HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

SREČA V RAZREDU
PROGRAM USPOSABLJANJA

Co-funded by the European Union

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

Kazalo

01 PRIJAGODLJIVOST

02 SAMOZAVEDANJE

03 DRUŽBENA OZAVEŠČENOST

04 ČUSTVENO OBVLADOVANJE IN POZITIVEN POGLED

05 KOMUNIKACIJA

06 TIMSKO DELO IN OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

07 POSTAVLJANJE CILJEV IN VZTRAJNOST

08 KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

Co-funded by the European Union

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

Uvod

Dobrodošli v programu usposabljanja projekta Happiness! Namen tega programa je pomagati mladim študentom, kot ste vi, da se počutijo bolj srečno in zdravo. Obravnavali bomo številne zabavne in pomembne teme, ki vam bodo pomagale postati bolj samozavestna in sposobna oseba.

Naučili se bomo naslednje stvari:

- Kako biti bolj prilagodljiv in obvladati nove ali nepričakovane situacije
- Kako razumeti in nadzorovati svoje misli in čustva
- Kako razumeti in biti prijazen do ljudi, ki so drugačni od nas
- Kako učinkovito komunicirati z drugimi.
- Kako dobro delati v skupini in reševati konflikte.
- Kako določiti in doseči cilje
- kako kritično razmišljati in sprejemati dobre odločitve.

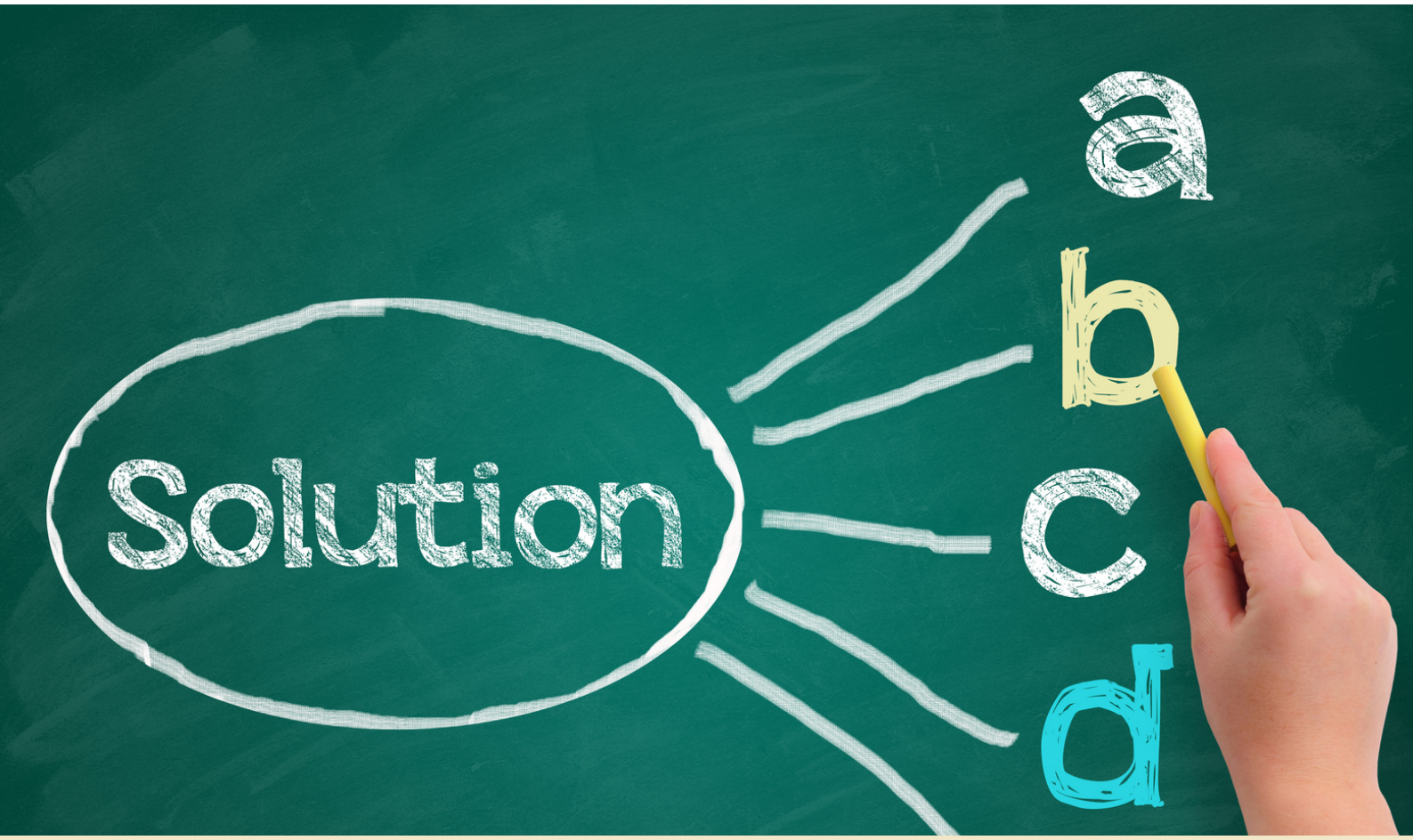
Med programom boste sodelovali pri različnih dejavnostih in igrah, ki vam bodo pomagale vaditi in uporabljati naučene spretnosti. Obravnavali bomo tudi resnične primere in težave, s katerimi se lahko srečate v vsakdanjem življenju, da se boste naučili, kako jih najbolje obvladati.

