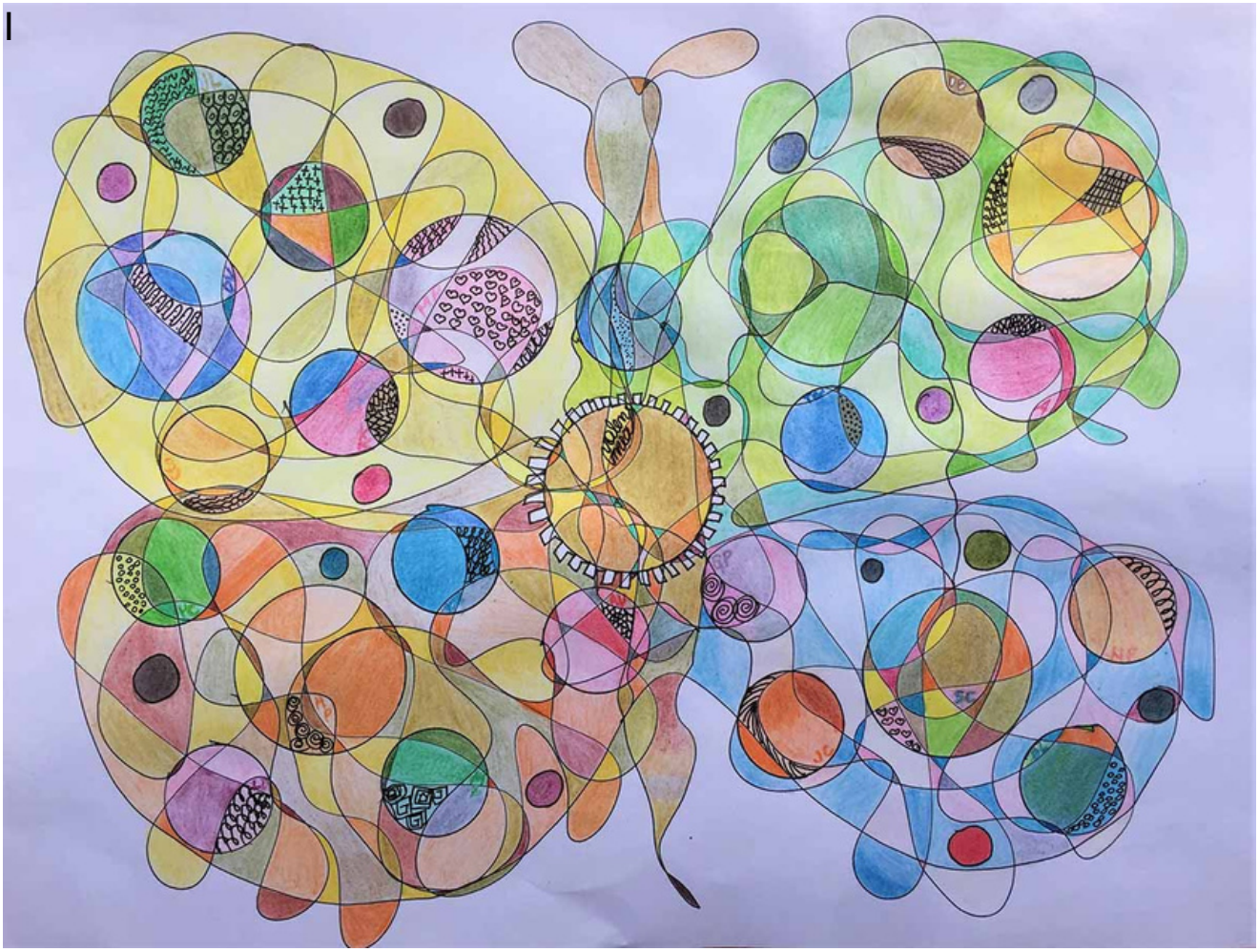
Tvoj fraktalni portret

Danas ćete crtati i iskoristiti ovo vrijeme da naučite kako biti u trenutku. Kreativnost je u svima nama u različitim oblicima i varijacijama. Nacrtat ćete sopstveni fraktalni portret. Potrebni su vam papir i olovka.

Fraktalne slike se prave sa zatvorenim očima u jednoj liniji bez prekida između. Svaka slika mora imati kraj (može biti tačka ili niz linija). Uzmite papir i olovku ili bojice, duboko udahnite, odvojite vrijeme, zatvorite oči i napravite autoportret sa samo jednom kontinuiranom linijom. Ovo će biti vaš portret intuicije. Nakon završetka rada, uzet ćete bojice u različitim bojama i slikati portret. Svako od vas može pronaći različite oblike (kao što su srca, životinje, itd.) na svom portretu. Razmislite šta mi ovi simboli žele reći, pokažite mi. Šta se dešava u meni?

Ovu tehniku možete koristiti svako jutro prije početka dana i vidjeti kako se osjećate. Okrugli oblici predstavljaju smireno stanje duha, dok nam oštri oblici pokazuju da smo napeti i da se nešto dešava u nama. Ko treba da pita šta?

Zapamtite - uvijek zatvorenih očiju i u jednom redu.



Source of picture: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

“Ponekad trebate sjediti usamljeni na podu u tihoj prostoriji kako biste čuli svoj glas i zabranili mu da se utopi u buci drugih.” — Charlotte Eriksso

Jedinica 3

Provjerite svoje razumijevanje

Nakon svake aktivnosti, imat ćete kratku sesiju razmišljanja gdje ćete podijeliti svoja mišljenja i ideje o učenju koje ste stekli kroz aktivnosti. Ove aktivnosti možete raditi u krugu sa ostalim vršnjacima ili u malim grupama. Na ovim sesijama pokušat ćete saznati koji su a-ha momenti koje ste doživjeli nakon vježbe, kakvi su rezultati. Također ćete razgovarati o tome šta ste naučili i gdje možete primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu.

PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Kako se osjećate kada ga napravite i pogledate?
- Jeste li uspjeli ostati u ovom trenutku? Biti prisutan?
- Ako ste pronašli neke oblike na slici, šta mislite da vam govore?
- Šta je sadašnji trenutak?
- Zašto mislite da je važno znati kako ostati u sadašnjem trenutku?

Jedinica 3

Dodatne informacije

SCAN ME

Video 1: Kako - Opustite se uz crtanje fraktala

SCAN ME

Članak 1: Kako živjeti u trenutku: 35+ alata za bolju prisutnost

SCAN ME

Člen 2: Umetnostna terapija

Sažetak modula

Nadamo se da ste uspjeli vidjeti da je samosvijest osnova svega. To je jedan od najvažnijih dijelova obrazovanja i samorazvoja.
Upoznati sebe.
Da saznam ko sam, koje su moje prednosti i koje oblasti mogu poboljšati, zašto sam ovdje, kako vidim sebe i kako me vide drugi.
Budite svjesni kako svako može riješiti svoje probleme i obratite posebnu pažnju na četiri glavna elementa: osjećaje, misli, emocije i obrasce.
Metode/vježbe/scenariji koje smo pripremili za vas su mali uvid u temu i aktivnosti koje se s njom mogu povezati. Željeli smo podijeliti s vama neke nove pristupe, neke nove metode koje će vam biti zanimljive, atraktivne, inspirativne i korisne.
Vjerujemo da je važno odvojiti vrijeme da se udubimo u ova pitanja i teme i da na kraju odvojimo vrijeme za razmišljanje o svim poduzetim aktivnostima. Mislimo da je veoma korisno da učenici odvoje dovoljno vremena u školi da razmisle o ovim ponekad teškim, ali važnim perspektivama na vašem životnom putu.
Nadamo se da ste uživali u ovoj vožnji rolerkosterom s nama i da ćete se okušati u sljedećim zanimljivim temama.

O autoru

Rada Drnovšek, Slovenija

Imam više od 15 godina iskustva u oblasti mladih, gdje sam prošla sve faze, od učesnika do koordinatora i projekt menadžera. Moja vizija je da inspirišem ljude svih uzrasta za sopstveni razvoj i na taj način učinim svijet boljim mjestom.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 3
DRUŠTVENA SVIJEST

Društvena svijest: Sposobnost zauzimanja perspektive i empatije prema drugima, uključujući one iz različitih sredina i kultura. Sposobnost razumijevanja društvenih i etičkih normi ponašanja i prepoznavanja resursa i podrške porodice, škole i zajednice.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za Modul

Zdravo, čitaoče!

Kao dio procesa odrastanja zdravih mladih ljudi, cilj ovog modula je unapređenje društvene svijesti kod studenata. Sposobnost razumijevanja i empatije prema drugima, posebno onima iz različitih sredina od vlastitog, naziva se društvenom svijesti. Ishodi učenja ovog modula su:

U vezi sa porodicom, prijateljima i školom i inspirisanim da doprinese njihovoj dobrobiti

- Sposobnost izgradnje pozitivnih odnosa
- Otpor na pritisak okoline -> otpor negativnom društvenom pritisku
- Suočavanje sa stereotipima
- Pokazivanje vođstva u grupama
- Traženje ili nuđenje podrške i pomoći kada je to potrebno

Naučit ćete da odgovorite na sljedeća pitanja:

- Šta izaziva osećanja? Zašto su pozitivne ideje toliko važne? Koji faktori utiču na to kako se emocije osjećaju? Koju funkciju imaju emocije?
- Šta su zapravo dobra djela? Imaju li dobra djela ikakvog značenja?
- Šta mislite koliko ste pažljivi? Koliko ste zapravo pažljivi?
- Koliko često se bavimo tuđim životima, a ne primjećujemo svoje? Zašto je tako?

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Zid pozitivne vizije

Ključne riječi za vas:

Pozitivne i negativne emocije, Pozitivna vizija, Pozitivne ideje, Empatija, Motivacija, Samoregulacija, Emocionalna samosvijest

Pozitivne emocije nemaju iste učinke na ljude kao negativne emocije; ne tjeraju ih da se ponašaju iracionalno niti ih tjeraju da to izraze na nasilan način.
Želja za ishitrenim djelovanjem ili nešto slično u psihologiji se naziva sklonost akciji.

Većina događaja uzrokovanih emocijama po prirodi je negativno prikazana, a emocije povezuju s određenim tendencijama djelovanja.

Jedinica 1

Zid pozitivne vizije

Ovo je uobičajena aktivnost u kojoj stvarate vlastiti poster ili zid pozitivnih ideja za bolju budućnost.
Cilj je da aktivno sudjelujete i pripremite vlastite ideje te ih postavite na zajednički zid ideja. Vi i vaši kolege trebali biste komunicirati i surađivati na način podrške. Dodijelit ćemo vam papir A4, te sav školski materijal koji vam može zatrebati za ovu vježbu (olovke, bojice itd.).

Ideje za akciju:
Napravite vlastitu ploču pozitivne vizije i podijelite svoje nade u bolje sutra!
Pronađite prazan zid u školi, školskom dvorištu ili na javnom mjestu - ili ako ga ne možete pronaći, postavite veliku ploču - i iskoristite to kao inspiraciju!
Postavite stol s igraćim kartama i olovkama za sve.
"Napišite svoju viziju za bolju budućnost!" napišite pločicu s uputama ili "Što ćeš učiniti danas da svijet učiniš boljim mjestom?"

Jedinica 1

Zid pozitivne vizije

Postavite stol s igraćim kartama i olovkama za sve.
"Napišite svoju viziju za bolju budućnost!" napišite pločicu s uputama ili "Što ćeš učiniti danas da svijet učiniš boljim mjestom?"

Svako treba ispJedinicai svoje bilješke i postaviti ih na zid kako bi pokazao kako mala dobra djela mogu učiniti velike stvari!
Kao što je mudri grčki pripovjedač Ezop rekao: “Nijedan čin dobrote, ma koliko malen bio, nikada nije uzaludan!”

Jedinica 1

Zid pozitivne vizije

Možete izraditi postere, motivacijske/inspirativne videozapise o svojim idejama za bolju budućnost.
Međusobno možete raspravljati o tome što smatrate najboljim idejama za pozitivnu viziju budućnosti.

Link: https://www.good-deeds-day.org/getideas/positive-vision-wall

Jedinica 1

Provjeri svoje razumijevanje

Rad **Daniela Golemana** podupire teoriju socijalno-emocionalnog učenja, koja temelji koncept socijalne i emocionalne inteligencije (EQ) na brojnim ključnim komponentama društvene svijesti, koje uključuju:

Emocionalna samosvijest: Razumijevanje onoga što neko osjeća i uvažavanje načina na koji različita raspoloženja mogu utj
ecati na one oko nas je vještina emocionalne samosvijesti. Samoregulacija je umijeće kontroliranja nečijeg emocionalnog odgovora – predviđanja ishoda kako bi se izbjegla emocionalna reakcija u ličnim i društvenim situacijama.

Motivacija podrazumijeva razumijevanje kako koristiti emocionalne čimbenike za učenje i postizanje ličnih ciljeva.

Empatija je sposobnost razumijevanja emocija i okolnosti drugih.

Jedinica 2

Činjenje dobrih djela

Ključne riječi za vas:

Dobra djela, Pozitivna promjena, Promjena života

Svijet oko sebe možemo potpuno promijeniti čineći najjednostavnija i najočitija dobra djela, čineći ga mnogo ljepšim i sretnijim.
Zajednička briga mnogih mladih ljudi je da ne vjerujete da imate dovoljno moći ili snage da dovedete do pozitivnih promjena u društvu. Ovom radionicom nadamo se da ćemo vam pokazati da bez obzira na to koliko se trud činio neznatnim, njegov učinak može promijeniti život.

Jedinica 2

Činjenje dobrih djela

Šta su zapravo dobra djela?
Imaju li dobra djela smisla?

To je nešto učinjeno, izvedeno ili dovršeno, čin bez osobne koristi. Učiniti dobro djelo svaki dan je podvig ili postignuće, podvig, hrabar čin.
Često se koriste djela, čin ili gesta, posebno ona koja pokazuje nečije namjere, karakter ili slično: Njeni postupci su očiti sami po sebi.

Jedinica 2

Činjenje dobrih djela

Kao dio ove vježbe želimo da nam vi (učenici) kažete što vjerujete da bi vam moglo otežati stvaranje pozitivne promjene i vjerujete li da možete išta učiniti u svojim godinama.
Oni koji daju najviše pozitivnih odgovora kasnije će biti raspoređeni u posebne grupe kako bi motivirali ostatak svog tima. 10 min

- Podijelit ćete se u nekoliko skupina.
- Dodijelit ćemo vam papir A4, te sav školski materijal potreban za ovu vježbu (olovke, bojice i sl.).
- Zatim želimo da pripremite prezentaciju o metodama za koje vjerujete da će pomoći u postizanju najvećeg učinka. 15 min
- Nakon svake prezentacije imat ćete kratku raspravu. 30 min

Na kraju vježbe vi i vaši prijatelji/kolege ćete razmisliti, dati svoje mišljenje o onome što ste naučili tokom radionice.
Tada ćete biti upitani da nam kažete osjećate li da možete učiniti veću promjenu nego prije.

Jedinica 2

Činjenje dobrih djela

Nakon toga ćemo pustiti videosnimak koji prikazuje primjer velikog udara uz naizgled mali napor.

https://www.youtube.com/watch?v=YUdOoTLv3kA&ab_channel=petsonlineuae.com

Kada video završi, razmislit ćemo i postaviti vam određena pitanja o vašim vrijednim uvidima

Jedinica 2

Činjenje dobrih djela

Još ideja dobrih djela:

- Sadnja stabla

- Pomoć skloništu za životinje

Jedinica 2

Dodatne informacije

https://www.iave.org/good-deeds-day/

Dan dobrih djela je godišnja tradicija činjenja dobra, gdje stotine hiljada ljudi širom svijeta biraju volontirati i pomagati drugima svaki dan, provodeći u praksi jednostavnu ideju da svaka osoba može učiniti nešto dobro, bilo veliko ili malo, poboljšati živote drugih i pozitivno promijeniti svijet.

29. marta obilježit će se globalni dan činjenja dobra, a cilj je da se ljudi, koji podržavaju ova načela, pridruže.

Svi želimo da uradimo pravu stvar! Bilo za sebe ili naše voljene, planetu ili društvo u cjelini. Dobra djela, bez obzira koliko velika ili mala, daju pozitivan utjecaj i istovremeno čine da se osjećamo odlično.

Jedinica 3

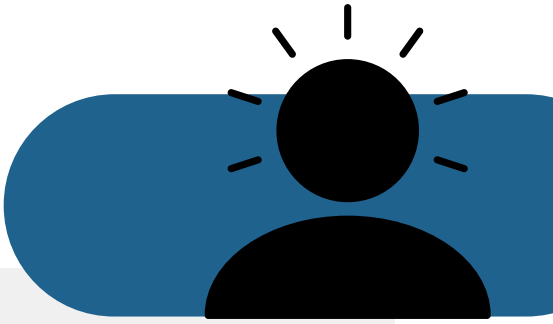
Koliko ste svjesni?

Ključne riječi za vas:

Samoprocjena, Samokontrola, Samosvijest, Opservant

Općenito u životu idemo naokolo i brinemo o svojim poslovima, pa smo skloni propustiti mnoge važne stvari oko nas. Ova će vježba biti zabavan način da pokažemo kako, ako se usredotočimo samo na jedan određeni detalj, možemo propustiti cijelu priču. Gledajući cijelu priču možemo puno bolje shvatiti svijet i ljude oko nas.

Biti pažljiv, perspektivan, zapravo obraćati pažnju na stvari oko sebe, poznavati tuđe snage i slabosti pokazuje se postavljanjem i razmišljanjem o tom pitanju.
Koliko se često bavite ovom vrstom razmišljanja?
Zašto? Budući da je snažan osjećaj okoline vještina koja, poput mišića, zahtijeva redovnu vježbu kako biste ostali snažni i fleksibilni.



Jedinica 3

Koliko ste svjesni?

Na početku ćete vi (učenici) dobiti dva pitanja za razmišljanje:
Što mislite koliko ste pažljivi?
Koliko ste zapravo pažljivi?

Ideje za akciju:

Nakon čega ćemo vam pokazati nekoliko kratkih videa. Ovi videi će na početku imati osnovni cilj kao što je (izbrojati koliko gaziranih pića, koliko ljudi nosi ružičaste majice itd.), dok se neke lude stvari događaju u pozadini.

Kada svaki video završi, raspitat ćemo se okolo da vidimo ko je šta uhvatio i nakon čega ćemo ponovno pustiti video, u kojem slučaju biste mogli biti šokirani kada vidite što je nekima od vas promaklo u pozadini.

Jedinica 3

Koliko ste svjesni?

Primjeri videozapisa:

Koliko ste svjesni? - Test situacijske svijesti - #1

Koliko ste svjesni? - Test situacijske svijesti - #2

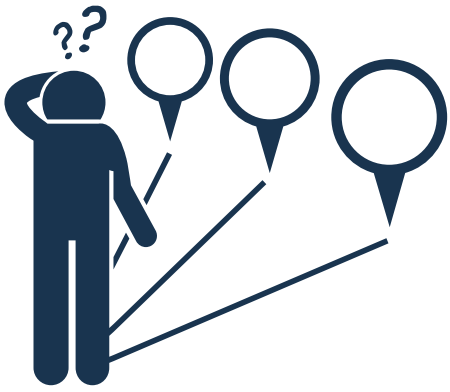
Koliko ste svjesni? - Test situacijske svijesti - #3

Jedinica 3

Koliko ste svjesni?

Iskoristite raspravu kao alat za raspravu o tome kako smo ponekad svjesni događaja i stvari koji nisu važni, dok nam oni važni promiču nezapaženo.
Koliko često govorimo o tuđim problemima i problemima koji nas se ne tiču, a ne rješavamo vlastite?

Koliko se često bavimo tuđim životima, a ne primjećujemo vlastiti? Zašto je to tako?



Jedinica 3

Provjeri svoje razumijevanje

Možemo razmisliti o tome razmišljamo li, osjećamo i ponašamo se onako kako bi "trebali" kada se uključimo u samoprocjenu. Slijede li se naši standardi i vrijednosti ili se bavimo nečim manje bitnim?

Ovo je poznato kao poređenje s našim standardima ispravnosti. Svaki dan koristimo te standarde za procjenu ispravnosti naših misli, ponašanja i svijesti.

Korištenje ovih metoda uči nas svjesnosti i samokontroli dok procjenjujemo i utvrđujemo donosimo li najbolje izbore u određenim scenarijima.

Društvena svijest

Sažetak modula

Društveno osviješteni učenici češće učestvuju u školskim aktivnostima i komuniciraju sa svojim vršnjacima.
Morate biti društveno svjesni da biste učili i razumjeli društvo.
Vještine društvene svijesti pomoći će učenicima da shvate kako da komuniciraju i sarađuju s drugima na duge staze.
Iako se socijalna svijest učenika razvija tokom njegovih ili njenih školskih godina.
Scenariji u nastavku će se zatim primijeniti u praksi sa vašim kolegama iz razreda. Sljedeći scenariji su oni koje će neki od vas voljno odglumiti.
Bit ćete uključeni u teške, neobične, izazovne ili podjele scenarije iz stvarnog života.

O AUTORU

Velid Tinjak, Bosna i Hercegovina

Kao projekt menadžer, imam višegodišnje iskustvo rada na Erasmus KA2 projektima. Fino sam podesio svoje vještine u marketingu, menadžmentu i društvenim vještinama koje mi pomažu u upravljanju projektima bez obzira koliko veliki ili mali bili. Naviklao sam da radim sa ljudima iz različitih sredina i čvrsto vjerujem da je najbolji način za postizanje rezultata dobra komunikacija i saradnja u timu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 4
Emocionalno upravljanje i pozitivan pogled

Cilj ovog modula je da podrži studente u efikasnom upravljanju akcijama, osećanjima i emocijama, kao i u sposobnosti da ih prihvate i izraze. Modul će pomoći studentima da autentično žive u društvu i da se pritom ponašaju na način da poštuju sebe i druge. Ako želite da pogledate sebe, postavite ciljeve i isprobate nove stvari, pozivam vas da učestvujete.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za Modul

Zdravo, čitaoče!
Cilj ovog modula je pomoći u uspješnom upravljanju ponašanjem i emocijama. To će vam pomoći da prihvatite svoja osjećanja i pomoći će vam da živite/djelujete autentično u društvu.