Veseli nas, da se nam boste pridružili na poti do srečnejšega in samozavestnejšega počutja.
Začnimo!

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

Modul 1

PRILAGODLJIVOST



Ali ste vedeli, da je vaša sreča odvisna od vaše sposobnosti prilagajanja različnim okoliščinam, ki se pojavljajo v vašem življenju? Bolj ko se boste znali prilagajati, bolje boste izkoristili sebe ter se počutili srečnejše in bolj izpolnjene.

Prilagodljivost ni nekaj samoumevnega, temveč se moramo zanjo potruditi, zato vam pri tem pomagamo.

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

Vabilo na modul

Pozdravljen bralec!
Ta modul predstavlja koncept prilagodljivosti in kaj pomeni prilagajanje novim ali spremenjenim okoliščinam. Pomagal vam bo tudi spodbujati in razvijati znanje o prilagodljivosti, reševanju problemov, določanju ciljev, trajnostnem razvoju in še več!
Ker...

- Kolikokrat ste morali spremeniti načrt ali zamisel?
- Ali se lahko odločate sami?
- Ste se kdaj znašli v položaju, ko niste vedeli, kaj storiti?
- Ali veste, kaj pomenita 5R in zeleni učinek?

Če vas nekaj negativno prizadene - zaostanete pri izpitih ali ne pridete v ekipo ali na univerzo, na katero ste upali -, se boste zanašali na svojo prilagodljivost. To vam bo pomagalo najti kreativne načine za nadaljevanje in izboljšanje. Ta spretnost bo v svetu nenehnih sprememb izjemno koristna za vaše dobro počutje.

V tem modulu boste našli orodja in dinamiko, ki vam bodo pomagali pri soočanju z različnimi čustvi in situacijami ter povečali vašo sposobnost prilagajanja. Sliši se dobro, kajne? ☺ Prav tako boste morali delati individualno, v majhnih in velikih skupinah ter reševati odprte probleme, tako da boste izboljšali svoje spretnosti z uporabo konstruktivnih povratnih informacij.

Začnimo. Ste pripravljeni?
Nadaljuj!

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

Enota 1

Razmišljajte zeleno, razmišljajte veliko!