O čemu ćete tačno učiti?

- Kako prepoznati osjećaje prije nego što postupite impulsivno.
- Kako se nositi sa stresom na zdrav način.
- Kako se organizirati tako da možete uspješno planirati i obavljati zadatke kod kuće, u školi ili na poslu.
- Kako stimulisati mozak da radi efikasnije.
- Kako samopoštovanje i samopouzdanje utiču na motivaciju, uspjeh i mentalno zdravlje.
- Kako kreativno i fleksibilno razmišljanje podržava vašu sposobnost da promijenite perspektivu ili fokus kao odgovor na promjenjive pravila ili na nove ili neočekivane situacije.
- Kako optimizam može pomoći u izgradnji snažnog načina razmišljanja i podržati vještine suočavanja, bolje fizičko zdravlje i veću upornost u postizanju ciljeva.

Ovaj modul se zasniva na tri jedinice:
1. **Dišite** – što uključuje kontrolu impulsa i upravljanje stresom.
2. **Da, da i da** – što uključuje vještine vođenja i samopouzdanje.
3. **Dobro za vas** – što uključuje optimizam, samopoštovanje, samopouzdanje i fleksibilno razmišljanje.

Zanima li vas šta to znači u praksi?
Uvjereni smo da ćete, u toku istraživanja sljedećih jedinica, otkriti nove stvari koje će vam pomoći da bolje radite sa sobom i drugima. Podržat će vašu unutrašnju snagu da ostvarite svoje planove i snove. I zapamtite da "put od hiljadu milja počinje jednim korakom".
Hajde da počnemo. Da li si spreman?
Nastavi!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

What is stress management and self-control?

Ključne riječi za vas:

Emocionalna inteligencija, kontrola impulsa, upravljanje stresom

Zahvaljujući činjenici da nas je priroda opremila emocijama, u mogućnosti smo da osjećamo ugodna i neugodna stanja. U mogućnosti smo utvrditi da li nam nešto odgovara ili premašuje naše granice. Ako osjećamo prijatne emocije onda je mnogo vjerovatnije da je ono što se dešava oko nas u trenutku u skladu s našim očekivanjima i ciljevima.
Pa šta ako naše tijelo reagira na vanjske podražaje na intenzivan način, ne dozvoljava nam da funkcioniramo i osjećamo se loše?
Najvjerovatnije je neko ili nešto prešlo našu granicu.
Šta možemo učiniti da izbjegnemo izliv neugodnih emocija u takvoj situaciji? Kako da se dovedem u stanje ravnoteže i kontrolišem situaciju da bude bezbedna za sebe i svoje najmilije?
Šta mislite da stoji iza riječi upravljanje stresom i kontrola impulsa? U ovom modulu ćemo zajedno istražiti odgovor na ovo pitanje.

Samokontrola je vještina koja vam omogućava da bolje kontrolirate svoje emocionalne reakcije. Pomaže u regulaciji stanja i izbjegavanju neželjenih stanja kao što su izljevi agresije. Istraživanja pokazuju da ljudi sa visokim nivoom samokontrole lakše planiraju i ostvaruju svoje ciljeve i održavaju fizičko i mentalno zdravlje.

Upravljanje stresom uključuje poboljšanje sposobnosti reagiranja na stresne situacije, prepoznavanje neugodnih podražaja i svjesno organiziranje načina za oporavak od stresnih situacija.

Jedinica 1

Udahni

Rad na razumijevanju vlastitih stanja treba započeti razmišljanjem o njima: Šta/ko sam ja? Šta mogu reći o sebi? Da li sam strpljiv sa sobom? Mogu li čekati svoj red. U kojim situacijama osjećam kako emocije kipe u meni? Da li me neko/nešto može zaustaviti u situaciji visoke napetosti? Duboko udahni. Zapišite na komad papira šta vam padne na pamet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jedinica 1

Eksperiment sa marshmallowom

IKontrola impulsa je sposobnost da postanete vještiji u predviđanju posljedica, planiranju akcija, odlaganju zadovoljstva i posljedično postavljanju ciljeva. Samosvijest vodi ka boljem razumijevanju onoga što se dešava u nama. Pogledajte eksperiment i razmislite šta se moglo dogoditi u životima učesnika zadatka i pokušajte odgovoriti na pitanje Koliko dugo ja mogu izdržati?

Pogledajte eksperiment i odgovorite na pitanja:

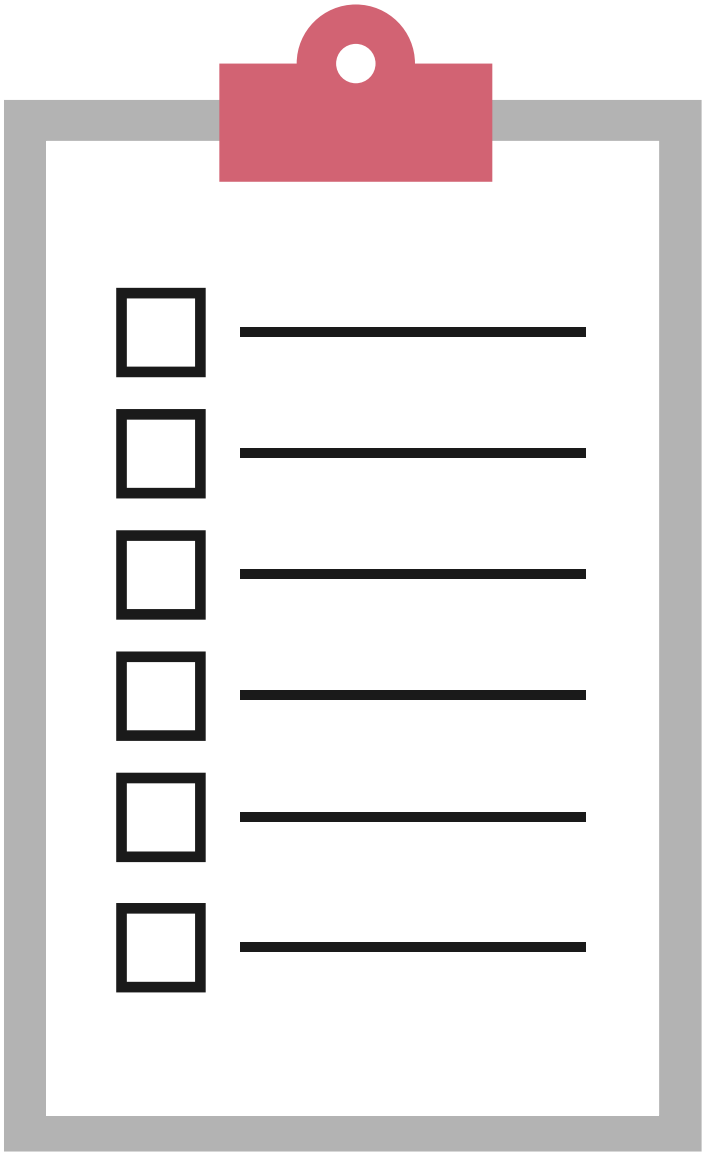
Koje emocije mogu osjetiti djeca?
Šta je bio motiv za ovo?
Šta mislite kako biste se ponašali u ovoj situaciji?

Zaokružite odgovarajuću izjavu
smatram da sam:
(a) nestrpljiv,
(b) donekle nestrpljiv,
(c) strpljiv,
(d) donekle strpljiv,
(e) veoma strpljiv.

Jedinica 1

Kada sam pod stresom?

Još jedan korak ka boljem razumijevanju sebe je sagledavanje situacija koje nas izbacuju iz ravnoteže. Pokušajte na radnom listu opisati situacije i stanja u kojima se osjećate pod stresom.



Čuvajte listu na sigurnom mjestu. U situaciji kada niste sigurni u svoje stanje, možete pogledati i vidjeti da li ste tada osjećali slične emocije? Dobro je znati da svi doživljavamo stres, jer je on biološki određen. To je prirodan odgovor na promjenu ili situaciju izvan naše kontrole

Jedinica 1

Vizualizacija - svakodnevna praksa fokusa i svjesnosti

Vizualizacija je tehnika opuštanja čija dugotrajna praksa pomaže da se emocije stave pod kontrolu i smiri dah. Pokušajte pročitati tekst i zamisliti nešto što smatrate umirujućim,.

Sjednite na udobno mjesto, pobrinite se da je pod udoban i da je okruženje toplo. Isključite zvukove na telefonu i pokrijte oči povezom. Zatvorite oči i pokušajte zamisliti, na primjer, vodopad. Radite polako, pogledajte kako izgleda od samog vrha pa sve do dna, pogledajte koliko je širok, možda vidite da li je duboko. Osjetite njegov miris i temperaturu vode. Pokušajte da opišete svaki detalj što je preciznije moguće. Pokušajte zamisliti zvukove koji se javljaju oko njega i nježnu kišu koja pada na vaše obraze. Zamislite pticu koja leti iznad litice i najvjerovatnije traži hranu. Vegetacija oko vodopada je veoma bujna. Vidimo raširenо drveće, snažno zeleno lišće i cvijeće koje nježno miriši...
Vaša priča bi mogla trajati jako, jako dugo. Kada se završi, možete se otresti ruku i istegnuti tijelo. Kako se sada osećate? Možete razviti svoju vizualizaciju svaki put kada osjetite da vam je potreban trenutak odmora. Najveće efekte osjetit ćete vježbajući svaki dan.

Jedinica 1

Provjerite svoje razumijevanje

Kako provjeriti da li predložene vježbe donose željene rezultate?

1. Na početku sedmice razmislite šta bi se moglo dogoditi u školi, kod kuće ili sa prijateljima. Zapišite svoja predviđanja o tome kako ćete se ponašati u određenim situacijama.
2. Svake večeri tokom odabrane sedmice provjerite šta se dogodilo na listi i pokušajte što preciznije opisati kako ste reagovali na pozitivne / negativne / nove / zanimljive / neugodne situacije.
3. Nakon nedjelju dana provjerite da li ste primijetili promjene i planirajte nove mjere.

Jedinica 1

Dodatne informacije

Video 1: Ovdje ćete naći prijedloge za vježbe disanja koje pozitivno djeluju na stanje cijelog tijela.

-

Video 2: Važnost vještina samoregulacije

Jedinica 2

Moj ja i ja

Ključne riječi za vas: liderske vještine, samopouzdanje

Vještine izvršnog funkcionisanja ključna su osnova koja omogućava uspjeh u učionici i izvan nje. To su vještine koje nam pomažu da planiramo, ostanemo organizirani, obraćamo pažnju na važne informacije, koristimo strategije da se vratimo na pravi put kada se izgubimo, budemo fleksibilni kada stvari ne idu po planu i istrajemo u izazovima.
Vještine izvršnog funkcionisanja se mogu naučiti, prakticirati i ojačati tokom vremena.

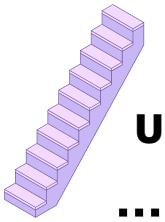
Self-confidence is a kind of way of thinking about yourself, which a person shows through his actions and what he says about himself. In other words, self-confidence is a state in which we feel good about ourselves, accept ourselves and believe in our abilities.

Jedinica 2

Moje vještine

Potrebne su nam izvršne vještine da bismo funkcionirali na dnevnoj bazi. Dodajte primjer svoje praktične akcije svakoj ikoni i pogledajte na koliko aktivnosti radite i koje možete povećati. Kada pišete svoje primjere, budite pažljivi i ljubazni prema sebi. Zapamtite da svakodnevni uspjeh može biti ispunjavanje matematičkog zadatka ili savladavanje disanja u stresnoj situaciji.

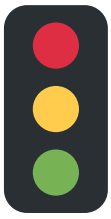
Rješavanje problema



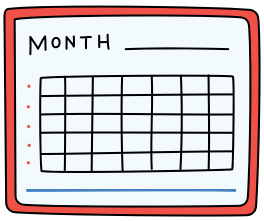
Ustrajnost

Fleksibilno razmišljanje

Executive functioning skills are life skills



Kontrola impulsa



Poštivanje rokova

Organizacija

Ostvarivanje uspjeha

Radna memorija

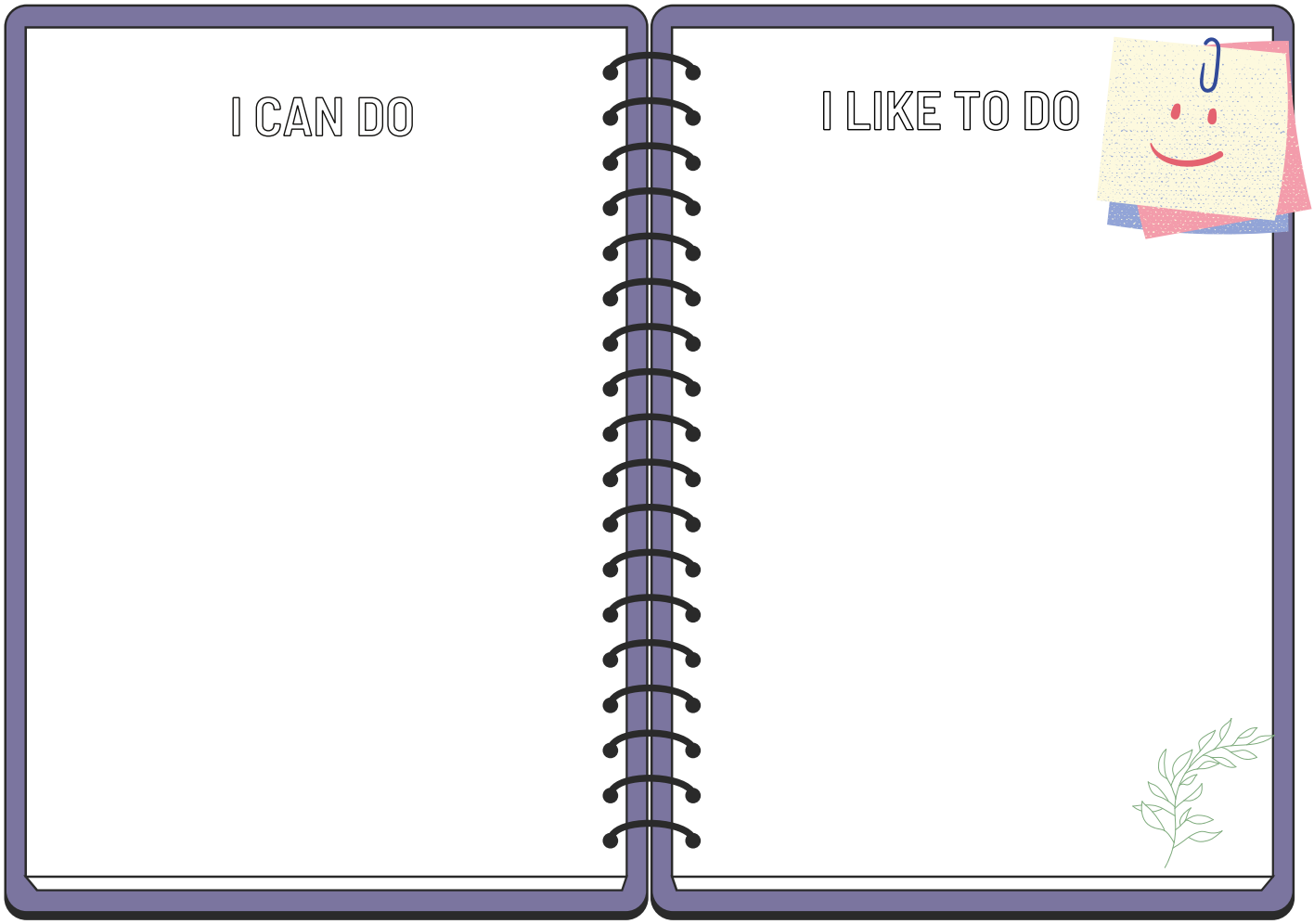
Raspoređivanje vremena

Jedinica 2

Moje vještine

Saznajte iz videa i saznajte šta je sve u stanju održati.

Da bismo mogli koristiti i razvijati samopouzdanje, korisno je znati šta možemo i volimo da radimo. Kako je kod vas i popunite tabelu.



Jedinica 2

Zeleni plan

Da li ste znali da:
- je zagađenje vazduha jedan od najvećih ubica na svijetu?
- do 2040. godine svijet neće imati dovoljno vode da utaži žeđ svjetske populacije i zadrži trenutna energetska rješenja, ako nastavimo da radimo ovo što radimo danas?
- da li je u snijegu u blizini vrha Mount Everesta, najviše planine na svijetu, otkriveno zagađenje mikroplastikom?
- da li klimatske promjene predstavljaju fundamentalnu prijetnju mjestima, vrstama i ljudskom opstanku?

Zagađenje okoliša povezano je s mnogim opasnostima, ali svako od nas svojim djelovanjem može smanjiti štetne posljedice. Potražite na mreži ekološke akcije koje možete poduzeti danas i odaberite 2-3 stvari koje možete početi raditi sada. Da li si spreman? Probaj! Svaki mali korak je važan. Svako od nas je bitan, a zbir postupaka pojedinih ljudi može imati ogroman uticaj.

Jedinica 2

Vaš život je u vašim rukama

Vidjeti vrijednost i vrijednost u sebi uprkos tome šta drugi misle o vama, važno je za vaše opšte blagostanje. Može uticati na to kako mislite, osjećate i ponašate se prema sebi, kao i na to kako dopuštate drugima da se ponašaju prema vama. Analizirajte kako samopoštovanje utiče na vaš pristup životu: jeste li pasivni primalac ili pokušavate što aktivnije kreirati svoj životni put.

U mislima odgovorite na sljedeća pitanja, a zatim pogledajte video ispod.

- Da li često odgađate ili izbjegavate stvari koje trebate učiniti?
- Poduzimate li aktivno korake da ostvarite svoje snove?
- Da li ste veoma strogi prema sebi?
- Da li se često preopterećujete dok se zadatak ne završi do savršenstva?
- Da li vam je neprijatno kada vam neko da kompliment?

Razmislite da li možete poboljšati neke od predloženih oblasti kako biste bili uspješniji i sretniji.
Mi ćemo vas podržati u sljedećoj vježbi

Jedinica 2

Učite iz svojih grešaka

Šta osjećate kada pogriješite? Strah, stid, zbunjenost, ljutnja?

Da li ste ikada pomislili da je svaka greška lekcija i prilika za rast i da vaš pristup greškama može biti ili ohrabrujući ili destruktivan za vas?

Također je važno shvatiti da svoje vještine možemo razviti upornim radom i trudom. Vjerovatno će doći do raznih promašaja i grešaka u postizanju cilja. Dobro je na njih gledati kao na razloge za rast, a ne za prekid. Sjećate se kako ste rješavali greške kada ste učili nešto što vam je zaista bilo važno... naivno, zar ne?

Pogledajte sliku i analizirajte dva različita pristupa.

Jedinica 2

Moć razmišljanja

Razmislite koje emocije izazivaju sljedeće rečenice i kako to utječe na vas. Vidite li razliku?

Tako sam debeo/la. Ja to mogu!
Mrzim sebe. Sviđa mi se.
Šta nije u redu sa mnom? Bit će bolje sljedeći put.
Tako sam glup/a! Vježbat ću i bit će mi lakše.

Trebali biste znati da misli određuju vaše postupke. Jedna od tajni suočavanja s izazovima i emocijama koje dolaze s njima je sposobnost kreiranja misli koje vas podržavaju. Vaš unutrašnji kritičar je najveća prepreka, ali vaš unutrašnji glas ne mora biti destruktivan. Šta možete učiniti?

1. Koristite afirmacije. Pozitivne afirmacije su kratke, pozitivne izjave koje možete redovno ponavljati u sebi ili ostavljati kartice gdje ćete ih redovno viđati. Trebali bi biti pozitivni, u sadašnjem vremenu i navesti nešto što želite. Pokušajte da sebi kažete nešto poput: "Živ/a sam i zdrav/a" ili "danas će biti sjajan dan!" Zvuči previše jednostavno, zar ne? Iznenadili biste se koliko ova praksa može biti efikasna u stvaranju pozitivne energije.

2. Podsjetite se da se fokusirate na dobre stvari, ma koliko male bile. Pokušajte da povežete misaone okidače na stvari koje svakodnevno koristite da se podsjetite na stvari koje vas čine sretnima. Mali okidači se mogu nakupiti tokom dana i napraviti razliku.

Jedinica 2

Dodatne informacije

1:Saznajte više o vještinama izvršnog funkcionisanja

2: Saznajte više o samoregulaciji

3: Da biste bolje razumjeli razlike između načina razmišljanja rasta i fiksnog načina razmišljanja, pogledajte ovaj kratki video

Jedinica 2

Provjerite svoje razumijevanje

After completing the exercises from this Jedinica, check if it is clear for you:

- The planet needs your actions and your routine can have a good effect on the environment. Do you know how you can do it?
- Some of your actions and habits are an obstacle to success in relationships or at school / work. Have you discovered them and have an idea how to work on them?
- Each mistake is an opportJedinicay for development. Remember your recent mistake, and list what you have learned in doing so.
- Your thoughts influence your emotions and actions. Have you started working on your inner voice?

If you have not yet found all the answers to the questions posed, you can always work on yourself and look for answers in this text and beyond. Good luck!

Jedinica 3

Dobro za tebe!

Ključne riječi za vas:
kognitivna fleksibilnost, optimizam

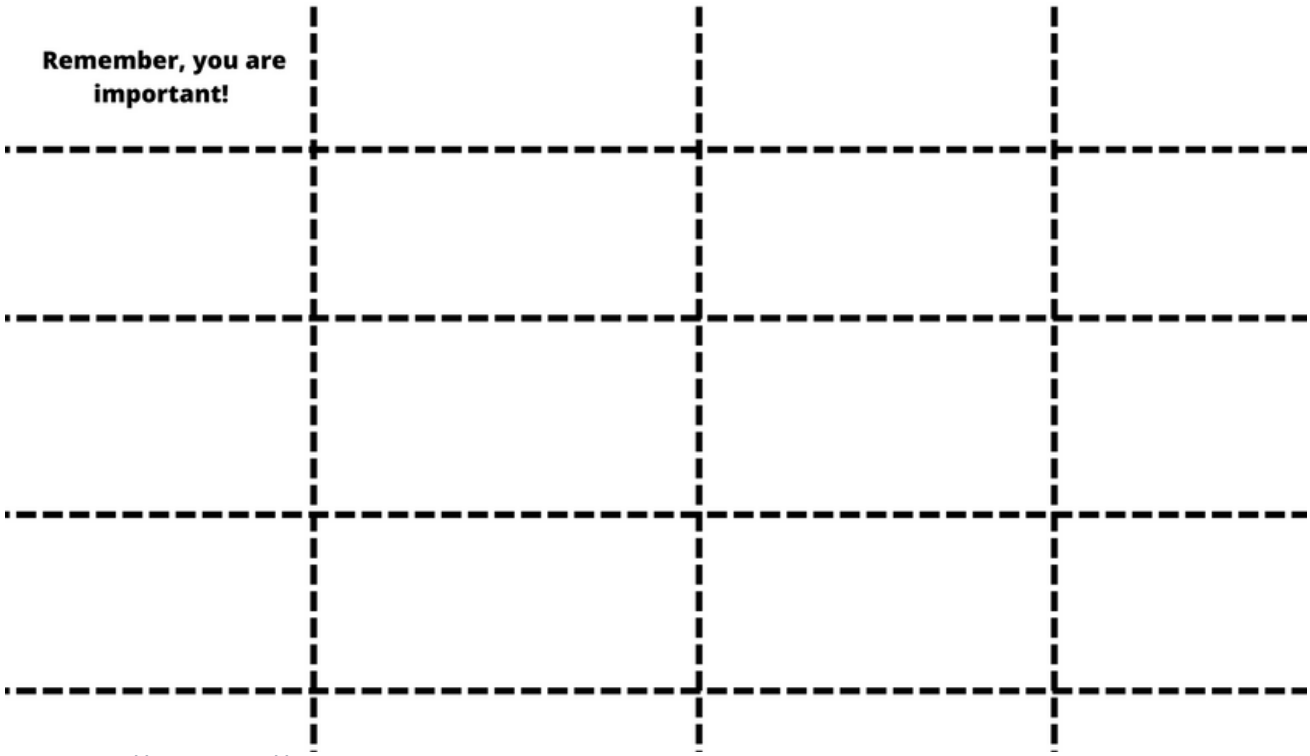
Kognitivna fleksibilnost je sposobnost lakog i brzog prelaska s jedne teme na drugu. Osoba s visokom kognitivnom fleksibilnošću može učinkovitije učiti, pronaći kreativna rješenja i stvarati nove stvari. Istraživanja pokazuju da se kognitivna fleksibilnost može razviti kroz vježbe koje poboljšavaju sposobnost empatije, mašte i kreativnog razmišljanja. Visok nivo kognitivne fleksibilnosti može podržati procese učenja, prilagođavanje novim situacijama, razbijanje obrazaca i uzimanje u obzir perspektive drugih.

Optimizam je način gledanja na svijet. Osoba koja optimistično gleda na svoj život određuje svoje ponašanje i usmjerava ga ka postizanju planiranih ciljeva, koji su temelj osjećaja zadovoljstva. Svoje postupke motiviše uvjerenjem i nadom u uspjeh. Optimizam se može ubrojati u unutrašnje resurse osobe, što doprinosi lakšem pronalaženju u teškim situacijama, mentalnom razvoju i uočavanju malih uspjeha**.**

Jedinica 3

Pozitivne vibracije

Sudjelujte u malom uličnom iskustvu. Na osnovu informacija da se dobra energija vraća, pokušajte sastaviti 20 pozitivnih, kratkih rečenica. Napišite ih na pripremljene kartice i pokušajte ih podijeliti strancima koje sretnete u gradu. Primjer: *Drago mi je da te vidim. Vi ste važni.*



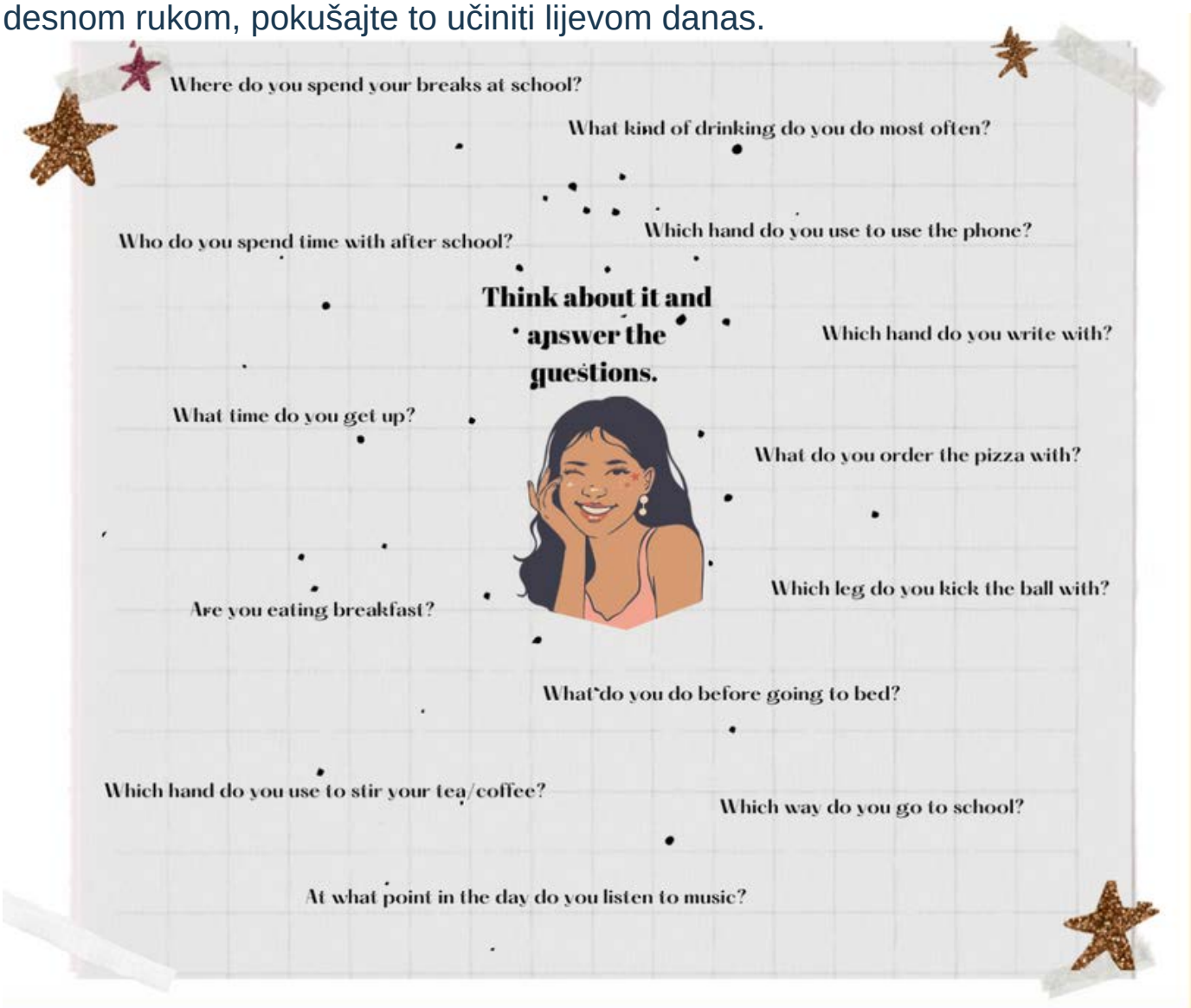
Nakon što završite zadatak, ocijenite ga na skali od 1 do 10:

1. Koliko se sada osjećaš dobro?
2. Koliko ste pod stresom?
3. Koliko ste morali da izađete iz svoje zone komfora?
4. Jeste li spremni za ponovni pokušaj ovog eksperimenta?

Jedinica 3

Različiti ne znači inferioran

Drugačije ne znači i gore :)
Razmislite o tome šta radite svaki dan i kako obavljate određene dnevne aktivnosti. Pokušajte da napišete odgovore na odgovarajuća mjesta. Odaberite dan kada želite da izazovete sebe i pokušajte ove aktivnosti raditi na neobičan način ili isprobati nešto sasvim novo. Ako čaj miješajte desnom rukom, pokušajte to učiniti lijevom danas.



Na kraju sedmice razmislite o onome što ste naučili o sebi. Kako ste se osjećali u vezi s takvim promjenama? Šta nam rutina daje, a šta nas sprečava?

Jedinica 3

Ploča snova

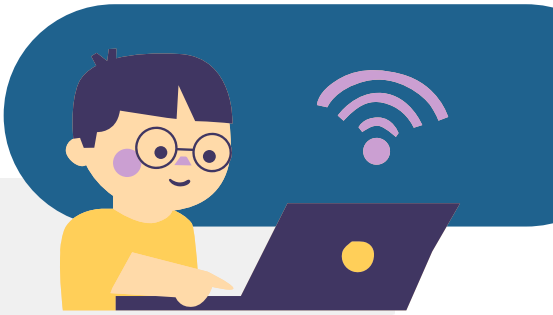
Razmislite kako vidite sebe za 5, 10 ili 20 godina. Pripremite kolaž/poster na koji postavljate slike ljudi/mjesta/objekata itd. koje biste željeli posjetiti. Nemoj zaboraviti: U kolaž možete uključiti sve što zamislite.

Dream
Big

Ne zaboravite na poseban list papira zapisati svoje ideje o tome kako se malim koracima približiti ciljevima iz snova. Na taj način ćete moći utvrditi da li su postavljeni ciljevi realni.

Jedinica 3

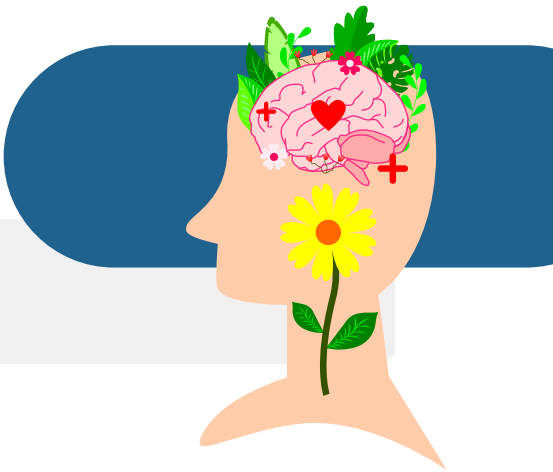
Dodatne informacije



Video 1: Ovdje možete pokušati igrati igru koja je jednostavan način vježbanja mobilnosti.

Video 2: Kliknite ovdje za više informacija o samousmjerenim porukama.

Jedinica 3



Provjerite svoje razumijevanje

Nakon što završite zadatak, ocijenite ga na skali od 1 do 10:

1. Koliko se dobro osjećaš sada?
2. Koliko ste pod stresom?
3. Koliko ste morali da izađete iz svoje zone komfora?
4. Jeste li spremni za ponovni pokušaj ovog eksperimenta?

Na kraju sedmice razmislite o onome što ste naučili o sebi. Kako ste se osjećali u vezi s takvim promjenama? Šta nam rutina daje, a šta nas sprečava?

Ne zaboravite na poseban list papira zapisati svoje ideje o tome kako se malim koracima približiti ciljevima iz snova.

Emocionalno upravljanje i pozitivan pogled

Sažetak modula

Kako se osjećate nakon završetka ovog modula? Je li se nešto promijenilo u vašem svakodnevnom životu, načinu na koji čitate i reagirate na emocije, te pristupu izazovima i problemima?

Provjerimo ovo razmišljanjem/odgovaranjem na sljedeća pitanja:

- Kako se nosite sa čitanjem svojih emocija?
- Kako kontrolišete svoje emocije?
- Koliko ste samoregulatornih smjernica testirali u praksi?
- Da li ste pronašli svoj način da se nosite sa stresom?
- Jeste li stekli više samopouzdanja i razumijevanja za svoje greške?
- Sjećate se da misli izazivaju emocije?
- Pokušavate li koristiti pozitivan samogovor svaki dan?
- Možete li podnijeti svoj unutrašnji kritičar?
- Otkrivate li pozitivne stvari u sebi?
- Znate li pronaći pozitivne stvari u teškim situacijama?
- Da li sanjate ili planirate?
- Jeste li dobili instrukcije kako da ostvarite svoje planove?

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Emocionalno upravljanje i pozitivan pogled

Sažetak modula

Čak i ako vaši odgovori nisu u potpunosti zadovoljavajući, svaki mali napredak je važna faza razvoja. Zapamtite da svaka veća promjena zahtijeva niz malih koraka, pa je važno da krenete na pravi put razvoja.

Želimo vam puno sreće u otkrivanju moći vašeg uma i koliko toga možete postići savladavanjem svojih emocija i unutrašnje kritike! Vaš život je u vašim rukama.

OPIS AUTORA

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla, Poljska

Mi smo akademski nastavnici i pripremamo učenike za nastavni rad u školama i drugim obrazovnim, pomoćnim i terapijskim ustanovama. U svom radu posebnu pažnju posvećujemo stvaranju pozitivne atmosfere, saradnji u grupi, kreativnom i efikasnom radu u oblasti razvoja znanja, vještina i svijest o vlastitim mogućnostima/potencijalima.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 5

Komunikacija

Molimo vas da ne otvarate ove stranice ako želite da nastavite da razgovarate sa prijateljima i porodicom kao i prije.

Započnite sljedeći modul **samo ako želite istražiti svoje skrivene talente** i nevjerojatan potencijal da ostvarite svoje želje i snove na najbolji mogući način.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

- Koliko često ste kritikovani?
- Koliko često se osjećate neshvaćeno ili nečujno?
- Da li ste se ikada našli u situaciji da ste na jednoj strani, a da imate osećaj kao da su svi ostali na drugoj?
- Da li ste ikada željeli da izrazite svoje mišljenje, ali niste uspeli da ga objasnite kako treba... Svi znamo šta se dešava.
- Ne volite da vam se postavlja previše pitanja? 🙃

Vjerovali ili ne, svako se u nekom trenutku nađe u ovoj situaciji, bez obzira na godine. I nije baš dobro. Zato što to znamo - i zato što vas osjećamo - kreirali smo ovaj modul da podijelimo s vama ono što sada znamo o komunikaciji. U ovom modulu ćete naučiti kako efikasno govoriti i slušati.

Postat ćete komunikacioni sportista, ali nećete morati da radite čučnjeve. ✌

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Priča o dvije čaše

Ključne riječi za vas::
verbalni, neverbalni, pošiljalac, primalac

Otkako smo dobili fotografije svemirskog teleskopa James Webb, sam svemir je bio prava moda. Sada imamo slike u boji visoke rezolucije i pobliže smo pogledali kako izgledaju galaksije, zvijezde, planete i sateliti. Ili laka materija stara što je bliže milijardu godina.

Zar ne izgleda magično? Možete li uopće vjerovati da je to stvarno i da smo mi dio toga? Jeste li vidjeli mnogo fotografija Zemlje? Nije li i ova prekrasna? Koliko je dobro što živimo ovdje?

Ali znate da Zemlja pati. Pored prekrasnih fotografija, mnoge druge nam pokazuju da smo vrlo blizu nepovratne promjene planete. I to ne nabolje.
Vjerovatno ste već razgovarali o ekologiji sa svojom porodicom ili nastavnicima.

Možda ste čak pravili postere ili učestvovali u organizovanom čišćenju parka ili naselja.

Ključne riječi za vas:

Kreatori ovog programa iskreno vjeruju da svako od vas može promijeniti svijet nabolje. Ljudi su divna, komplikovana i kompleksna stvorenja. Imaju ogromno saosećanje, kreativnost i hrabrost koji nam daju nadu u budućnost. Da bismo vam dali bliži pogled na očuvanje Zemlje i čovječanstva, željeli bismo da vam ispričamo priču o drugoj planeti zvanoj Pax, gde se magija redovno dešava. Nema zagađenja, nema gladi, nema siromaštva i nema rata; svi se slažu i u potpunosti prihvataju jedni druge. Možda se pitate kako je to moguće? Pa...

Priča o dva ogledala

Jednom je Paxom vladao moćni kralj. Bio je jak i mudar. Bio je poznat i po tome što je bio pošten. Mnogo mu je stalo do ove žute planete jer je već proučavao historiju i znao priču o prelijepoj zelenoj planeti koju su budalasti stanovnici konačno uništili. Stoga je bio dobro svjestan da između propasti i prosperiteta postoji samo mudrost da se ljudi zbliže.

Također je znao da će, kao i svi vladari prije njega, na kraju morati napustiti ovaj svijet. Imao je samo jednu duboku želju - osigurati da Pax i njegovi stanovnici nastave napredovati. Kako se približavalo vrijeme njegovog odlaska, pozvao je svoje sinove i kćeri i ostavio im svoje najmoćnije oružje - dva magična Ogledala - zajedno sa ovom vječnom ljubavlju.

Priča o dvije čaše

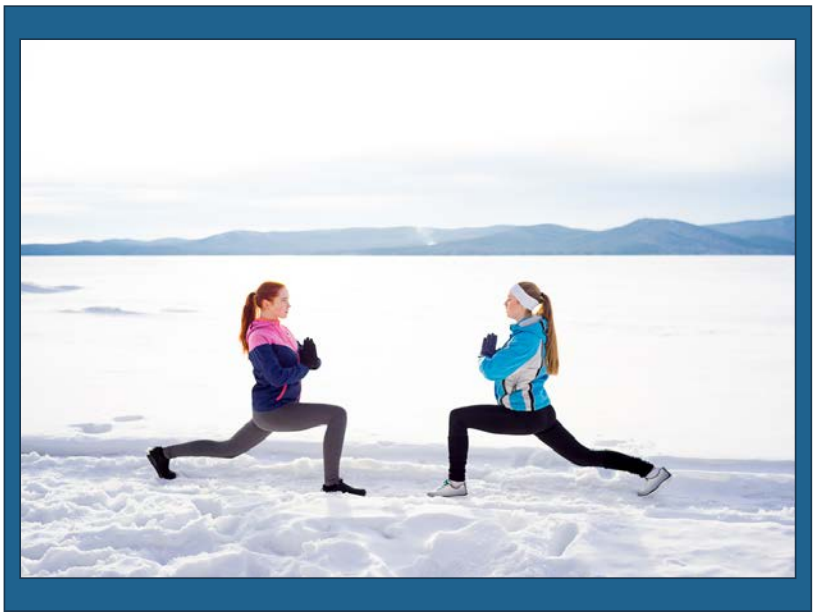
Pozvao ih je da mudro koriste ogledala. Kralj je upozorio svoju djecu da će doći vrijeme kada snaga svakog ogledala više neće biti dovoljna. Ispričao im je o starom proročanstvu koje je predskazalo napredak čovječanstva i nova vremena koja će to donijeti. Novi vladari bi se morali prilagoditi kako bi zaštitili svoj narod. Njegov posljednji dah došao je prije nego što je uspio da iznese najvažniji dio proročanstva, a njegova djeca su bila ostavljena da tuguju i razmišljaju o njegovim posljednjim riječima. Njegov nasljednik je nastavio da koristi ogledala pod nazivom "Say-it-all" i "Show-it-all" kako bi pomogao ljudima na planeti Pax da sačuvaju mir. Ogledala je predao svom nasljedniku i tradicija se nastavila. Svaki vladar na prijestolju nastavio je računati na ogledalo koje govori istinu i ogledalo koje pokazuje sve da nečujno prikuplja i prikazuje mudrost naroda. A tajna starog kralja ostala je nerazjašnjena dugi niz godina...

Davno niste čitali bajku? Mislite li da je ovaj malo nedovršen?

Nadamo se da ćete nam se pridružiti na putovanju otkrivanja kraljevske tajne. Usput ćemo otkriti mnoge male tajne koje vam mogu pomoći da preživite na plavoj planeti, a možda čak i spriječite da to postane samo još jedan red u nečijoj knjizi historije.

Priča o dvije čaše

Da započnemo vašu pretragu, pobliže ćemo pogledati moć ogledala. Pronađite partnera iz svog razreda i stanite jedno ispred drugog. Započnite igru odabirom jednog od vas za vođu, a drugog kao sljedbenika (ogledalo). Neka vođa, bez govora, misli 3 stanja uma i pokazuje ih u ogledalu. Ogledalo treba da imitira vođu što je više moguće. Vođa treba da vidi izraze lica druge osobe i da provjeri da li su oni ispravno shvaćeni. Da li je vaše ogledalo pogodilo šta ste im pokazali?



Kada vođa završi, vrijeme je da uzvratite uslugu - postanite ogledalo i primite i odrazite lica svog partnera.

Odvojite 5 minuta sa cijelim razredom da razgovarate o tome šta se dogodilo i kako ste se osjećali kada ste vidjeli da se to odražava na vas.