Ključne besede za vas:

Prilagodljivost, strateško razmišljanje, družbena odgovornost, zeleno okolje

Teorija

Učenje je prilagajanje; če pogledamo od blizu, vidimo, da to počnemo vsak dan, čeprav se teh dosežkov ne zavedamo. V težkih razmerah se lahko prilagodite ali podležete, zato vas bo odziv, ki ga lahko podate na razmere, okrepil ali oslabil.

Najbolj škodljive vidike neke situacije je mogoče spremeniti v nove priložnosti za rast in razvoj, tako da lahko izkoristite energijo in jo spremenite v koristen in pozitiven tok ter tako usmerite svoje življenje na pot k sreči.

Ljudje imajo priložnost, da uporabijo svoje spretnosti in ustvarjalnost ter si zamislijo in uresničijo nove scenarije in oblike družbene in ekološke ureditve, ki bodo bolj miroljubne in trajnostne. Zato morate biti kot bodoči voditelj pripravljeni na izzive prihodnosti, saj je to nujno za prihodnost, ki jo bo podedovala vaša generacija!

Ta enota spodbuja zavezanost k ekološkim ukrepom za oblikovanje srečnega in trajnostnega sveta, ki se zaključi z izvajanjem predlaganih orodij ter vključevanjem vrstnikov in vas v širjenje sporočila o trajnostnem svetu.

Sliši se zanimivo, kajne? 😀 Na podlagi resničnosti, ki jih bomo obravnavali v tej enoti, boste morali razmisliti o tem, kako vidijo trenutne svetovne razmere in glavne probleme našega časa.

Enota 1

Predstavljajte si alternativni svet

Razred bo razdeljen v dve skupini. Vsak vrstnik bo stopil v ospredje in prevzel vlogo, ki odraža njegovo pojmovanje sveta, ki se mu bodo postopoma pridružili preostali člani skupine, dokler ne bo oblikovan skupni predlog.

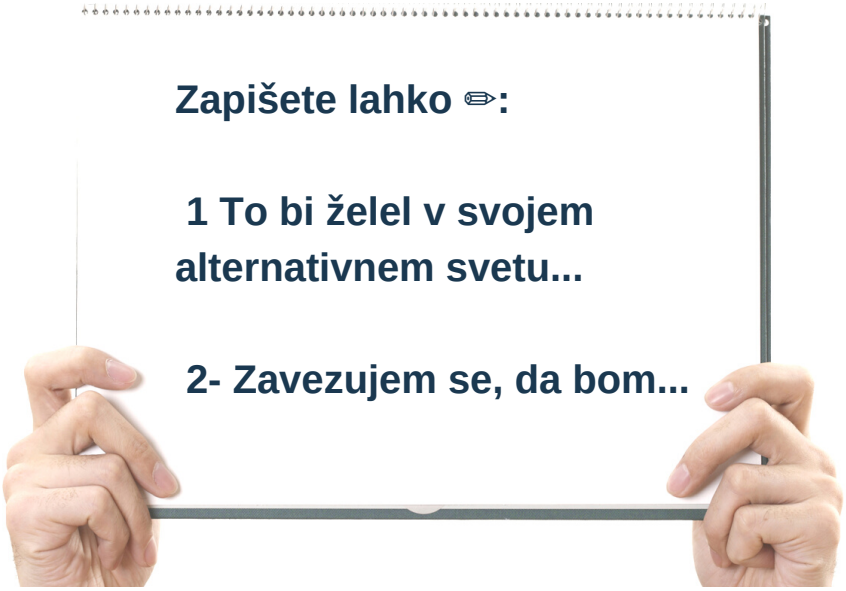
Nato bo potekala razprava o tem, kaj je skupina predstavila in katere so po mnenju vseh glavne težave našega sveta. Vaša skupina bo morala razmisliti o rešitvah za spremembo tega stanja in razmisliti o tem, kakšen bi bil njihov "alternativni svet".

Skupine bodo morale ustvariti stensko poslikavo, ki bo predstavljala globalno situacijo, drugačno od prejšnje, in pri tem slediti isti dinamiki, kot je razložena zgoraj.

Enota 1

Moj alternativni svet

Razmišljali bomo o tem, kako je videti ta alternativni svet, ki smo ga zasnovali, in kaj se v njem dogaja. S temi idejami za možgansko nevihto vsaka skupina izpolni dva stolpca na tabli ali listu papirja.



V zadnjem koraku lahko ustvarimo vsebino, s katero bomo širili svoje sporočilo o zavezanosti alternativnemu svetu, ki temelji na dobrem počutju in sreči. V ta namen lahko vsaka skupina pripravi avdiovizualno gradivo (sporočila, fotografije, videoposnetke itd.), pri čemer uporabi skupne predloge, stenske poslikave, ki jih je oblikovala med to dejavnostjo, ali druge predloge, za katere vaša skupina meni, da jih bo razširila med največje število ljudi.

Na ta način s skupnostjo delimo, kar smo se naučili o družbenih in okoljskih alternativah. Hkrati sporočamo svojo zavezanost sporočilu, izvajamo konkretne ukrepe in se ponovno potrjujemo kot nosilci sprememb, da bi dosegli svet trajnostnih alternativ.

Enota 1

Trajnostna gymkhana

Ta dejavnost spodbuja razmislek o celotnem okoljskem vprašanju, o pomenu ohranjanja okolja in skrbi za nastajanje odpadkov, zlasti pri ločenem zbiranju. Namenjen je učencem, starim od 12 do 16 let.

Razdelite se v skupine in vsaka skupina bo dobila zemljevid območja, na katerem bodo označene lokacije različnih testov. Vsaka ekipa bo začela z različnimi stopnjami, tako da nam ne bo treba čakati drug na drugega. Ko boste z ekipo končali vsako od njih, bo zemljevid podpisan, vi pa boste dobili namig, da se lahko odpravite na naslednjo nalogo. Zmagala bo ekipa, ki bo prva prispela do kontrolne točke z vsemi podpisanimi testi.

Pri tej vaji je treba iskati odpadke na različnih točkah ali skrivališčih. Vsak predmet je treba odložiti v zabojnik za odpadke. Iskati bomo morali različne predmete, kot so steklenice, posode, pločevinke za pijačo, prazne tetrapaki, plastenke itd.

Enota 1

Trajnostna gymkhana

Simulirali bomo različne barvne zabojnike, tako da bomo lahko odpadke odlagali v zabojnik, za katerega menimo, da je najprimernejši za recikliranje; dokler ne bomo pravilno razvrstili vseh zabojnikov, ne bomo prešli na naslednjo stopnjo. Zabojniki so lahko:

- Plastične posode: rumene barve.
- Koš za organske odpadke: rjav.
- Zabojnik iz papirja in kartona: moder.
- Zbirka pohištva in smeti: oranžna.

Ko je gimkhana končana in je vsak zabojnik pravilno razdeljen. Učitelj povabi učence v razred, da razmislijo o vsakodnevnih dejanjih, s katerimi lahko poskrbimo za planet, kot so nasveti, kako zavreči, ponovno uporabiti in reciklirati.

Cilj je najti možnosti, kako pomagati okolju in poskrbeti za prihodnje generacije. Ob tej izkušnji se boste zavedali, kako pomembno je spoštovati in skrbeti za okolje.

Enota 1

Druga priložnost - 5R

Ste že slišali za 5 R? Kot smo že omenili, ohranjanje okolja ni le izbira, temveč nuja. Zato se je treba zavedati načela **petih R: zavrži, zmanjšaj, ponovno uporabi, predelaj in recikliraj.** Ti so postali nujni, če želimo prispevati k spremembam. Že od samega začetka bi morala biti vaša prednostna naloga uporaba okolju prijaznih navad.