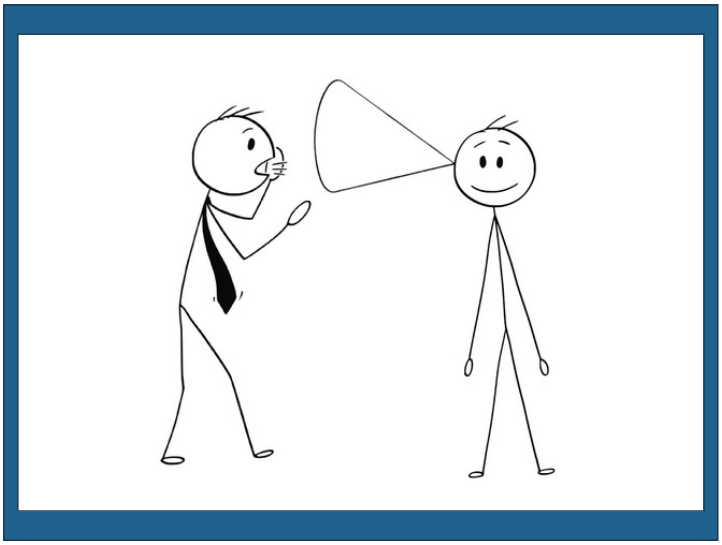
- Je li bilo čudno?
- Je li bilo lijepo biti shvaćen?
- Da li je vaš partner svaki put tačno odgovorio?

Priča o dvije čaše

Nakon što završite, želimo da vas upoznamo sa malim, ali suštinskim konceptom ove igre Mirror. U najopćijem smislu, komunikacija se odvija kada se vi i vaš partner igrate u ogledalu – i izražavate ili primate informacije sa drugom osobom. A upravo to znači riječ: "dijeliti".
Komunikacija se može odvijati na najočiglednije načine (usmeno) - slušanjem, govorom, pisanjem i čitanjem (baš kao što sada komuniciramo).
Može biti i neverbalno - gestikulacijom, imitacijom i dodirom, baš kao i sa ogledalima

Obično se u komunikaciji izmjenjujemo u ulozi pošiljaoca i primaoca.
.

Iznenađujuće, dobra komunikacija općenito nije toliko u ispravnom govoru koliko u dobrom slušanju i posmatranju druge strane.



Dodatne informacije

Video:
Netradicionalni pogled na verbalnu i neverbalnu komunikaciju:

Zabavna činjenica: Jeste li znali da je prilagođavanje ponašanju drugih ljudi jedan od najlakših načina da ih natjerate da se osjećaju dobro u vezi s vama? Posmatrajte ljude oko sebe i otkrit ćete da ljudi koji su vam prijatelji rade iste stvari - pijuckaju piće u isto vrijeme, hodaju ulicom istim tempom, smiju se u isto vreme; sjede u skoro istim položajima.

Jedinica 2

Pričaj na stranu

Ključne riječi za vas::

namjera, poštenje, ljubaznost, pristrasnost

Prošli put smo za ilustraciju koristili priču o dva ogledala. Danas ćemo se fokusirati na veoma poznatu čašu u kojoj se ogledala zla maćeha Snježane. Na prstima obilazimo ugao njene palate i slušamo sljedeći razgovor:

- Ogledalo, ogledalo na zidu, ko je od njih najlepši?
- Kako je tvoje zdravlje?
- Odlično, zašto?
- Onda bi trebao biti sretan. Uvijek je bolje biti zdrav nego ljepši od Snježane...

Sada ćemo se na prstima vratiti iz tog razgovora i malo popričati. Mislite li da postoji bolji način da se kaže neugodna istina? Kako? Jeste li se našli u situaciji kada ste morali pažljivo birati riječi ili kada vas je neko nenamjerno povrijedio? Zašto je izbor riječi toliko važan?

Pričaj na stranu

Hajde da se igramo malo: Sjedi u krug. Učitelj će pokazati na nekoga da započne lanac. Ta osoba treba da pogleda osobu sa svoje lijeve strane i ukratko je opiše govoreći tri najvažnije stvari koje je primijetila u najviše tri rečenice. Međutim, postoji još jedno upozorenje: to moraju učiniti tako da uopće ne iznose svoje mišljenje i pokušavaju se ponašati što neutralnije. Naprimjer: "Imaš smeđu kosu i plave oči. Imaš pjege na licu."

Nakon što saslušate opis sebe, neka osoba sa lijeve strane govornika objasni koja su joj moguća značenja pala na pamet nakon što je slušala drugu osobu i zašto je odlučila da izgovori te riječi. Naprimjer: "Mislim da vole ljude sa smeđim očima." ili "Mislim da možda misle da mi je nos prevelik."

Ovo se nastavlja dok se sve ne opiše.
Budući da imamo toliko riječi na raspolaganju, verbalna komunikacija može biti divna razmjena između dvoje ili više ljudi. Ali to također može biti veoma komplikovano.

Postoji mnogo teorija o tome kako i zašto se to događa, a jednu od njih želimo podijeliti s vama. Zove se "model četiri strane" komunikacije i razvijen je prije 40 godina. Ipak, i dalje je korisno.

Pričaj na stranu

Prema ovom modelu, postoje četiri moguća načina slanja ili razumijevanja informacija:

- kao čista činjenica bez sekundarne svrhe. Naprimjer: "Zemlja je ravna."
- kao molba - tražiti, tražiti od nekog drugog nešto. "Možete li dodati sol, molim?"
- kao izraz sebe - otkrivanjem emocija, motiva itd. "Nisam mogao ovo očekivati! Ovo me toliko iznenađuje!"
- vezano za odnos između pošiljaoca i primaoca - naprimjer, da li se slažu: "Uvijek se mrštiš na moju odjeću. Dosta mi je!"

Prema Schulzu von Thunu - osobi koja je izmislila četverostrani model - ova četiri aspekta komunikacije mogu se pojaviti u porukama pošiljaoca i primaoca. To znači da čak i ako ih zamolite za nešto (naprimjer, da vas puste da spavate duže ujutro), primalac - vaš roditelj - može to protumačiti kao povezanost s vašim međusobnim odnosom (da mu možda nećete pomoći u ponovo kućni poslovi). „Model sa četiri stranice“ je veoma koristan alat koji treba imati na umu. Pomaže vam da se jasnije izrazite i shvatite poruke koje vam drugi ljudi šalju. Također je vrlo jasno da značenje nečega ne znači da će ga druga osoba shvatiti na isti način.

Pričaj na stranu

Ovaj model nije sve što se može prenijeti. Ali to je korisna polazna tačka.

Učitelj će vas sada zamoliti da formirate grupe od tri ili četiri osobe sa drugim ljudima. Bit će vam predstavljen mali scenario i tri razloga za to - zagonetka je da ovi razlozi nisu nužno vaši, već mogu pripadati nekoj drugoj grupi. Vaš cilj će biti pronaći tri moguća razloga u prostoriji za razvoj vlastitog scenarija, a zatim ih predstaviti grupi.

***

Da biste radili današnji posao zajedno s drugima, uradit ćete vrlo sličnu vježbu, ali u grupi. Nastavnik će odrediti četiri ugla sobe za svaki od četiri aspekta komunikacije. Oni će opisati nekoliko različitih situacija. Nakon što čujete svaku od njih, brzo razmislite i idite u ugao sobe za koji mislite da odgovara načinu na koji biste razumjeli odabrane riječi da su upućene vama.

Dodatne informacije

Video:
Kako govoriti, da vas ljudi žele slušati

Zabavna činjenica: Istraživanja pokazuju da većina pojedinaca provede 60 % svog vremena razgovora govoreći o sebi. Tokom razgovora na društvenim mrežama, ovaj broj se povećava na 80%.

Jedinica 3

Pogledaj bliže

Ključne riječi za vas::

neverbalna komunikacija, aktivno slušanje

Ovaj put nećemo početi sa pričom, već sa malim zagrijavanjem. Ustanimo i okupimo se zajedno. Nadamo se da znate dobro koristiti svoje ruke i izraze lica, jer će vam trebati. Trebat će vam i malo prostora za kretanje.

Sada kada ste malo vježbali, možemo svi sjesti. Prisjetite se šta smo do sada naučili o komunikaciji. Ako ste obraćali pažnju (a ako niste, ponovit ćemo), sada znate da komunikacija može biti verbalna i neverbalna. Takođe znate da ljudi mogu pogrešno shvatiti poruku zbog načina na koji je izgovorena ili zbog nečega za šta misle da su čuli. I da svi imamo predrasude i tražimo određene stvari kada komuniciramo.
Prošli put smo pričali o razgovoru ☺ ali ovaj put ćemo se fokusirati na vrstu komunikacije koja se odvija kada ne koristite riječi i kako spojiti to dvoje da postanete najbolji slušatelj na svijetu.

Albert Mehrabian, poznati istraživač govora tijela, jednom je izjavio da se 7% komunikacije odvija samo kroz riječi. Neverbalna komunikacija je sve što kažete ili primite bez riječi. Uključuje izraze lica, geste, jačinu ili ton glasa, govor tijela, lični prostor, kontakt očima, dodir itd.

Pogledaj bliže

Znati kako prepoznati znakove govora tijela i kontrolirati ga može značiti razliku između ugodnog razgovora i emocionalne eksplozije između vas i druge osobe. Komunikacija nije samo pričanje, već i pokazivanje onoga što mislite ili slušanje cijelim sobom. I može biti prilično zbunjujuće pokušavati uhvatiti šta ljudi govore, a šta ne govore. Pripremili smo malu kontrolnu listu koja će vam pomoći. Sadrži najvažnije stvari na koje treba obratiti pažnju. Možete ga koristiti da poboljšate govor tijela ili naučite čitati druge.

- Kontakt očima – pogledajte u oči druge osobe. Gledaju li i oni vas ili s vremena na vrijeme skreću pogled sa vas?
- Izraz lica - šta pokazuje njihovo lice? Da li ih zanima ono što govorite ili im je lice bezizražajno? Možete li prepoznati bilo koju vidljivu emociju?
- Ton glasa - kako zvuči sagovornik kada razgovarate sa vama? Da li zvuče sretno ili možda napeto? Da li koriste svoju prirodnu visinu ili je ona veća/niža?
- Držanje i gestovi – promatrajte njihovo tijelo – da li je opušteno ili nepomično/nezgrapno? Primijetite da li su im ramena opuštena?
- Zvukovi – Da li vi ili druga osoba proizvodite zvukove kako biste pokazali da ste uključeni u razgovor ili slušate šta druga osoba govori? Možete li reći da li se slažu s vama samo ako ih pogledate?

Pogledaj bliže

Važno je da znate kako čitati signale koje drugi ljudi šalju. Kada to radite, obratite pažnju na nedosljednosti, razmotrite sve neverbalne znakove kao cjelinu i vjerujte svojim instinktima. Ako osjećate da se nešto ne poklapa, to je vjerovatno zato što se vaši verbalni i neverbalni signali ne poklapaju.

Postoji još jedna stvar vezana za verbalnu i neverbalnu komunikaciju – obratiti pažnju na svoje riječi i moći čitati druge je sjajno, ali kako se pobrinuti da se i oni osjećaju slušani i cijenjeni zbog svojih riječi i signala?

Aktivno slušanje je vještina koja uključuje pažljivo slušanje verbalne i neverbalne komunikacije, riječi. To uključuje ponavljanje govornikovih riječi, postavljanje pitanja i razmišljanje o mogućoj poruci. Aktivno slušanje može znatno olakšati komunikaciju.

Pogledaj bliže

Hajde da probamo nešto zajedno. Uparite se sa osobom s kojom još niste radili u ovom modulu. Svako od vas će dobiti svoju ulogu bez da kaže šta igra. Neka neko od vas počne jednostavnom izjavom o sebi. Naprimjer: "Gladan sam." ili "Volim da slušam metal muziku.". Neka druga osoba odgovori tako što će joj postaviti pitanje o njenoj izjavi. Slično, "Kakvu vrstu hrane biste voljeli jesti?" ili "Da? A zašto ti se sviđa ova muzika?". Kada dobiju odgovor, trebali bi postaviti još jedno povezano pitanje. Nakon postavljanja tri pitanja, moraju da kažu: "Da vidim da li sam razumio - gladni ste i želite da jedete." - i rezimiraju ono što su čuli. Onda mijenjaju mjesta.

Kada svi parovi završe, neka svi u prostoriji kažu šta misle da je druga osoba igrala. Za one koji su bili u pravu – šta mislite da vam je pomoglo da otkrijete istinu? Za one od vas koji su pogrešno shvatili – šta vas je spriječilo da otkrijete identitet drugog lika?

Dodatne informacije

Video:
Neverbalna komunikacija očima 13-godišnje Leyle Tacconi

Zabavna činjenica: možete razlikovati pravi osmijeh od lažnog samo gledanjem u oči. Lako je odglumiti oblik usta kada se smiješite – mi to radimo stalno iz pristojnosti. Ali oči su ključ: kada smo istinski sretni, ne samo da se smejemo, već i uvijamo uglove očiju u obliku "kurja". Ali kada se ljudi lažno nasmiješe, obično zaborave na oči.

Jedinica 4

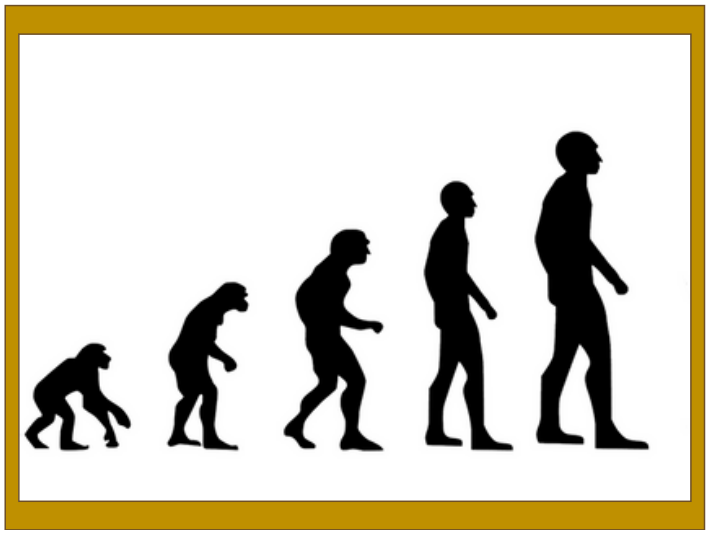
Problemi u komunikaciji

Ključne riječi za vas::
Nesporazumi, prepreke

Nesporazum je poput napuknute površine ogledala. Iskrivljuje i lomi ono što je rečeno, tako da se ponekad ne približava izvornom značenju. Ljudi prečesto ne čuju, ne razumiju ili, iskreno, jednostavno ignorišu druge. Kao učesnik u takvoj razmjeni, možete se osjećati veoma nesretno i izgubljeno. Veoma je ljudski željeti povezanost i prihvatanje koje dolazi sa razumijevanjem, i osjećati se ljutim ili tužnim kada nismo shvaćeni. Nemoguće je kontrolisati sve dijelove komunikacije.

Ali možemo nastojati poboljšati svoje vještine, poboljšati se i dati sve od sebe. Uvijek pokazujemo samilost prema sebi i drugima. Napor ne spriječava uvijek greške. Niti vas štiti od grešaka drugih. Ali može vam pomoći da smanjite broj pogrešaka u komunikaciji.

Problemi u komunikaciji



Pošto već znamo da ste dobri u metaforama, pozvat ćemo vas na **malu igru**. Da biste igrali, svi morate formirati krug…

Ovo je vrlo dobar primjer kako se poruka u razgovoru može zakomplikovati, pa čak i potpuno promijeniti. Tako se može desiti da neko misli jedno, a neko drugi sasvim drugo. Kao što je jednostavno da izraz u prvom licu znači jedno, a izraz u petom licu nešto sasvim drugo.

Kada dođe do nesporazuma u komunikaciji, to je obično zbog jedne od ovih **uobičajenih prepreka**:

- **Fizički** – može biti jednostavno kao da ne možete čuti ili vidjeti osobu s kojom želite komunicirati. To se može dogoditi ako je u okolini mnogo buke ili ako osoba ima slušalice i pokušavate da razgovarate s njom sa druge strane sobe.

- **Kulturno** – različite kulture imaju različite načine komuniciranja. Ono što se u jednoj kulturi smatra pristojnim, u drugoj se smatra nepristojnim.

Problemi u komunikaciji

- **Jezik** – ovo je vjerovatno najočitija barijera u komunikaciji, ali i najteže za prevazilaženje. Čak i ako oboje govorite isti jezik, mogu postojati prepreke ako imate različite dijalekte ili koristite drugačiji žargon.

- **Emocije** - Svi imamo emocije koje ponekad mogu stati na put efikasnoj komunikaciji. Možemo reći stvari koje ne mislimo, ili možda ne možemo pravilno slušati druge.

Ustanimo ponovo. Molimo počnite slobodno hodati po sobi i poslušajte upute učitelja. Učitelj će sa vama igrati igru na nekoliko nivoa, ali mi imamo samo jedan savjet - koristite svoje uši I oči.

Srećom, postoji nekoliko načina da se prevaziđu **komunikacijske barijere:**

- Jedna od najboljih strategija za prevazilaženje fizičkih barijera u komunikaciji je da se uvjerite da osoba obraća pažnju pre nego što počnete da govorite. To može biti jednostavno kao da ih potapšete po ramenu ili izgovorite njihovo ime. Možete ih samo zamoliti da potvrde da vas čuju u video razgovoru ili na telefonu.
- Kada dobijete njihovu pažnju, pobrinite se da govorite glasno i jasno kako bi vas mogli čuti. Ako je okruženje bučno, možda ćete morati govoriti glasnije ili pronaći mirnije mjesto za razgovor.

Problemi u komunikaciji

- Da bi se prevladale kulturne barijere u komunikaciji, potrebno je biti svjestan razlika između kultura i njihovog načina komuniciranja. Ako znate da je kontakt očima nepristojan u kulturi s kojom komunicirate, izbjegavajte direktan kontakt očima. Umjesto toga, fokusirajte se na govor tijela i izraze lica. Također je važno poštovati kulturu druge osobe i ne pretpostavljati šta se smatra pristojnim ili nepristojnim. Ako je sastanak između vas i druge strane unaprijed isplaniran, prethodno istražite.

- Jezičke barijere je teško prevazići, ali postoje neki koraci koje možete poduzeti da pomognete. Ako želite komunicirati s osobom koja ne govori vaš jezik, možete koristiti aplikacije za prevođenje kao što je Google Translate. Zapamtite da je ponekad lakše nacrtati ono što mislite nego pronaći pravu riječ
- Emocionalne barijere u komunikaciji je teško prevladati, ali je važno pokušati. Ako ste ljuti, tužni ili frustrirani, odmaknite se i nekoliko puta duboko udahnite prije nego što progovorite. Ovo će vam pomoći da se smirite i jasnije razmišljate..

Problemi u komunikaciji

Ako ne možete da se smirite i razgovarate, to je sasvim u redu. Uvijek možete napustiti sobu, što je najbolje. Promijenite mjesto, ostavite situaciju na nekoliko minuta ili više i barem ćete se djelimično urazumiti.

Promjene u konverzacijskom ponašanju se ne dešavaju preko noći. Možda će trebati nekoliko sedmica da sve bude kako treba, ali to je jedna od onih stvari koje vrijedi čekati.

Siguran sam da ste bili u situaciji u kojoj bi bilo najbolje da niste ništa rekli ili čekali, ali ste željeli da jeste. Svi smo bili tamo.
Veoma je važno saslušati sagovornika bez da se branite. Pokušajte da vidite njihovu tačku gledišta i shvatite odakle dolaze. Međutim, to nije uvijek lako, pogotovo ako imate drugačiji obrazac reagovanja.
Ako se redovno borite s problemima u komunikaciji, možda bi bilo dobro potražiti pomoć odrasle osobe. Roditelj ili učitelj od povjerenja može vas iznenaditi svojim nivoom prihvatanja i razumijevanja vaših problema.
Također možete pročitati više o prevazilaženju emocionalnih barijera u sljedećem poglavlju – Nenasilna komunikacija.

Problemi u komunikaciji

Sada kada je teži dio završen, htjeli bismo **vam nešto pokazati.**
Ako je moguće, uzmite list papira koji je već korišten - nema potrebe da bacate papir, jer nećete pisati na njemu. Učitelj će vam reći šta dalje.
Što mislite zašto smo odabrali ovaj zadatak? Šta učitelj želi da vam pokaže?

Dodatne informacije

Video:
Komunikacijske prepreke

Zanimljiva činjenica: danas govorimo više od 6.000 jezika u svijetu. Samo u Papui Novoj Gvineji govori se više od 800 jezika.

Jedinica 5

Nenasilno komuniciranje

Ključne riječi za vas::
NVC, potrebe

Zdravo opet! Iskreno se nadamo da ste do sada počeli da razmišljate o našem zajedničkom vremenu kao o vremenu odmora, izazova, a možda čak i samospoznaje. Nadamo se da ćemo vas još više privući i zadržati vašu radoznalost.

"*Svaka kritika, prosudba, dijagnoza i izraz ljutnje je tragičan izraz nezadovoljene potrebe."*

"Svako nasilje je rezultat toga što ljudi sami sebe uvjeravaju da njihov bol dolazi od drugih ljudi i da zaslužuju kaznu."

"Ne možete natjerati svoju decu da rade bilo šta. Sve što možete da uradite je da ih natjerate da požele da su to uradili. A onda će poželeti da vi ne želite da oni požele da ih vi želite njima."

Jeste li ikada čuli ove fraze? Znate li šta im je zajedničko?
Sve ove riječi izgovorio je Marshall Rosenberg - poznati američki psiholog koji je kreirao pristup nenasilne komunikacije.