Kam vse to pelje? Produkcije je treba ceniti zaradi njihove učinkovitosti in ne zaradi njihove lepote. Gre za ustvarjanje iz odpadkov in ne za ustvarjanje novih, torej za "drugo življenje" nekaterih izdelkov, za katere so potrebne le "majhne poteze". Zato moramo izbrati potrebne materiale in jih dobro uporabiti.

Na koncu boste iz zabojnikov, v katere ste prej v telovadnici odložili posamezne materiale, pobrali različne izdelke, ki jih boste nato okrasili in se odločili, kako jih boste uporabili.

Ne pozabite deliti svojih stvaritev z ljudmi, ki jih imate radi in jih občudujete, saj majhne poteze pomenijo razliko!

Enota 1

Preverite svoje razumevanje

Svoja mnenja in ideje boste delili v krogu z ostalimi vrstniki in iskali povezave, vadili divergentno in konvergentno razmišljanje, da bi ustvarili čim več idej in izbrali najboljše. V zadnjem koraku boste skupaj z vrstniki v skupinah po 4 pripravili pisno poročilo ali podobno zgodbo o tem, kaj ste se naučili ob koncu enote.

Poročilo mora vključevati vprašanja, kot so:

- S tremi besedami opišite pridobljeno znanje.
- Kaj vas je najbolj presenetilo v enoti in kako se počutite zdaj?
- O kateri temi se morate naučiti več, da bi lahko živeli bolj polno življenje?
- Kaj se lahko naučite iz svojih največjih napak?
- Ne morem si predstavljati življenja brez...
- Navedite stvari, ki vas navdihujejo - knjige, vzorniki, spletne strani, citati, slike, zgodbe itd.

Enota 1

Dodatne informacije

Učni viri o okolju in trajnosti za učitelje
Okoljske lekcije - Spletna stran z učnimi načrti

Okoljske lekcije - Spletna stran z učnimi načrti

Reševanje problemov scenariji v poklicnem okolju - Spletna stran z učnimi načrti

Kako zaščititi okolje - BBC Learning English

Kliknite zgoraj za vrsto povezav do dejavnosti pri pouku in videoposnetkov na YouTubu

Enota 2

Eden za vse. Vse za enega

Ključne besede za vas:

Čustva, prilagodljivost, empatija in timsko delo.

Teorija

Življenje je polno presenečenj. Nekatere od njih so lepe, druge pa ne. Včasih ste zaradi slabih razmer žalostni, zaskrbljeni, razburjeni... Če pa treniramo in imamo dovolj orodij za razlago neprijetnih situacij, lahko živimo bolj zdravo, se izogibamo trpljenju in krepimo srečo.

V tej enoti boste pridobili orodja in zdrave načine za razlago težavnih situacij, delo v skupinah in iskanje rešitev za različne konfliktne težave. Ta orodja vam omogočajo, da ste srečnejši, čeprav imate v življenju slabe trenutke. V tej enoti so predstavljene nekatere dinamike. Delo v skupinah bo fantastično!!

Na podlagi socialno-čustvene vzgoje in osebnih vrednot boste poskušali rešiti nekatere težave tako, da boste poskušali razumeti, kako se počutijo drugi ljudje, in ostalim v razredu sporočili, kako se počutite v določenih situacijah. Ne pozabite biti potrpežljivi, pozorno poslušajte in poskušajte biti empatični.

Delimo!!

Enota 2

Začutite življenje!

Najprej se vsi usedite na tla v velik krog. Na sredini kroga sta odtis čevlja in plakatna plošča, na kateri opišite hipotetično situacijo, zaradi katere se oseba počuti žalostno, tesnobno in zaskrbljeno... Prostovoljci se izmenično postavite na stopnice za čevlje v bližini kartona in s preostalimi člani skupine delite, kako bi se počutili, če bi bili na mestu osebe, ki trpi zaradi te situacije. Postavimo se v čevlje nekoga drugega!