Priča o dvije čaše

Većina nas je naučena da budemo asertivni kako bismo dobili ono što želimo. Moramo se zauzeti za sebe i osigurati da naše potrebe budu zadovoljene. Ali postoji još jedan način komunikacije koji može biti jednako efikasan, ako ne i više. Ovo je nenasilna komunikacija (NVC). NVC se zasniva na uvjerenju da svi ljudi imaju iste osnovne potrebe i želje. Svi želimo da se osjećamo voljeno, poštovano i cijenjeno. Kada to ne osjećamo, možemo djelovati na način koji šteti sebi ili drugima. Cilj NVC-a je da nam pomogne da zadovoljimo svoje potrebe na način koji poštuje i poštuje druge.

Znamo da ste vidjeli dovoljno udžbenika, tako da se nećemo oslanjati na vaše vještine čitanja. Umjesto toga, **mi ćemo vas poslati u malu misiju.** Trebat će vam telefon ili drugi pametni uređaj, ispravna internetska veza i eventualno aplikacija Google Translate ako nema dovoljno informacija na vašem maternjem jeziku.

Učitelj će vas pozvati da se uđete u grupe od 4-5 osoba. Nakon što to učinite, imat ćete 20 minuta da istražite i formulirate odgovor na sljedeća dva pitanja:

Priča o dvije čaše

Većina nas je naučena da budemo asertivni kako bismo dobili ono što želimo. Moramo se zauzeti za sebe i osigurati da naše potrebe budu zadovoljene. Ali postoji još jedan način komunikacije koji može biti jednako efikasan, ako ne i više. Ovo je nenasilna komunikacija (NVC). NVC se zasniva na uvjerenju da svi ljudi imaju iste osnovne potrebe i želje.

Svi želimo da se osjećamo voljeno, poštovano i cijenjeno. Kada to ne osjećamo, možemo djelovati na način koji šteti sebi ili drugima. Cilj NVC-a je da nam pomogne da zadovoljimo svoje potrebe na način koji poštuje i poštuje druge.

Četiri principa NVC-a:

1. Slušajte sebe i druge sa empatijom.
2. Izrazite se iskreno.
3. Radije postavljajte zahtjeve nego zahtjeve.
4. Vježbajte davanje i primanje konstruktivnih povratnih informacija**.**

Priča o dvije čaše

Ova četiri principa mogu vam pomoći da efikasnije komunicirate s prijateljima i odraslima u vašem životu. Kada svi u učionici koriste NVC, rezultat je okruženje sa više poštovanja i saradnje.

Učitelj će vas podijeliti u četiri grupe – po jednu za svaki NVC princip. Vaš će zadatak biti da pročitate svoj princip i ilustrirate ga drugima koristeći dostupni materijal. Uključite barem jedan praktični primjer njegove upotrebe kako bi vas drugi bolje razumjel**i.**

Nemojte se ustručavati da zamolite svog učitelja za pomoć ako vam je potrebna.
Učenje NVC-a je divan, ali dugotrajan proces koji traje duže od jedne lekcije. Nadamo se da smo uspjeli potaknuti vaše interesovanje i posijati sjeme novog mirnog pogleda na komunikaciju. Ako želite saznati više o NVC-u, postoje mnoge knjige i web stranice koje vam mogu pomoći.

Dodatne informacije

Video:
Nenasilno Komuniciranje

Pozitivna činjenica: NVC se pokazao efikasnim u različitim okruženjima, od preduzeća do zatvora i centara za medijaciju. Sada se koristi za promjenu kultura u institucijama, organizacijama i vladama.

Komunikacija

Sažetak modula

Zdravo, dragi komunikacijski sportisti! Čestitamo na kraju našeg zajedničkog putovanja! Nadamo se da smo bili u mogućnosti da vam pomognemo da postanete vještiji i vještiji u komunikaciji nego prije nedelju dana. Uvijek postoji prostor za rast i svijet je veliko mjesto sa ogromnim mogućnostima za to. ❤
Prije nego što krenete u svoju sljedeću avanturu, želimo vam ispričati ostatak priče o dva ogledala i dati vam posljednji izazov.

I priča se završava...
"Ogledalo koje sve govori i ogledalo koje sve čuje služili su kraljevima i kraljicama Paxa dugo i dobro. Prenošeni su iznova i iznova sve dok, više od 1000 godina, vrijeme nije uzelo danak i čaše su počele pokazivati prve znakovi istrošenosti. Njihov prelijepi lak se oljuštio, a ono što je ostalo na njihovoj površini nije bila prava slika, već iskrivljena verzija. Kralj se sjetio da je nekada postojala tajna njegovog pretka da su njegovi prethodnici bili Nadao se da će mu pomoći da spasi ogledala i zadrži ih u službi naroda Paxa.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikacija

Sažetak modula

Postavio je ogledala jedno pored drugog i počeo pažljivo da ispituje njihove okvire. Možda je odgovor bio negdje u ogledalima, a ne u bibliotečkoj arhivi, koja je već mnogo puta pretraživana. Da li je zaista moguće da je cijelo vrijeme imao odgovor na svoje molitve pred očima? Gledao je i gledao. Zatim je odlučio da pažljivo podigne ogledala i provjeri sve strane. Kralj ih je polako okrenuo jedno prema drugom kako bi im mogao pogledati leđa. Spojio ih je dok se njihove površine nisu dotakle. Sa jarkim svjetlom koje je uslijedilo došlo je do spoznaje šta je velika misterija. Zabljesnuo je i ogledala su se spojila, a zatim spojila u jedno. Novo ogledalo je bilo veliko, ravno i nije pokazivalo znakove upotrebe kao prethodno. Prikazivao je Kraljevstvo Paxa. Kralj je začuđeno upitao: "Ali šta je ovo?! Šta radi ovo Ogledalo?!" a Ogledalo je odgovorilo: "Ovom novom svijetu u kojem živite i sadašnjem kraljevstvu kojim vladate nisu potrebna dva odvojena ogledala. Stari kralj je umro prije nego što je mogao svojoj djeci reći proročanstvo. Ali nije bilo potrebno. Nema šanse.
Prije nisam bio potreban, ali sada sam ovdje, kao što je stari čarobnjak prorekao - kada svijet bude spreman da sluša i govori, pojavit ću se pred vladarom ove kraljevske loze da pomognem uvođenju naroda u novo doba. Svijet će ponovo biti spašen."

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikacija

Sažetak modula

Kralj je bio mudar. Shvatio je priliku da zaštiti svoj narod i svoju planetu. Zato je zadržao ogledalo i koristio ga da vlada pravedno i pošteno. Postao je poznat ne samo po tome što je iskreno govorio, već i po tome što je zaista vidio i slušao svoje sagovornike. Umro je u poodmaklim godinama, okružen porodicom, i dao novo ogledalo svojoj kćeri nakon što je od nje dobio iskreno obećanje da će zaštititi planetu. Kraj

Komunikacija, dragi sportisti, je poput ogledala. Svako može biti dobar u govoru ili slušanju. Ali ključ dobre komunikacije i osjećaja shvaćenog, prihvaćenog i sretnog je znati kako kombinirati ove vještine na način koji je dobar za sve.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikacija

Sažetak modula

Nadamo se da smo izazvali vaše interesovanje. Nadamo se da smo vam omogućili da se i na ovim stranicama osjećate viđeno i slušano. Iznad svega, nadamo se da ćete u sljedeći životni period – odraslo doba – ući sretni. Ovaj svijet - naš svijet - treba više ljudi poput vas da ga spasi.

O autoru

Marija Stankova, Bugarska

Ja sam profesor engleskog jezika i trener za mlade koji sanja da pomogne odraslima i učenicima da bolje razumiju složen i magičan proces učenja. Volim svoj posao i veoma sam zahvalna na prilici da svakodnevno komuniciram sa ljudima koji me iznova i iznova uče o ljubavi, hrabrosti i potencijalu.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 6

Timski rad i upravljanje konfliktima

Možete očekivati saradnju sa ljudima u svim fazama života i na svim poljima. Znate li koje su najvrednije vještine koje možete steći za uspješan rad s drugima? Da biste naučili ne samo koje su to vještine, već i kako ih prakticirati, čitajte dalje.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

Zdravo!

Ovaj modul se fokusira na timski rad i upravljanje konfliktima, koji igraju važnu ulogu u vašem svakodnevnom životu, pa je od vitalnog značaja da ih koristite za uspostavljanje i održavanje kolaborativnog okruženja.

Budući da možete dijeliti ideje i zadatke u grupnom radu, svi uključeni su manje pod stresom, a možete točnije i temeljitije obavljati zadatke, što će vam pomoći da brže postignete svoje ciljeve. Ali šta se dešava kada je uloga timskog rada ugrožena?

Kada je tim nefunkcionalan, produktivnost i efikasnost su znatno smanjeni, a saradnja bilo koje vrste je gotovo nemoguća. Iznenadno prisustvo negativne, neprijatne atmosfere ne utiče samo na sreću tima, već direktno povećava nivo stresa.

Stoga je neophodno pozabaviti se upravljanjem konfliktima prije nego što se situacija pogorša. Konflikt može povećati svijest o postojećim problemima i biti razlog za traženje boljeg puta naprijed. Kada se sukobi efikasno upravljaju, članovi tima ih vide kao alat za razmjenu ideja, omogućavajući svakoj strani da se jednako čuje.

Stoga, upravljanje konfliktima treba koristiti prije nego što se stvari pogoršaju. Konflikt vas može učiniti svjesnijim problema s kojima se suočavate i motivirati vas da pronađete rješenja. Kada se sukobi efikasno upravljaju, članovi tima na njih gledaju kao na alat za razmjenu ideja, osiguravajući da sve strane imaju jednaku priliku da budu saslušane. Ako vas tim podržava, veća je vjerovatnoća da ćete riskirati, što će dovesti do inovacija.
Članovi tima su sretniji, produktivniji, snalažljiviji i kreativniji kada se osjećaju cijenjeni i brinu o njima.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Timski rad - posao iz snova

Ključne riječi za vas:

Ekipa, sudelovanje, strategija, rješavanje problema

Teorijska pozadina

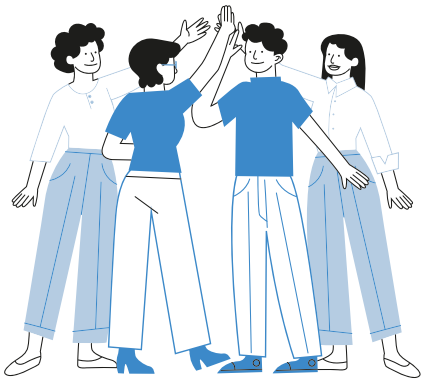
Albert Ajnštajn dobija sve zasluge za otkriće teorije relativnosti, zar ne? Ali u stvarnosti se oslanjao na razgovore sa prijateljima i kolegama. Samo zahvaljujući njima uspio je doći do svog najpoznatijeg otkrića. Da budem iskren - skoro uvijek jeste. John J. Murphy, još jedan briljantan um u historiji, rekao je: "Iza svakog genija stoji tim. Kada ljudi koriste znanje i vještine jedni drugih, mogu stvoriti rješenja koja su praktična i korisna."

Šta možemo naučiti od velikih svjetskih umova? Mnogo je lakše biti uspješan i sretan kada imate mnogo drugih članova tima koji vam pomažu. Otkako su Ajnštajn i Marfi uzdrmali naš svijet svojom mudrošću, važnost timskog rada je dokazana iznova i iznova.

Timski rad je rad različitih ljudi, koji uvijek donosi bogatu paletu svježih, kreativnih i jedinstvenih ideja. Ako pogledate timski rad malo dublje, možete vidjeti da on razvija vezu između članova tima i čini napredak lakšim i bržim. Timski rad emocionalno zbližava ljude i pomaže im da shvate važnost svakog pojedinca. Timski rad također može voditi grupu kroz izazove i prepreke koje pojedinac ne može savladati. Nijedna od ovih prednosti ne bi postojala bez timskog rada.

Vježbe

Timski rad - posao iz snova



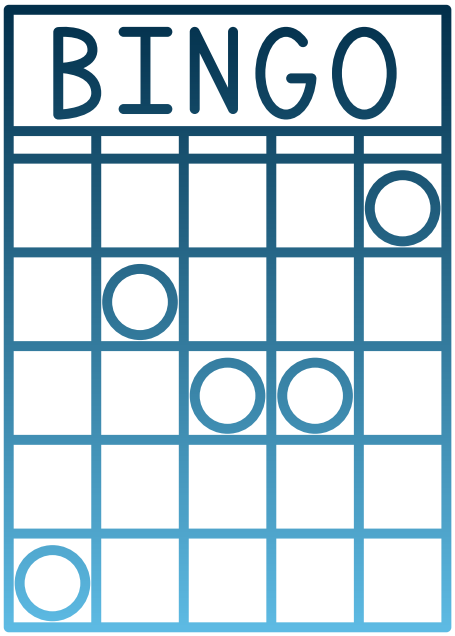
Ova jedinica promoviše razumijevanje važnosti svakog člana grupe pojedinačno i grupnog rada u cjelini. Ako ste dio tima, uz njega možete lično rasti i postići mnogo više. Zvuči odlično, zar ne? Ali to nije sve! Učenje i rad u grupi također može biti mnogo zabavniji i interaktivniji način nego rad sam.

U ovoj jedinici, pružili smo sjajne aktivnosti za vas i vaš tim kako biste se upoznali, riješili probleme, sarađivali i izgradili povjerenje! Sve aktivnosti su praktične, kreativne i zasnovane na komunikaciji između članova grupe.

Iako su sve vježbe vrlo fleksibilne i dobno ograničene, aktivnosti bi bile najkorisnije za djecu od 13-15 godina.

1 Ljudski Bingo

Krenimo redom. Jedna od stvari koja vam pomaže da postanete bolji član tima je upoznavanje članova vašeg tima.
U ovoj aktivnosti ćete uživati u upoznavanju kroz "ljudski bingo". Dobit ćete mrežasti papir. Svaki kvadrat će imati različite karakteristike, događaje i druge izjave. Svaki član grupe mora pronaći osobu u prostoriji koja odgovara opisu u polju. Ova aktivnost će zahtijevati od vas da slijedite pravila tradicionalne bingo igre.



2 Nemoguća misija!

Sve je moguće ako radite zajedno! Ideja je da "nemogući" zadaci mogu postati izvodljiviji samo ako pažljivo slušate svoje kolege iz grupe i slijedite upute koje su vam dali drugi članovi vaše grupe kako biste dovršili zadatak.

Predlažem da je za uspjeh u ovoj aktivnosti bitno da se svaki član tima uključi u rad, pronađe svoje snage i podrže jedni druge, a prije svega je važno da budemo kreativni i da se zajedno zabavljamo. U isto vrijeme, pokušajte provjeriti i razmisliti o svojim procesima s ovim pitanjima:

1. Kakva su moja osjećanja tokom ove aktivnosti?
2. Kakav sam član grupe?
3. U kojoj se ulozi osjećam najugodnije?
4. Kako da komuniciram sa drugima?
5. Da li prvo radim ili razmišljam?
6. U kojim dijelovima ove aktivnosti najviše uživam?

U ovoj aktivnosti vaša grupa će se suočiti s raznim izazovima i aktivnostima kako bi završila svoju misiju. Koje vrste testova? Vidjet ćete ovo kada počne Nemoguća misija!

3 Lov na blago

Ova aktivnost će se obavljati na polju sa definisanim granicama. Objekti su nasumično postavljeni u ovu kutiju. Bit će desetak komada svake vrste artikla (10 olovaka, 10 šoljica, 10 papuča, 10 loptica, itd.).

Cilj svakog tima je da sakupi jednu vrstu predmeta (prvi tim - sve pehare, drugi tim - sve lopte, itd.) koji vam je dao trener/nastavnik.
Vaša grupa će biti podijeljena u grupe od 3 osobe. Ovo će biti tvoj tim.
Moći ćete birati između različitih uloga u timu:

- Isključivanje zvuka učesnika ne može koristiti nikakve zvukove (nema riječi).
- Učesnik sa povezom preko očiju ne može ući u "zabranjeno područje" unutar terena ili izaći iz terena.
- Ako su pravila prekršena, svi prikupljeni objekti se vraćaju u polje.

Vaša grupa će biti podijeljena u grupe od 3 osobe.
Ovo će biti tvoj tim.

- Neučesnik će posmatrati teren i dati uputstva komunikatoru o smjeru i radnji osobe sa povezom na očima. Instrukcije treba pripremiti bez upotrebe samoglasnika.
- Komunikator će posmatrati nijemog učesnika i dekodirati njegove instrukcije u verbalnu formu.
- Uputstva za učesnika terena sa povezom preko očiju.
- Učesnik sa povezom na očima će dobiti uputstva od spikera i slijediti ih.
- Prikuplja potrebne predmete i vraća ih svom timu.

Jedinica 1

Dodatne informacije

Video 1:
Kanal Build Character Build Success govori o tome šta je timski rad i kako ga ostvariti.

Video 2:
RocketKidsOnline objašnjava šta znači biti odličan član tima. Timski rad nas uči da razumijemo jedni druge, poštujemo druge i zajedno postižemo ciljeve. Šta je timski rad? I šta možete naučiti? Evo četiri stvari koje možemo naučiti iz timskog rada:

1. Naučite da slušate
2. Naučite govoriti
3. Možemo sami da gradimo
4. Naučite razmišljati

Jedinica 1

Provjerite svoje razumijevanje

Nakon svake aktivnosti, imat ćete mali sastanak na kojem ćete podijeliti svoja mišljenja i ideje o učenju koje ste stekli kroz aktivnosti. Ove aktivnosti će se odvijati u krugu sa ostalim vršnjacima ili u malim grupama. Na ovim sastancima pokušat ćete pronaći veze i razgovarati o tome koje su strategije bile uspješne i zašto. Također ćete govoriti o tome koje su odluke bile najbolje za tim, s čime se tim borio i kako unaprijediti timski rad u budućnosti.

Razgovarati i raspravljati o vašem "Ah-a!" trenuci sa grupom su fantastični. Kao što smo naučili u ovoj jedinici, učenje od drugih i njihovih ideja može nam pomoći da poboljšamo naše učenje i budemo uspješniji. Kako se svi ovi uvidi pojavljuju, potrebno nam je vremena da ih sortiramo, organiziramo i razumijemo kako primijeniti ove novootkrivene ideje u naš svakodnevni život. Ovdje dobro dolazi lično izvještavanje.

Nakon ovih aktivnosti i nakon grupnog debrifinga, možete razmišljati o vlastitom učenju. Evo nekoliko pitanja koja će vam pomoći da započnete ovaj proces:

- Da li ste lahko pronašli svoje mjesto/ulogu u grupi i kako ste se osjećali igrajući svoju ulogu u svakoj aktivnosti?
- Jeste li osjećali odgovornost/povjerenje/strah?
- Jeste li naučili nešto novo o sebi? Šta? Kada?
- Možete li navesti neke od svojih prednosti koje su koristile timu?
- Vidite li neke stvari na kojima biste trebali raditi?
- Kako možete prenijeti ovo iskustvo (i naučene lekcije) u svoj svakodnevni život u školi ili van nje?

Jedinica 2

Ne oklijevajte - javite nam!

Ključne riječi za vas:

Komunikacija, diskusija, uvjeravanje, interakcija, govor

Teorijska pozadina

Efikasna komunikacija jedna je od najvažnijih životnih vještina.
Dobre komunikacijske vještine su korisne u svim područjima života - od profesionalnog do ličnog i svega između. S druge strane, loše komunikacijske vještine dovode do čestih pogrešnih tumačenja i frustracija. A kao što već znate, to dovodi do sukoba. To je također jedan od najvažnijih elemenata timskog rada i vodstva.

Komunikacija nije samo primanje i prenošenje informacija. Da biste uspješno radili u timu i da bi se ideje čule, potrebno vam je mnogo više od osnovnih komunikacijskih vještina. Zbog toga su razgovori, pregovori, uvjeravanje, ispitivanje, davanje i primanje konstruktivnih povratnih informacija toliko važni. Ovo su ključne vještine ne samo za samu komunikaciju, već i za rješavanje sukoba.

Debata vam pomaže da razvijete osnovne vještine kritičkog razmišljanja – sposobnost iznošenja valjanih i dobro promišljenih argumenata i preispitivanja dokaza za određeni stav ili zaključak.
S druge strane, uvjeravanje je umjetnost uvjeravanja drugih da se slože s vašim gledištem ili da izvrše vaše postupke. Mnogi ljudi znaju za to, ali ne znaju kako da to u potpunosti iskoriste.
Povratne informacije su vrijedne informacije koje će se koristiti u donošenju ključnih odluka. Ipak, primanje povratnih informacija poboljšava samopouzdanje, motivaciju za učenje i na kraju postignuća pojedinca ili grupe.

Ovo je samo nekoliko razloga zašto su ove vještine danas najvažnije i zašto ih treba što više prakticirati!

Vježbe

Ne oklijevajte - javite nam!

Ova jedinica je dizajnirana tako da ćete moći vježbati mnoge od gore navedenih vještina.

Predlažemo niz aktivnih, praktičnih igara koje će vas potaknuti na vježbanje javnog govora, izražavanje mišljenja, davanje i primanje povratnih informacija i još mnogo toga. Ove vještine će vam pomoći da se razvijete kao pojedinac i odličan član tima. Aktivnosti se zasnivaju na igri uloga, diskusijama i debatama.
Aktivnosti navedene u nastavku su za rad sa drugim ljudima. Ipak, podstičemo vas da ih pogledate, čak i ako ste jedan i jedini. Možda bi bilo korisno razmisliti o koracima koje biste poduzeli kada se ukaže prilika da se istaknete i pokažete svoje komunikacijske vještine.

1 Crtanje na slijepo

Ovo je jednostavna grupna aktivnost koja potiče komunikaciju, posebno slušanje.

Bit ćete podijeljeni u parove. Prva instrukcija je da sjedite leđa uz leđa i date jednom članu tima sliku predmeta ili riječi. Bez direktnog navođenja o čemu se radi, on mora opisati sliku bez upotrebe riječi koje jasno otkrivaju sliku.

To moraju biti riječi koje nisu povezane s tim; naprimjer - ako je to "cvijet", osoba ga može opisati kao srca sastavljena (latice), konac koji drži srca (stabljika), kapi kiše/vode (listovi) i tako dalje. Osoba s olovkom i papirom mora nacrtati predmet na osnovu verbalnog opisa i vlastite interpretacije.

Krajnji rezultat će biti zabavan i pokazati da li vi i član vašeg tima možete efikasno komunicirati, zamišljati i inovirati jedni druge u kompaniji.

2 Prilagođavanje tržištu

Za ovu aktivnost vaša grupa će biti podijeljena u male grupe od 3 osobe. Svaki član grupe će imati ulogu i svaki učesnik će se morati ponašati kao predstavnik te uloge:

- Prodavač - pokušava prodati proizvod na najinovativniji i najkreativniji način.
- Kupac - pokušava kupiti i razmišljati o proizvodu, bez obzira da li ga prodavač uvjerava ili ne.
- Posmatrač - posmatra čitav proces.

Nakon što se odlučite za svaku ulogu kao tim, trener će vam dati neke stvari (npr. marker, novine, svesku, olovku, rolu trake, itd.). Zadatak prodavača i kupca je da pregovaraju o cujeni ovih artikala. Posmatrač samo posmatra i ne miješa se u pregovore.

Nakon nekoliko minuta moći ćete zamijeniti uloge. Aktivnost će se završiti kada svaka osoba odigra sve uloge.

3 Diskusija

U ovoj aktivnosti moći ćete vježbati vještine komunikacije, javnog nastupa, uvjeravanja i saradnje.
Vaša grupa će biti podijeljena u 3 grupe.

- Zagovaranje - grupa koja se slaže sa izjavom
- Disident - grupa koja se ne slaže sa tvrdnjom
- Slušaoci - grupa koja gleda i odlučuje o pobjedničkom timu.

Trener ili učitelj daje izjavu, naprimjer: Svaka osoba treba da prakticira način života bez otpada.

Ovisno o ulozi vaše grupe, morat ćete smisliti argument koji će uvjeriti publiku da se složi s vašom izjavom.

Jedan učesnik grupe za zastupanje će otvoriti diskusiju (pozdravljajući publiku i protivničku grupu). Također će objasniti stav grupe i razloge zašto će je braniti. Na kraju će iznijeti argumente grupe odbrane. Sve ovo treba da traje 4 minuta.

Opozicija - nastavit će se. Jedan govornik će iznijeti stav suprotne grupe o izjavi i cilju diskusije. Oni zaključuju govor iznošenjem argumenata suprotne grupe.
(4 minute)

Publika će moći postavljati pitanja objema grupama. (2 minute)

Diskusija će se nastaviti u još nekoliko rundi, tokom kojih će timovi imati priliku da brane svoju stranu izjave.

Na kraju diskusije slušaoci će glasati za pobjednički tim.

4 Igra uloga u medijaciji

U ovoj aktivnosti naučit ćete o procesu medijacije kao alatu za upravljanje konfliktima. Savladat ćete vještine komunikacije, diskusije, ubeđivanja i upravljanja konfliktima. Ova aktivnost može trajati do 60 minuta.

Vaša grupa će biti podijeljena u grupe od 3 osobe. Svaki član grupe će imati svoju ulogu - posrednika, osobu 1 i osobu 2.
Svaka grupa će odglumiti situaciju jednu po jednu. Prije svake igre uloga, nastavnik će učesnicima opisati ulogu i problem. Vaš zadatak će biti da predstavite ovu ulogu u maloj studiji o ovoj situaciji pred razredom. Svaka osoba mora odgovoriti u interesu udjela koji mu je dat. Posao medijatora je da pokuša olakšati komunikaciju između osobe 1 i osobe 2.

Nakon igre uloga, ostatak razreda i nastavnik mogu predložiti medijatoru kako bolje riješiti ovu situaciju i dati povratnu informaciju o cijelom studiju.

Primjer uloge i pozicije:
Uloga I: Posrednik
Opis slučaja je sljedeći: Đorđe je protiv komšinice Nine koja živi u stanu iznad njega (jedan sprat iznad). Pozvao je centar za medijaciju. On je naveo da Nina svira klavir glasno i kasno u noć. Nina je rekla da ju je George uvrijedio. Obojica su se složila da posjete centar za medijaciju.

4 Igra uloga u medijaciji

Uloga II: Osoba 1
Pristali ste da posjetite centar za medijaciju jer želite riješiti spor sa komšijom Georgom. Tvrdite da vas George vrijeđa kucanjem po plafonu (vašem podu). Ovo prekida vašu igru, uzrokujući da se neke od vaših vaza razbiju. Ljuti ste na njega što ne poštuje vašu profesiju. Vi ste muzičar i učitelj. Osjećate da imate ista profesionalna prava kao i on. Nemojte unositi dodatne i/ili nove detalje u svoju prijavu.

Uloga III: Osoba 2
Nervozni ste zbog ponašanja komšinice Nine koja živi u stanu iznad vašeg. Svako jutro morate ići na posao, tako da morate dobro spavati. Svoju omiljenu muziku pušta glasno tokom cijele noći, tjerajući vas da je slušate. Ljut si na nju. Vjerujete da udaranjem štapom o pod (svoj plafon) jasno izražavate svoja negativna osjećanja. Smatrate da je vaš protest ignorisan jer se njeno ponašanje nije promijenilo. Zvali ste centar za medijaciju i zakazali termin. Želite posjetiti centar i riješiti ovaj spor. Možete odabrati bilo koju profesiju. Nemojte unositi dodatne i/ili nove detalje u svoju prijavu.

5 Stolica za povratne informacije

Imat ćete kratku raspravu s učiteljem ili trenerom o tome što je povratna informacija, zašto nam je potrebna i koja su načela konstruktivne povratne informacije.

Nakon rasprave, neka svi sjednu u krug i stave jednu stolicu u sredinu. Ova stolica će se zvati "vruća stolica".
Članovi tima zauzimaju ovo "vruće mjesto" jedan po jedan.
Osoba u vrućoj stolici dobit će ulogu koju mora odigrati. To može biti uloga iz priče, videa, knjige ili događaja s kojim je cijeli razred upoznat.
Ostali članovi će zatim dati specifične povratne informacije liku koji sjedi na vrućoj stolici, slijedeći načela konstruktivne povratne informacije.
Posjet pojedinca u vrućoj stolici bit će vremenski ograničen.
Dok sjedite na vrućoj stolici, ne možete odgovarati na pojedinačne komentare. Međutim, imate malo vremena za odgovore i pitanja nakon završetka kruga povratnih informacija i prije nego što sljedeći član tima preuzme dužnost.

Sljedeći nivo aktivnosti je davanje stvarnih konstruktivnih povratnih informacija stvarnim članovima tima. U ovom slučaju, ljudi koji sjede na "vrućoj stolici" ne igraju ulogu, već oni sami, a ljudi koji daju povratnu informaciju dat će konstruktivnu povratnu informaciju toj osobi.
Zabavite se i budite konstruktivni.

Jedinica 2

Dodatne informacije

Video 1:

Ovaj animirani video opisuje šest univerzalnih principa uvjeravanja za koje je naučno dokazano da su najučinkovitiji, kako je izvijestio dr. Cialdinijeva u značajnoj knjizi Utjecaj

Članak:

Ovaj članak opisuje pet glavnih stilova upravljanja sukobima i može biti zanimljiv petnaestogodišnjacima.

Jedinica 2

Provjerite svoje razumijevanje

Nakon svake aktivnosti imat ćete mali sastanak na kojem ćete podijeliti svoja mišljenja i ideje o učenju koje ste stekli tokom aktivnosti. Te će se aktivnosti odvijati u krugu s ostalim vršnjacima ili u malim grupama. Na ovim sastancima pokušat ćete pronaći veze i razgovarati o tome koje su komunikacijske strategije bile uspješne i zašto. Također ćete razgovarati o tome što ste naučili i gdje možete primijeniti te vještine u svakodnevnom životu.

Kako biste učvrstili svoje znanje iz ove jedinice, odgovorite na sljedeća pitanja:

- Kako obično reagirate na sukobe u stvarnom životu? Kako bi moglo bolje funkcionirati?
- Koje ste nove strategije naučili u ovoj jedinici? Koju biste voljeli isprobati u stvarnom životu?
- Koje bismo stvari još trebali više vježbati? A što vam može pomoći?
- Koje biste strategije koristili u stvarnom životu iu kojim situacijama?
- Koji je vaš glavni prihod od ove jedinice?

Jedinica 3

Vođenje srcem

Ključne riječi za vas:

Liderstvo, grupne uloge, karakteristike.

Teorijska pozadina

Ovu jedinicu smo započeli razgovorom o timskom radu i također ćemo je završiti, ali s malim zaokretom. Tim ima različite uloge. Svaki položaj je jednako važan kao i drugi. Kada tim najbolje funkcionira, obično je jasno definirano da svaki član ima jasno definirane odgovornosti. Važno je da vidite da je svaka uloga potrebna za postizanje cilja tima odrađena temeljito i dobro.

U društvu je najpoznatija uloga vođe. To je važna uloga sa specifičnim odgovornostima i karakteristikama. Upravo o tome ćemo sada govoriti. Vodstvo je povezano s koristima, disciplinom, uspjehom i moći. Ali možda je znak istinski uspješnog vođe sretan, zdrav i motiviran tim. Kao što je već spomenuto, voditelj je ujedno i član tima. **Drži li se**

Zanima li vas kako aktivnosti vođenja mogu pomoći vašim odnosima u školi ili u privatnom životu te kasnije u karijeri? Nastavi čitati.

Vježbe

Vođenje srcem

S aktivnostima u nastavku možete pogledati vodstvo iz različitih perspektiva, saznati kakav ste tip vođe i, što je najvažnije, poboljšati svoje vještine vođenja. Ove naučno utemeljene vježbe ne samo da će poboljšati vašu sposobnost boljeg razumijevanja samog sebe, već će vam dati i alate za rad s drugim ljudima, bilo da su vaši kolege, klijenti, studenti ili zaposlenici.

1 Kakav ste tip vođe?

Svi smo čuli za velike svjetske vođe. Svako od njih vodio je svoj tim različitom motivacijom, tehnikom, pristupom i načinom. Provođenje inventure vodstva i razumijevanje vašeg jedinstvenog stila vođenja prvi je korak u razvoju vaših liderskih vještina i boljoj podršci vašem timu. Vaš stil vođenja utječe na vaš učinak.

Svaki od stilova vođenja ima svoje prednosti, ali i neke nedostatke. Jeste li transformativni, sluga, frontalni, postmoderni, protivnički ili metamoderni vođa?

Želite saznati svoju? Evo jednostavnog testa koji će vam pomoći na tom putu: Kviz o stilu vođenja: 12 pametnih pitanja za prepoznavanje vašeg stila (usc.edu)

Nakon što obavite test i pročitate rezultate, pronađite nekoga s kim ćete razgovarati o rezultatima. Tokom razgovora možete odgovoriti na ova pitanja:

1. S kojim se dijelovima rezultata slažete? Zašto?
2. S kojim se dijelom rezultata ne slažete? Zašto?
3. Na koji način želite poboljšati svoje vještine vođenja?
4. U čemu ste već dobri?

2 Što učiniti?

U ovoj će aktivnosti četiri volontera morati pokazati inicijativu i sudjelovati u igri. Jedan član tima igrat će ulogu zaposlenika koji je nedavno izostao sa sastanaka ili kasnio na posao (ili drugi scenariji koje je pripremio nastavnik). Svaki od preostala tri sudionika morat će pokazati drugačiji stil upravljanja i komunikacije sa "zaposlenikom". Svi ostali razrednici gledat će ljude koji oponašaju scenarij.
Nakon svakog prikaza odnosa prema zaposleniku, vi i cijela grupa morat ćete razmotriti različite pristupe upravljanju. Naprimjer, proučite šta je uspjelo, a šta nije. Nakon ove aktivnosti ukratko ćete raspraviti što bi "idealni" menadžer učinio u ovoj situaciji.

3 Vođa slijepih

Vaša grupa će biti podijeljena u parove.

Vaš će zadatak biti ugodna šetnja u paru. Jednostavno, zar ne? Ali postoji još jedan obrat!

Jedan će od vas imati povez preko očiju. Druga osoba u paru (ona s razrogačenim očima) može vam pomoći i voditi vas. Možete sami odlučiti kako ćete pružiti tu podršku; možete se držati za ruke drugim dijelovima tijela ili davati verbalne upute. Na vama je koji ćete smjer i odredište odabrati. Ovdje vas također pozivam da budete razigrani i stvarno istražite okolinu. Možete biti na tlu, dodirivati površine oko sebe, kretati se, plesati, pokušati koristiti druga čula itd. Što je osoba koja odustaje hrabrija, druga osoba mora biti opreznija i pažljivija. Njegov je posao osigurati da ljudi sa povezima na očima mogu sigurno igrati.

Imajte na umu da ćete nakon određenog vremena zamijeniti uloge tako da ćete oboje imati priliku uvježbati svoje vještine vođenja i samopouzdanja u praćenju. Obje su vještine vrlo važne za timski rad i uspješnu komunikaciju.

4 "Kome se divite i zašto?"

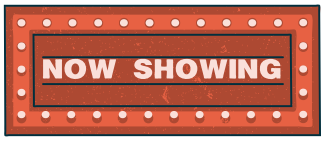
U privatnom i profesionalnom sektoru vrlo je važno znati što želite i ko želite postati. Puno učimo na primjerima drugih. I upravo to ćemo sada analizirati.

Uz pomoć ovog radnog lista možete proučiti uzore vođenja i kvalitete koje vidimo u njima i želimo kod sebe razviti. .Microsoft Word - Kome se diviš.docx (teentruth.net)

Isprobaj. Ovaj proces bi vas mogao iznenaditi!

Kada završite s individualnim radom, vaš učitelj može od vas tražiti da mu ili njoj kažete što ste otkrili da je bilo iznenađujuće. Rasprava se može voditi u parovima, malim grupama ili čak s cijelim razredom! Budite voljni dijeliti.

5 Izvedi!



Jedna od ključnih odgovornosti voditelja tima je poticanje timskog povezivanja. Jedan od načina za lakše povezivanje je improvizacija. „Improvizacija“ razvija komunikacijske vještine – pomaže timovima da slušaju i obraćaju pažnjut. Osim toga, jača samosvijest, samopouzdanje i kreativnost, što su ključne kompetencije za naš živahni život u modernom društvu.

Vaša grupa će biti podijeljena na "Publika" i "Izvođači". Zatim članovi publike pozivaju određenu lokaciju, zanimanje i scenarij (npr. kafić, policajac i kupovina krofnii). Odabrani prijedlozi su zabavni i trebali bi poticati kreativnost.

Izvođači će zatim improvizirati i izvesti pozorišnu predstavu na predložene teme. Možda se pitate kako će se to dogoditi? Za to morate pričekati i vidjeti kako će vam učitelj dati sve potrebne informacije.

Jedinica 3

Dodatne informacije

SCAN ME

Članak 1:

Ovaj će članak biti najkorisniji za učenike od 15 i više godina. On govori o osobinama koje se najviše cijene kod velikih vođa.

Jedinica 3

Provjerite svoje razumijevanje

U ovoj jedinici od vas će se tražiti da pregledate i date povratne informacije svojim kolegama. Oni će morati učiniti isto za vas.
Povratne informacije od strane kolega izvrstan su način da identificirate svoje snage i slabosti te snage i slabosti drugih. Osim toga, vježbajte svoje vještine vođenja. Ovaj oblik procjene može koristiti svim uključenim stranama jer pomaže u samosvijesti i rastu na nove načine kojih možda prije nismo bili svjesni. Fokusira se na vaše snage i snage članova vašeg tima te područja za poboljšanje. Prednosti su dvostruke: pomaže vam rasti na nove načine koji su vam prije mogli biti teški, a istovremeno osigurava da se svi uključeni osjećaju sigurnima u svoje sposobnosti.

Dobit ćete upit i vaš će zadatak biti dovršiti rečenicu na temelju vašeg znanja i iskustva s tom osobom.
Poticaji:
Divim ti se/koliko si...
Cijenim tvoje/isto koliko i ti...
Po mom mišljenju još morate raditi na...
Čini se da imate problema sa...
Mislim da jesi...

Provjerite svoje razumijevanje: continuation

Budite iskreni i konstruktivni! To smo već naučili u prethodnim vježbama!

U samorefleksiji predlažemo da sebe procijenite koristeći slične poticaje koje su drugi koristili da vas procijene.

Sada kada su vas drugi ocijenili, pokušajte vidjeti koje su povratne informacije vrijedne i koje su u skladu s vama i vašim rastom. Zapamtite - povratna informacija je mišljenje. Korisno je znati kako vas drugi vide. Međutim, nisu sva mišljenja tačna. Važno je provjeriti sam sa sobom.

Poticaji:
Mislim da sam dobar u...
Moj tim ima koristi od toga što sam…
Još uvijek moram raditi na...
Borim se sa...
Mislim da jesam...

Timski rad i upravljanje konfliktima

Sažetak modula

Nadamo se da ćete ispunjavanjem zadataka uspjeti kvalitetno sarađivati u grupi i rješavati sukobe kada do njih dođe. Također se nadamo da ćete moći prepoznati vlastito ponašanje i emocije te prepoznati metode upravljanja stresom kako biste poboljšali svoje blagostanje.

Kako biste procijenili šta ste vi i vaš tim naučili u ovom modulu, morat ćete ispJedinicai izazov. Kroz ovu aktivnost saznat ćete koliko ste naučili o komunikaciji, rješavanju problema, kreativnom razmišljanju, vodstvu i grupnim ulogama. Sve te zabavne stvari.
Vaša grupa će biti podijeljena u dvije ekipe. Svaki će tim dobiti različite materijale. Naprimjer: novine, lego kockice, igračke, slamke, papir, karton itd.
Vaš zadatak je jednostavan - izgradite most zajedno. Naravno, doći će do preokreta. Svaka podskupina će izgraditi polovicu mosta. Timovi se neće moći vidjeti tokom izazova. Morat ćete se osloniti na svoje komunikacijske vještine kako biste izgradili dva dijela mosta koji se mogu povezati.
Kada vrijeme istekne, pokušat ćete sagraditi most. Učitelj ili trener će testirati most i javiti vam jeste li uspjeli.

Zabavite se i zapamtite da ste vi i vaš tim najveća vrijednost koju imate!

O autoru

Ileva Fridmane, Slovačka

Strastvena sam radnica s mladima i trenerica/facilitatorica koja voli svoj posao. Imam više od 15 godina međunarodnog iskustva u području formalnog i neformalnog obrazovanja.
Opseg mog rada je širok, ali se uglavnom usredotočuje na izgradnju tima, osobni rast, način razmišljanja, samosvijest, vodstvo i svjesnost za radnike s mladima, edukatore, tinejdžere i mlade odrasle osobe. Moja strast je također razvoj obrazovnih izvora i dizajniranje metodologije obuke.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 7

Postavljanje ciljeva i upornost

Brzo pitanje:
Šta trošenje cijelog novca odjednom, penjanje na Mount Everest, milijun lajkova na Tik-Toku, poboljšanje ocjena i sreća imaju zajedničko?
Da biste saznali više, zaronite u sljedećih nekoliko stranica. Možda čak i naučite nešto novo kao nagradu.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

Svjetski rekord u zadržavanju daha pod vodom je 24 minute.

Surendra Kumar Apharya iz Jaipura Guinnessov je rekorder u ispisivanju 1749 znakova na jednom zrnu. Postigao je i svjetski rekord ispisavši 249 znakova na pramen ljudske kose.

Ashrita Furman postavila je više od 600 službenih Guinnessovih svjetskih rekorda, trenutno ih drži 530, što ju čini Guinnessovom svjetskom rekorderkom.

Šta mislite, šta ove dvije stvari imaju zajedničko? Je li to dob? Ili mjesto? Ili možda rasa ili religija tih ljudi? Što je zapravo?
Jeste li ikada postavili cilj koji se u početku činio lako ostvarivim, ali je u nekom trenutku postao iznenađujuće teško ostvariv? Mislite li da je to bio težak cilj ili vi sami? Odgovor bi vas mogao iznenaditi, ali u većini slučajeva je oboje.
Jedan od dobro dokazanih načina za postizanje tog nevjerojatnog osjećaja sreće o kojem svi toliko pričamo je osjećaj da smo stvarno nešto postigli. Na kraju dana, malo prije nego što zatvorite oči, znajući da je vaš boravak na Zemlji donio promjenu nabolje za vas ili nekog drugog. A to je prekrasan osjećaj, koji ne postoji na ovom svijetu.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

Naravno, uspjesi ne dolaze preko noći. Vjerojatno ste čuli da je uspjeh 5% talenta i 95% napornog rada (ili tako nešto). Bez obzira na postotak, postoje dva važna dijela za postizanje ove tačke - znati za šta ste sposobni i stvarno to učiniti.

Kako bismo vam pomogli na vašem putu do tog prekrasnog osjećaja postignuća, podijelit ćemo neke provjerene tehnike koje će vam pomoći da postavite najbolji mogući cilj i držite ga se dok ne uspijete. Možda imate mnogo pitanja ili čak nedoumica - nemojte se ustručavati pitati svog učitelja, kontaktirajte nas ili pronađite odgovore. Znatiželja je ono što pokreće svijet naprijed!

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Ti si svemir

Ključne riječi za vas:

talent, golovi, rekord, potencijal

Šta znači imati talenta za nešto?
Što je talent?
Mislite li da svako ima neku vrstu talenta ili postoji nekoliko odabranih koji imaju tu sreću da budu talentiraniji od drugih?
***

Osoba može biti mnogo toga drugima - dijete ili unuk, nećak ili nećakinja, rođak, partner, prijatelj. Ali što je čovjek za sebe? Što vidite kad se ujutro pogledate u ogledalo? Koja je vaša svrha, vaša strast?

U uvodnom dijelu govorili smo o rekordima. Za neke ljude jutarnje ustajanje nakon duge bolesti može biti rekord. Ili pomozite nekome kada se i sami osjećate loše. Rekord možete postaviti na više načina – bio on lični ili svjetski. Ali obično počinju postavljanjem cilja.

Kad govorimo o ciljevima, učitelj će vam nešto pokazati i onda vam postaviti pitanje.

Ti si svemir

Pokušajmo postaviti i ostvariti neke ciljeve.
Sada ćete igrati drugi krug igre, ali ovaj put će se primjenjivati nova pravila.

Sasvim je drugačije ako svako doprinosi na način u koji vjeruje. Kao što vidite, ova igra je metafora. Na vrlo jednostavan način pokazuje da svako može donijeti nešto i biti koristan – čak i ako se ne miješa i ne ohrabruje.

Svako ljudsko biće rođeno je s ogromnim potencijalom. Svako je svemir u sebi. Poznavanje vlastite vrijednosti može vam donijeti osjećaj zadovoljstva, pa čak i sreće. Možda će biti teško otkriti po što ste došli. No, kao i uvijek, počinje jednim korakom.
Učitelj će vas pozvati na stanice koje ste primijetili ulaskom u učionicu. Imat ćete 15 minuta da odaberete jedan ili dva koji vam se najviše sviđaju.
Onda ćemo vidjeti. 😀

Jedinica 2

Ne još

Ključne riječi za vas:

Način razmišljanja za rast, fiksni način razmišljanja

U prethodnoj jedinici imali ste malo vremena za razmišljanje o opcijama i čak ste dobili domaću zadaću! Srećom, to možete učiniti bez odvajanja vremena za razmišljanje kod kuće. Sve što trebate učiniti je prošetati po sobi i vidjeti što je učitelj pripremio za sve.
Jedna je stvar ako znate (ili ne znate) gdje leže jedan, neki ili svi vaši talenti. Ali jeste li već izvrstan muzičar? Možete li slikati bolje od Moneta?

Možete li nekome izračunati porez, izgraditi kuću ili izliječiti bolest? Ne još, zar ne? I to je super! Jer riječ "još" je vrlo, vrlo jaka riječ.

Profesorica Carol Dweck dala je skupini djece jednostavan test i podijelila ih u dvije podskupine. Prvoj grupi je rečeno da su dobro prošli – bili su “pametni”. Druga skupina dobila je iste pohvale, ali s jednom ključnom razlikom: rečeno im je da su pokušali i da su dali sve od sebe.

Ne još

Što se dogodilo kada su obje skupine dobile teži zadatak?

Skupina hvaljena zbog svoje inteligencije nije dobro prošla. Postali su tjeskobniji i pod stresom i manje je vjerojatno da će pokušati ponovno ako ne uspiju i izgledaju "glupo". Oni koji su pohvaljeni za svoj trud više su radili, ustrajali i na kraju postigli bolje rezultate. Carol Dweck je ovu razliku u odgovoru nazvala "nastavom rasta" ili "fiksnim načinom razmišljanja".

A ti? Mislite li da imate fiksni način razmišljanja ili razmišljanje o rastu?

- To nije uvijek lako shvatiti, ali evo nekoliko savjeta:
- Odustajete li lako ili ustrajete kad vam je teško?
- Je li napor pozitivna stvar ili znak slabosti?
- Gledate li na neuspjehe kao na priliku za učenje ili kao potvrdu da niste dovoljno dobri?
- Okružuješ li se ljudima koji te podržavaju i ohrabruju ili dopuštaš da te negativnost povuče prema dolje?

Ne još

Uvijek možete razviti način razmišljanja tako da bolje razmislite o svojim sposobnostima i napredujete malim koracima. Zapamtite, ne radi se o tome da budete "pametni", već o tome da postanete pametniji. Potreban je trud, predanost i još puno toga.

"Ne još" znači vjerovati. Kako bismo vam pomogli da povjerujete, provest ćemo otvoreni eksperiment koji uključuje cijeli razred. Podijelite se u dva jednaka (ili slična) tima. Neka jedan tim napravi vanjski, a drugi unutarnji krug.

Neka se ljudi iz oba kruga suoče jedni s drugima tako da svako od vas ima partnera iz drugog kruga. Što će se dalje dogoditi ovisi samo o vama i vašim "još".

Za posljednji zadatak, pregrupirajte se i dovršite posljednji zadatak za dan koristeći materijale koje je dao učitelj.

Dodatne informacije

Video:
Isprobajte ove svjetske rekorde kod kuće - Guinnessovu knjigu rekorda

Pozitivna činjenica: Thomas Blackthorne je 2004. podigao 27 kilograma koristeći samo jezik i nije se povrijedio.

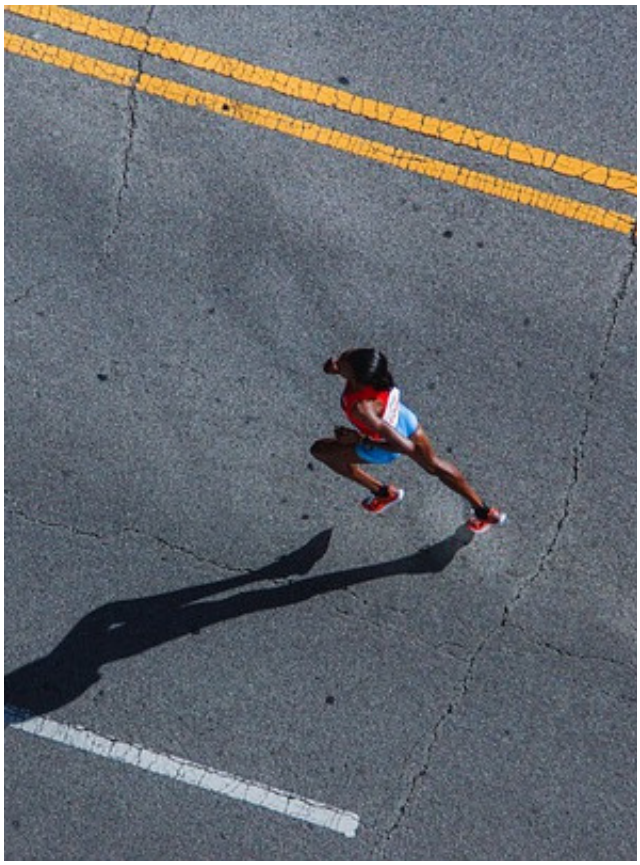
Jedinica 3

Zašto maraton, a ne utrka

Ključne riječi za vas:

Napori, kratkoročni ciljevi, dugoročni ciljevi

Pozdrav, rekorderi! Nadamo se da ste se prošli put zabavili, ali čak i ako niste, nadamo se da ste razmišljali o svom potencijalu i beskrajnim mogućnostima da se unaprijedite i postignete željeni cilj. Zapamtite, savršeno je u redu ako ga nemate - ovdje vam nudimo učinkovite alate koje možete koristiti sada ili za 20 godina - kad god poželite nešto isprobati i postati dobri u tome.



Dakle, pokrili smo dio "talenta". Što je s 95% posla?
Kako biste lakše zamislili, postavit ćemo vam pitanje – šta mislite koje su psihološke kvalitete potrebne sportašu da trči maraton, a koje da trči utrku? Postoji li uopće razlika? Zašto?

Zašto maraton, a ne utrka

Golovi su kao ove dvije discipline. Kratkoročni ciljevi slični su sprintevima; to su stvari koje želite postići u bliskoj budućnosti, obično unutar godinu dana ili manje. Dugoročni ciljevi više nalikuju maratonu; trebat će vam više vremena da ih realizirate, obično nekoliko godina. Ali zašto imati obje vrste ciljeva? I kako možete shvatiti koji je cilj pravi za vas?
Odgovor leži u razumijevanju razlike između dvije vrste ciljeva i kako vam svaki može pomoći da ostvarite svoje snove.

Kratkoročni ciljevi: Snaga sadašnjosti

Kratkoročni ciljevi odnose se na poduzimanje radnji ovdje i sada. Ovo su stvari na kojima možete početi raditi odmah i brzo vidjeti rezultate. Stoga se kratkoročni ciljevi često koriste za postizanje većih, dugoročnih ciljeva.
Recimo da vam je cilj poboljšati ocjenu iz određenog predmeta. Kratkoročni cilj mogao bi biti napraviti popis svih jedinica koje ćete učiti u sljedeće dvije sedmice i unaprijed naučiti nešto novo o njima kako biste mogli aktivnije sudjelovati u nastavi. To će impresionirati učitelja i pokazati da ste zainteresirani za njegov predmet.
Pokušajte odvojiti 5 minuta i zapišite ili nacrtajte tri kratkoročna cilja koja želite postići.

Zašto maraton, a ne utrka

Dugoročni ciljevi: Moć strpljenja

Dugoročni ciljevi zahtijevaju planiranje i strpljenje, ali mogu biti jednako isplativi kao i kratkoročni ciljevi. To je zato što vam daju nešto na čemu morate raditi duži vremenski period.

Naprimjer, ako vam je cilj postati advokat, dugoročni cilj može biti upis na određeni univerzitet u sljedećih nekoliko godina. Ovo se može činiti kao zastrašujući zadatak, ali razbijanje na manje, kratkoročne ciljeve (naprimjer, učenje za dvije ispitne lekcije sedmično) može olakšati rješavanje.

Odvojite još pet minuta da razmislite o jednom ili dva dugoročna cilja. Zapišite ih ili nacrtajte na poseban list papira. Sada stavite papir u novčanik.

Bez obzira koji su vaši ciljevi, zapamtite da su i kratkoročni i dugoročni ciljevi važni. Svaki od njih ima svoje jedinstvene prednosti koje vam mogu pomoći da ostvarite svoje snove. Stoga se nemojte bojati postaviti ciljeve koji su izazov. Provjerite jesu li realni i ostvarivi kako biste mogli uživati u zadovoljstvu.

Hajmo igrati igru.

Zašto maraton, a ne utrka

Kako nastaviti trčati kada postane preteško? Postoji li način da se naučite upornosti i podržite se dok se borite za svoje želje? Željeli bismo s vama podijeliti još savjeta. Ali kao i većina stvari u životu, neće doći lahko.

Dodatne informacije

Video:
Zašto tajna uspjeha leži u postavljanju pravih ciljeva

Pozitivna činjenica: Ljudi koji postavljaju ciljeve i trude se postići ih općenito imaju pozitivniji pogled na život, videći izazove kao privremene prepreke, a ne lične mane. Uz način razmišljanja o rastu, mogu učiti iz svojih pogrešaka i nastaviti čak i u teškim vremenima. Ako se osjećate potišteno zbog sebe ili svoje situacije, postavljanje ciljeva može biti upravo ono što trebate da se vratite na pravi put.

Jedinica 4

Bullseye

Ključne riječi za vas:

Planiranje, određivanje prioriteta, listanje

U redu, do sada ste stekli dosta znanja o nekoliko stvari: ljudskom potencijalu, teoriji razmišljanja o rastu i ciljevima. U suštini, spremni ste da postavite sopstveni rekord, ali postoji još jedna mala stvar koju prvo morate da uradite – naučite kako da planirate uspjeh.

Prepoznali ste svoju strast, znate u čemu ste dobri i na čemu trebate raditi, sada je vrijeme da počnete da ostvarujete svoje ciljeve.

Ključ uspjeha je efikasno planiranje i određivanje prioriteta. Morate jasno definirati svoje ciljeve i šta trebate učiniti da biste ih postigli. To znači postavljanje realnih ciljeva i njihovo raščlanjivanje na zadatke kojima se može upravljati. Jednom kada imate plan, morate ga se držati i ne odstupati od njega. Odredite prioritete zadataka kako biste se prvo mogli fokusirati na najvažnije. Ne zaboravite redovno provjeravati svoj napredak i prilagođavati svoj plan po potrebi. Zapamtite da ne postoji savršen plan – važno je započeti i nastaviti, čak i kada je teško.

Bullseye

Plan je neophodan za svaki veliki projekat, bilo da se radi o školskom zadatku, odmoru za vikend sa prijateljima ili vašoj budućoj karijeri. Ali ako ste poput većine tinejdžera (i odraslih), pomisao da sjednete i zacrtate svoje ciljeve može biti prilično zastrašujuća.

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći da započnete:

1**. Počnite sa širom slikom.**

Šta želite postići? Koji su Vaši dugoročni ciljevi? Kada steknete opću ideju kuda idete, možete početi da razlažete korake koje morate da poduzmete da biste tamo stigli.

2. **Budite konkretni.**
Što su vaši ciljevi konkretniji, lakše ćete pripremiti plan za njihovo postizanje. Naprimjer, umjesto da kažete da želite "smršati", postavite si cilj da do određenog datuma izgubite određenu količinu kilograma.

3. **Učinite ga dostupnim.**
Ako je vaš cilj prevelik ili nerealan, vjerovatno ćete odustati i prije nego što počnete. Stoga, postavite ciljeve koji su izazovni, ali i ostvarivi.

Bullseye

4. Zapišite.
Zapisivanje vaših ciljeva pomoći će vam da ostanete fokusirani i da slijedite svoje ciljeve. Osim toga, uvijek je zadovoljstvo precrtati nešto sa liste kada to postignete!

5. Preduzmite akciju.
Cilj je dobar onoliko koliko je dobar plan koji ste postavili da biste ga postigli. Nakon što ste zacrtali svoje ciljeve, možete pristupiti poslu. Napravite raspored, odredite rokove i što je najvažnije, držite ga se!

Uz ove savjete, bit ćete na dobrom putu da ostvarite sve svoje ciljeve. Samo zapamtite da radite korak po korak i uvijek držite na oku nagradu.
Provjerimo svoje znanje u praksi.

Vratite se u svoje četvoročlane grupe i odvojite 30 minuta da identifikujete dva specifična cilja za svoju grupu: jedan kratkoročni i jedan dugoročni. Napišite detaljan plan kako ćete ih postići i uključite kontrolne tačke za praćenje vašeg napretka i parametre koje treba pratiti

Bullseye

Opišite potencijalne prepreke i moguće preventivne mjere i šta ćete učiniti da ostanete motivirani i prevladate ih ako do njih dođe. Odredite krajnji datum za svoje postignuće.

Nakon završetka rada i na znak nastavnika, izložite svoje ciljeve razredu za dva minuta.

Postavljanje ciljeva i upornost

Sažetak modula

Ponekad ćete osjetiti da je postizanje vaših ciljeva nemoguće. Tada vam upornost dolazi u pomoć i vodi vas preko praga da se osjećate izgubljeno i nedovoljno dobro. Razvijanje sposobnosti za postizanje cilja čak i pred teškim izazovima zahtijeva vrijeme, ali se isplati.

Svaka igra u ovom modulu bila je usmjerena na podršku dobrim vještinama planiranja i upornosti. Nadamo se da smo bili u mogućnosti da vam pomognemo s njima. Da završite učenje ovih vrijednih vještina, pozvat ćemo vas na posljednju igru.

O autoru

Yordan Angelov, Bulgaria

Ja sam nastavnik ekonomije i preduzetništva u PGASG VET školi. Strastven sam u pomaganju studentima da izgrade duboko razumijevanje složene i fascinantne teme. Moj stil podučavanja, koji se fokusira na to da učenje bude zabavno i zanimljivo, zaradio mi je ljubav vršnjaka i učenika zbog njegove efikasnosti u jačanju znanja i samopouzdanja učenika.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Modul 8

Kritičko razmišljanje

Ako preispitujete i ne vjerujete u sve, možete bolje razmisliti. Budite otvoreni za nove ideje, ali i prepoznajte kada bi ideja mogla biti bolja. Na ovaj način ćete moći pronaći još bolja rješenja od onih koje ste ranije pronašli!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Poziv za modul

Nije slučajno što smo napustili ovaj modul na kraju našeg treninga sreće. Vi ste već svjesni.

- sopstvena osećanja i osećanja drugih;
- možete komunicirati s drugima, graditi timove i rješavati sukobe;
- mogu se prilagoditi neobičnim situacijama;
- možete postaviti ciljeve i postići ih.

Došlo je vrijeme da se otvore vrata znanja kritičkog mišljenja.

- Jeste li ikada bili žrtva manipulacije ili propagande?😑
- Da li ste ikada čvrsto vjerovali u nešto, a ispostavilo se da je to laž?
- A jeste li ikada bili u dilemi da li je činjenica koju je podijelio prijatelj istinita ili nije?

Odgovore na ova i druga pitanja naći ćete u ovom modulu.
Kritičko razmišljanje je ključno za donošenje pametnih i informiranih odluka i izbjegavanje manipulacije i dezinformacija. U našem završnom modulu obuke, steći ćete ovo znanje tako da se više nikada nećete zbJedinicai oko toga šta je istina, a šta nije!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Jedinica 1

Šta je kritičko mišljenje?
Razotkrivanje Djeda Mraza

To je sposobnost preispitivanja primljenih informacija i stvaranje razumnijeg i nepristrasnijeg gledišta. Povezuje se sa skepticizmom – stavom da ne prihvatamo sve što nam se nađe na putu, a da to ne dovodimo u pitanje. Ipak, treba pojasniti da se ne radi o tome da ne vjerujemo ni u šta i da se ne slažemo sa svima 😀 Radi se o razvijanju našeg gledišta na osnovu analize i sinteze podataka. sumnjati u istinitost iskaza i dokazima i argumentima potvrditi da je izjava istinita. Kritičko mišljenje teži objektivnosti. To znači da ne bi trebalo da budemo pod uticajem naših ličnih emocija ili mišljenja drugih ljudi prilikom pregleda informacija.

Jedan od istraživača ove teme sažeo je ključne tačke kritičkog mišljenja na sljedeći način:

- Nezavisna je – pomaže nam da formiramo sopstveno mišljenje na osnovu stečenog znanja;
- Koristi informacije samo kao polaznu tačku za razmišljanje;
- Kritičko mišljenje počinje postavljanjem pitanja i usmjereno je na rješavanje problema;
- Traže se uvjerljivi argumenti, jer može postojati nekoliko rješenja.

Jedinica 1

What is Kritičko razmišljanje? Debunking Santa Claus

S obzirom na gore navedeno, čini se da je moguće imati više od jednog pogleda na bilo koji složeni problem. Samo zato što se neko ne slaže s nama ne znači da moramo nužno promijeniti svoje mišljenje ili insistirati da smo u pravu. Ako ste u nedoumici, možemo postaviti još pitanja i provjeriti šta mislimo da je ispravno. Ponekad se možemo složiti da se ne slažemo.

Ovako bi mogao izgledati kratki argument za i protiv postojanja Djeda Mraza:

Djed Mraz ne postoji jer:	Djed Mraz može postojati jer:
Ako Djed Mraz dostavi poklone za 15% svih porodica, mora posjetiti 91,8 miliona domova. Kada bi dao i jedan mali poklon ovim domovima, njegove bi sanke bile teške 353.000 tona. Djed Mraz ima 31 sat (uključujući različite vremenske zone) da dostavi poklone, tako da mora putovati najmanje 650 kilometara u sekundi.	Djed Mraz može koristiti teoriju relativnosti. Sat u njegovim sankama u pokretu otkucavat će sporije od satova u domovima koje mora posjetiti. Djed Mraz može kreirati vremensko-prostorne prečice („crvotočine“) koristeći egzotične materijale. Na ovaj način Djed Mraz ne samo da se kreće od dimnjaka do dimnjaka, već i skače na vrijeme i uručuje sve poklone.
Deda Mraz je prestar. Sada bi trebalo da ima 1750 godina.	Genska terapija već radi, a s obzirom na napredak kao što su tretmani krvarenja, moć uređivanja gena i sve veća upotreba matičnih ćelija, ovo nije iznenađenje. Uz pomoć ćelijske alhemije, Djed Mraz se može riješiti posljedica starosti i nevjerovatnog stresa uzrokovanog brzim isporukama.
Djed Mraz ne može pripremiti toliko poklona, iako ima pomoćnike za to.	Djed Mraz ima sva digitalna uputstva za pravljenje poklona. Nanomašine ih mogu izgraditi atom po atom od čađi, snijega i drugih hemikalija prikupljenih usput. S obzirom na napredak u oblasti 3D štampe, ovo uopće nije tako daleko od stvarnosti. Velike igračke zahtijevale bi hiljade nanomašina koje rade zajedno, iscrpljujući tehnološke resurse Djeda Mraza. Djeca ne bi trebala očekivati više od jednog velikog poklona svakog Božića.

Jedinica 1

Šta je kritičko razmišljanje? Razotkrivanje Djeda Mraza

Kako to zvuči? Nije li moguće da bi se, da nije postojao prije, odnekud barem danas pojavio jedan istinski supertehnološki i genetski modificirani dobri stari dječak i dijelio konzole za igre, bicikle, telefone, knjige i šta sve?

Ali nemojte misliti da vas pokušavamo uvjeriti u bilo šta! Želimo pokazati da je moguće imati više od jedne teze zasnovane na dokazima. Da bismo potvrdili ili opovrgli bilo koju od njih, moramo postaviti prava pitanja i istražiti dovoljno vjerodostojnih izvora.

Sve će to biti detaljno obrađeno u narednim poglavljima.

Jedinica 1

Provjeri svoje razumijevanje

Odvojite 5 minuta da razmislite o ovim pitanjima o Djeda Mrazu i kritičkom razmišljanju:

- Da li ste vjerovali u Deda Mraza kao dete?
- A zašto ste prestali?
- Šta mislite zašto smo naučili da vjerujemo u Deda Mraza?
- Šta mislite o tehnološkim ili naučnim objašnjenjima postojanja Djeda Mraza

Zabavićemo se igricom na kraju današnje teme.
Podijelite se u parove. Vaš učitelj će vam pokazati nekoliko slika. Pod svakom od njih nalaze se različite grupe ljudi. Razgovarajte sa svojim partnerom i odlučite kako mislite da bi ove grupe reagovale na ono što je prikazano na slici. Zašto? Koji tip ljudi bi drugačije reagovao?

Jedinica 1

Dodatne informacije

Video Šta je kritičko mišljenje: kritičko mišljenje

Teorija relativnosti: prošlost, sadašnjost i budućnost opšte relativnosti - Blog Muzeja nauke

Ideja crvotočine: Nauka o međuzvjezdanom svijetu

Uređivanje gena: Uređivanje genoma otkriva ulogu gena esencijalnog za ljudski embrionalni razvoj | Crick

Zabavna činjenica: kada shvatimo da i računari imaju pamćenje – mnogo bolje od većine ljudi – shvatimo da pamćenje samo po sebi ne znači razmišljanje

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

Ključne riječi za vas:

Argument, premisa, činjenice zaključak

Dio 1

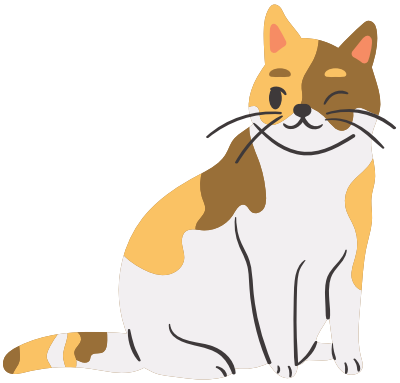
U prethodnoj cjelini koristili smo riječ argument, ali nismo objasnili šta ona znači. Da li znate ovaj izraz?
Hajde da igramo igru. Sve što vam treba je list papira i olovka. List se može koristiti i na jednoj stranici, nećemo puno pisati.☺
Učitelj će vam postaviti tri pitanja na koja ćete morati odgovoriti za dva minuta, a zatim ćemo vježbati kritičko mišljenje.

U ovom poglavlju ćemo pogledati nekoliko jednostavnih primjera koji će nam pomoći da shvatimo šta su argument, premisa i zaključak. Sve je to temelj kritičkog mišljenja. Zvuči komplikovano, ne brinite! Nećemo koristiti matematičke formule. Umjesto toga, koristit ćemo neke scenarije iz svakodnevnog života da pokažemo kako se ovi koncepti mogu primijeniti u stvarnom životu.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

- **Argument** je skup iskaza koji zajedno pokazuju zašto je druga izjava istinita. Svi odgovori koje ste maloprije dali mogu se smatrati argumentima.
- **Pretpostavke** su izjave koje nam pomažu da shvatimo zašto vjerujemo u nešto.
- **Zaključak** je izjava u koju vjerujemo zasnovana na pretpostavkama.
- **Dobar argument** je onaj u kojem, na osnovu premisa, imamo dobar razlog da vjerujemo zaključku. Važno je naučiti tražiti dobre argumente, jer se čak i loši argumenti mogu pretvoriti u dobre ako pronađemo potkrepljujuće dokaze.



Tvrdnja 1: Mužjaci mačaka imaju jednobojnu ili dvije boje kože.
Tvrdnja 2: Sve mačke s bojom kože više od dvije boje su ženke.
Dakle, mačka na slici je žensko
.

- **Prostorije** mogu biti dvije vrste.
- Oni koji daju zaključak nazivaju se **deduktivnim argumentima.**

Međutim, postoje argumenti koji ne potkrepljuju jednoznačno našu tvrdnju. Kod njih je to vjerovatno, ali nije zagarantovano. Ove argumente nazivamo pojačanjem.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

To illustrate the cat statements, we will consider another simple example.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

Izjava: Peter sutra neće polagati test iz engleskog.
Argumenti:

- Peter je bolestan i neće doći u školu sutra.
- Naš učitelj nas ispituje samo ako želimo, a Peter je stidljiv je i nikada ne podiže ruku.

Prvi primjer je dokaz naše tvrdnje. Ovo čini argument zdravim i deduktivnim. Ako je Peter bolestan, neće moći doći u školu i neće moći polagati test.
U drugom primjeru imamo dvije tvrdnje: učitelj nas ispituje samo ako želimo, a Petar je stidljiv i nikada ne podiže ruku. Ako su obje naše pretpostavke tačne, vrlo je vjerovatno da je naša izjava tačna. Ali ne možemo biti sigurni. Učitelj je možda odlučio da testira svakoga ko danas piše na slovo P. Ili će ga čak zamijeniti drugim učiteljem koji ne testira na isti način. Peter je možda prevladao svoju stidljivost i želio je biti testiran. U ovom slučaju, morat ćemo pronaći dodatne argumente kako bismo dokazali našu tezu. Da li već znate kakvog bi tipa trebali biti?

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

Ponekad argumenti mogu biti deduktivni, ali zaključak je i dalje pogrešan.
Izjave:

- Svi košarkaši su visoki
- Svi dizači tegova su niski

Šta mislite kojim sportom se bavi Tyrone Curtis visok 160 cm? Zašto?

Ovaj dio je skoro gotov. U njemu smo naučili šta je argument, zaključak i vrste argumenata. Da bismo konsolidirali naše znanje, sada ćemo igrati igru. Nastavnik će vas podijeliti u nekoliko timova, a svaki tim će morati pripremiti i odbraniti tezu koristeći dvije vrste argumenata.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

Ključne riječi za vas:

Argument, Premise, Facts, Conclusion

Dio 2

Na početku ovog dijela nastavnik će vam dati neke istinite tvrdnje, a vi ćete morati pogoditi da li su istinite ili netačne.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

U prethodnom dijelu smo govorili o osnovama kritičkog mišljenja. Kritičko mišljenje ćemo razmatrati kao proces. Kao što već znamo, iako su ponekad naši argumenti tačni, to ne znači da je i naš zaključak tačan. Ovdje dedukcija i indukcija dobro dolaze.

- Dedukcija se zasniva na rasuđivanju od "općeg" ka "posebnom". Sam proces se naziva analiza.

- "Neko mi je razbio auto." Argumenti: Prozor je razbijen, staklo je na podu. Novčanik koji je bio u pretincu za rukavice je nestao.
- Indukcija je zaključak formiran u procesu zaključivanja od "posebnog" do "općeg". Sam proces se naziva sinteza.

- Lokalni fudbalski tim je upravo potpisao novog napadača sa impresivnom statistikom. U proteklih nekoliko godina, tim je ostvarivao sve više pobjeda. Oni će osvojiti prvenstvo sljedeće godine.

Jedinica 2

Šta je svađa? (Lekcija u dva dela)

U životu stvari nisu uvijek tako jednostavne. Rijetko je da imamo deduktivan argument, posebno ako je zasnovan na više dokaza. Koraci i pitanja u sljedećoj lekciji pomoći će vam u tome.

Odvojite 5 minuta da razmislite o argumentima:

- Jeste li primijetili kako možemo pogriješiti naše pretpostavke?
- Zašto nešto zamišljamo u životu?
- Koliko često koristite odbitak?

Već znamo dosta o svim aspektima argumentacije i procesu kritičkog mišljenja. Hajde da se zabavimo i provjerimo vaše znanje.

Jedinica 2

Dodatne informacije

Video: 20 činjenica u koje ste oduvijek vjerovali, ali nisu istinite: 20 činjenica u koje ste uvijek vjerovali, ali zapravo nisu istinite

Istinita činjenica: Kako je Aristotel dokazao da je Zemlja okrugla?

U raspravi O nebesima, napisanoj prije 350. godine prije Krista, on objašnjava:

"Naše posmatranje zvijezda još jednom jasno pokazuje ne samo da je Zemlja okrugla, već i da je krug velikih dimenzija, jer čak i mala promjena položaja prema jugu ili sjeveru očigledna je promjena na horizontu."

U Egiptu i blizu Kipra zapravo možete vidjeti neke zvijezde koje se ne vide u sjevernim regijama, a zvijezde koje se ne mogu vidjeti na sjeveru su veoma različite u ovim regijama. Sve ovo pokazuje da Zemlja ima okrugli oblik i da je ujedno i sfera velikih dimenzija.

Jedinica 3

Kritičko mišljenje u praksi

Ključne riječi za vas:

Dokazi, analiza, opravdanje, pogled, diskusija

Danas ćemo pokušati da primijenimo sve što smo do sada naučili. Razmislite o problemu koji ste pokušali riješiti, ali niste uspjeli. Dobra je ideja odabrati problem s kojim ste imali problema mnogo puta ranije.

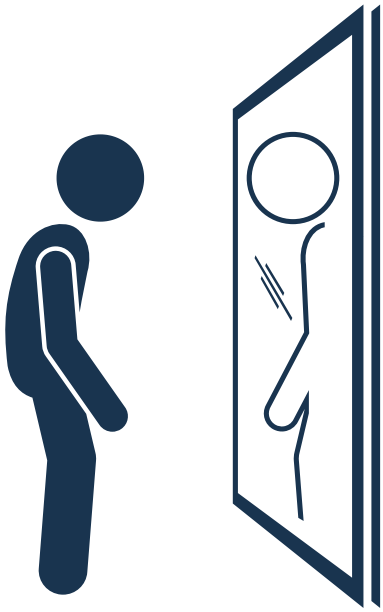
Hajde da razmislimo o tome zajedno.
Razmišljanje ćemo podijeliti na 5 nivoa. U svakoj fazi zapišite sve što vam padne na pamet, ma koliko to izgledalo apsurdno.

Prije nego što počnemo, moramo pojasniti da nećemo uvijek morati dovršiti sve korake. Pitanja koja smo odabrali za vas također nisu uvijek korisna i neophodna za vaš slučaj. Ipak, dobro je imati ih sve na jednom mjestu jer nikad ne znate kada će vam zatrebati. ☺

Hajde da počnemo:

Jedinica 3

Kritičko mišljenje u praksi



Faza 1: Samokontrola
Da li se osjećate loše zbog odabranog problema? Ako ne, onda uopće nemate problem. A kako biste se osjećali da je vaš problem riješen?

Napišite nekoliko izjava o svom problemu. Može postojati samo u nekim slučajevima. Zapišite sve. Ovo će biti korisna informacija za sljedeći korak.

Faza 2: Sumnja
Preispitajte svaku svoju misao o odabranom problemu. Obratite posebnu pažnju na misli koje vas zaista muče. Evo nekoliko pitanja koja sebi možete postaviti da vam pomognu. Nema potrebe pitati svakoga. Osim toga, sigurni smo da možete smisliti još ☺

Je li ova misao zasnovana na emocijama ili činjenicama?

- Koji je dokaz da je ova misao tačna?
- Šta dokazuje da je ova misao netačna?
- Kako mogu potvrditi ovo uvjerenje?
- Šta je najgore što se može dogoditi? Kako da reagujem ako se desi najgore?
- Na koje druge načine se ove informacije mogu tumačiti?

Jedinica 3

Kritičko mišljenje u praksi

Faza 3: Prikupljanje dokaza
Pitaj! U prethodnom koraku ste se pitali, ali sada je vrijeme da se okrenete drugima ili potražite informacije u knjigama, na internetu itd. Postavljanjem pitanja ili traženjem informacija u vezi s vašim problemom, možete dobiti nevjerovatna rješenja o kojima se možda niste sjetili.

Kada dobijete odgovor, sjetite se okolnosti u kojima je dat – naprimjer, ako ste pitali svoju majku o nečemu, a ona je u to vrijeme radila na svom laptopu, možda nećete dobro razmisliti o njenom odgovoru.

Kada tražite informacije na internetu, pokušajte ih dobiti iz pouzdanog izvora. Prikupite dokaze za i protiv vaših tvrdnji. Na čemu se zasnivaju? Jesu li zasnovane na dokazima, vjerovanjima ili pretpostavkama? Koje su pretpostavke racionalne? Sva ova pitanja mogu se sažeti u jedno – ZAŠTO?

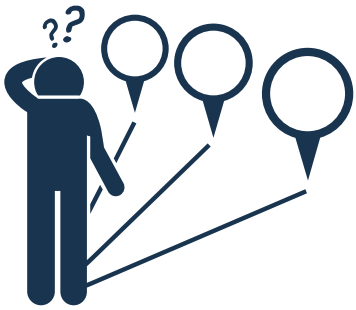
Jedinica 3

Kritičko mišljenje u praksi

Korak 4: Izvođenje analize
Uporedite pretpostavke do kojih ste došli nakon prikupljanja dokaza i razmotrite prednosti i slabosti svake od njih. Ovo će vam pomoći da odlučite da li je vrijedno promijeniti svoj način razmišljanja o problemu.

Zapitajte se:

- Naprimjer, šta ćete dobiti ako sebe nazovete glupim?
- Koliko vas emotivno i praktično košta ovaj model?
- Koji su dugoročni efekti?
- Kako ovaj obrazac utiče na ljude oko vas?



Korak 5: Kreiranje alternativnih rješenja
Ajnštajn je definisao ludilo kao ponavljanje iste stvari i očekivanje različitih rezultata. Da biste riješili problem, morate pronaći odgovarajuće objašnjenje za njega, kao što smo vam pokazali u gornjim koracima.

Na taj način ćete moći prići situaciji iz drugačijeg ugla i eventualno je riješiti.
Stvaranje alternativnih rješenja za određeni problem pomaže nam da bolje iskoristimo naše resurse i poboljšamo mnoge uslove koji nas čine nesretnima.

Jedinica 3

Kritičko mišljenje u praksi

Pa, nije bilo tako teško, zar ne?
Pokušajmo sa istim modelom zaključivanja u kratkoj raspravi.
Pamučne vrećice za namirnice štite kvalitet vode.

Učitelj će vas podijeliti u timove od 4-5 ljudi. Svi timovi imaju 5 minuta da utvrde da li je ova izjava tačna ili netačna i objasne zašto. Tokom ovih pet minuta, možete koristiti telefone da pronađete sve informacije za koje mislite da su važne za kasniju diskusiju. Tokom diskusije, postavljat ćete i odgovarati na pitanja drugih timova. Nastavnik će vam pomoći sa pitanjima pojašnjenja ako je potrebno. Na kraju lekcije, moći ćete da uporedite svoje nalaze sa stvarnim činjenicama za ovu izjavu koju je dao nastavnik.

Odvojite 5 minuta da razmislite o svom kritičkom razmišljanju u praksi:

- Je li bilo teško istraživanje na telefonu?
- Jeste li vjerovali onome što ste pronašli?
- Jeste li izvukli zaključke prije nego što ste uopće počeli istraživati?

Zašto? Zašto ne?

Jedinica 3

Dodatne informacije

Šest mitova o životnoj sredini: Šest mitova o životnoj sredini koji će se razbiti ovog Dana planete Zemlje " Publikacije " Washington Policy Center:

Istinita činjenica:
Mit: Ljudska populacija raste eksponencijalno i uništava planetu.

Stvarnost: Od kasnih 1960-ih i ranih 1970-ih, stopa rasta stanovništva u stalnom je opadanju širom svijeta. U mnogim zemljama danas je stopa reprodukcije toliko niska da su zabrinuti zbog pada populacije. To ne znači da rast stanovništva nije problem, to samo znači da će broj ljudi vjerovatno dostići vrhunac u ovom stoljeću i da ekolozi moraju mnogo manje razmišljati o porastu stanovništva po sebi, a više o faktorima koji uzrokuju sve veći potrošnja resursa i emisije stakleničkih plinova

Jedinica 4

Uobičajene zamke u razmišljanju

Ključne riječi za vas:

Razmišljanje, zabluda, greška, zamke

UOBIČAJENE ZAMKE U RAZMIŠLJANJU

Jedinica 4

Uobičajene zamke u razmišljanju

ZELENE ŽELE BOMBONE IZAZIVAJU AKNE
NAUČNICI SU 95% SIGURNI

Jedinica 4

Uobičajene zamke u razmišljanju

Logička zabluda je greška u zaključivanju. To dovodi do pogrešnog razmišljanja, pogrešnog shvatanja ili pretpostavke. Logičke zablude često zvuče vrlo uvjerljivo. Oni se zasnivaju na emocijama ili odnosima među ljudima. Najčešći od njih su:

Pozivanje na autoritet: nešto se smatra istinitim samo zato što je "gospodin tako rekao" ili "zato što su tako rekli na TV-u".
Primjer 1: Na TV-u je rečeno da će 28. februara 2024. vanzemaljci sletjeti u Pariz. Sve što je rečeno na televiziji je tačno tako da će vanzemaljci sljedeće godine sleteti u Pariz.
Primjer 2: Stric je rekao da nikada prije nije vidio crne labudove. Ujak je vidio mnogo vrsta ptica. Nije vidio crne labudovae. Zbog toga crni labudovi ne postoje.

Pozivanje na broj: Mnogi ljudi vjeruju da je ova izjava istinita, ili barem tako misli elita.
Primjer 1: Mnogi ljudi misle da slana voda brže ključa, pa kada kuham špagete, moram da pozajmim vodu.
Primjer 2: Policajci iz razreda su rekli da nećemo imati čas matematike. Zato danas nećemo imati čas matematike.

Jedinica 4

Uobičajene zamke u razmišljanju

Argument iz nedostatka znanja: Tvrdnja je tačna (ili netačna) jer suprotno nije dokazano.

Egocentrično razmišljanje: rezultat je naših percepcija: "To je istina jer ja vjerujem u to"; "Istina je jer želim da verujem"; "Istina je jer vjerujem u to zbog svojih interesa".

Sociocentrično razmišljanje: Vjerujete da je vaša kultura ili država najbolja i da druge kulture nisu tako dobre. Također možete vjerovati da je vaša religija jedina ispravna.

Iako je povjerenje ključno u društvenim odnosima, sumnja je vrijednija u naučnim informacijama. Morate biti u mogućnosti da preispitate ono što vaš učitelj kaže i ono što čitate u udžbenicima ili na internetu. Morate biti u mogućnosti provjeriti informacije i utvrditi jesu li tačne. Prilikom donošenja odluka morate koristiti dokaze i logično razmišljanje. Ljudi su došli do mnogih otkrića preispitujući konvencionalnu mudrost.

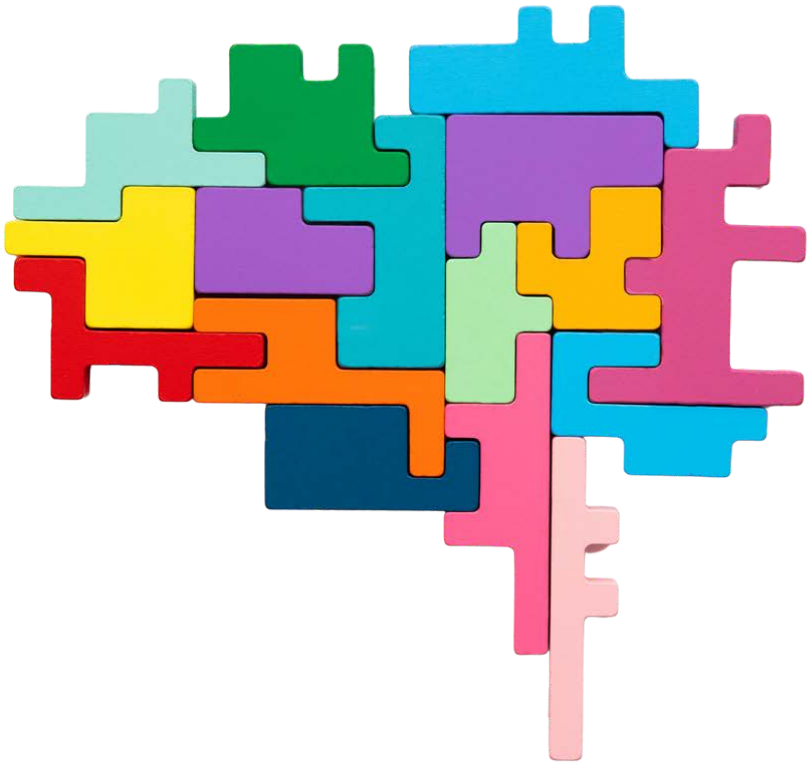
Jedinica 4

Uobičajene zamke u razmišljanju

Odvojite 5 minuta da razmislite o jedinici:

- Šta mislite o stripu sa naučnicima?
- Mislite li da većina ljudi prebrzo i presporo donosi zaključke?
- Koju ste logičku zabludu ili zabludu ranije poznavali?
- Koju zabludu često viđate?

Vrijeme je za našu igru. Učitelj će vam objasniti pravila.



Jedinica 4

Dodatne informacije

Lista logičkih zabluda:
Lista zabluda - Wikipedia

Zanimljiva činjenica: 16 stvari koje se u drugim zemljama smatraju normalnim

Kritičko razmišljanje

Sažetak modula

Kada čujemo riječ "kritičko razmišljanje", često prvo pomislimo na kritiku ili negativnost. Međutim, kritičko razmišljanje ne znači biti negativan. Upravo suprotno. To je način sistematskog i logičnog pristupa problemima u cilju pronalaženja najboljeg mogućeg rješenja.

Kritičko mišljenje je vrijedna vještina koju svako treba da njeguje. Omogućava nam da problemima pristupimo logično i sistematski i pronađemo najbolja moguća rješenja. Učeći kritičko razmišljanje, možemo izbjeći zabludu ili manipulaciju i donositi bolje odluke u svim područjima života.

O AUTORU

Borut Razbornik, Slovenija

Kao projekt menadžer, imam dugogodišnje iskustvo u marketingu i prodaji. Izbrusio sam svoje vještine kritičkog razmišljanja, koje mi pomažu u upravljanju projektima, bez obzira koliko veliki ili mali. Teški zadaci me ne plaše, već me izazivaju da dam pozitivan doprinos. Nadam se da ste uživali u modulu i da ćete razmišljati samostalno!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568