Ko ste delili svoja čustva in mnenja, je čas, da naredite manjše skupine in razmislite o več načinih, kako najti pozitivna dejstva ali rešitve za dano situacijo, da bi se oseba počutila srečnejša ali vsaj manj zaskrbljena ali žalostna. Nato jih vse zapišite na različne lističe in zamisli svoje ekipe delite s preostalimi skupinami. Na koncu po začetnem kartonu nalepite najpomembnejše nalepke.

Ste se zavedali, da se po žalostni situaciji vedno najde nekaj pozitivnega ali rešitev, zaradi katere se počutimo bolje?

Enota 2

Ti, moja podpora!

Izberite partnerja in pripravite pametne telefone. Uporabimo Whatsapp! Pri tej dejavnosti bo eden od vaju drugi osebi poslal besedilno sporočilo, v katerem ji bo povedal nekaj, zaradi česar se počuti žalostnega ali zaskrbljenega (lahko je resnično ali ne).

Druga oseba bo odgovorila s podporo, optimističnimi idejami in različnimi načini reševanja situacije.

Ne pozabite ustvariti pogovora z uporabo čustev z besedami in emojiji, gifi itd.

Enota 2

Pretresite svoje srce

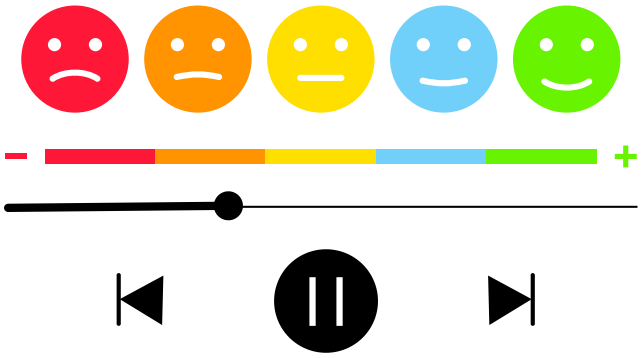
Sestavite skupino petih partnerjev in izberite tri od petih kart, ki jih boste našli na mizi obrnjene navzdol. Vsaka karta vsebuje določeno čustvo: ljubezen, žalost, strah, jezo, veselje, presenečenje, zaupanje, optimizem itd.

Vsaka skupina mora temu čustvu pripisati pesem, za katero meni, da ga predstavlja. Pomembno je, da si izmenjate mnenja in se pogovorite o tem, katera izbira je za posamezna čustva najboljša. Uporabite lahko tudi pametne telefone.

Razdelite se v skupine po 5 oseb ter vzemite pisalo in papir. Poslušajte 5 različnih pesmi in se pogovorite o tem, kako bi vsako od njih označili z občutkom. Odločitve skupine delite z drugimi skupinami in prisluhnite idejam drugih.

Nato se v isti skupini odločite, katera pesem je najbolj spodbudna za spremembo slabega dne v boljšega. Delite ideje svoje ekipe in upoštevajte tudi ideje drugih. Zagotovo bodo zanimivi.

Ne pozabite, da je glasba dober način za spreminjanje razpoloženja. Kot je rekel Bob Marley. Ne skrbite, bodite srečni!!!



Enota 2

Preverite svoje razumevanje

Individualno boste izpolnili vprašalnik, s katerim boste ocenili, kaj ste se naučili o obdelanih temah. Vsako postavko boste razvrstili na "da", "včasih" in "ne".

Vprašalnik vsebuje naslednjih 10 postavk:

1. Razumem, kaj čutim
2. Razumem, kaj čutijo drugi
3. Svoja čustva lahko delim z drugimi.
4. znam se vživeti v druge
5. Najdem možne rešitve za svoje težave
6. Znam poiskati možne rešitve za težave drugih ljudi.
7. Uporabljam lahko pozitiven dialog s samim seboj.
8. Z drugimi ljudmi lahko vodim pozitiven dialog.
9. Lahko poslušam sebe
10. Lahko delam s skupino

Enota 2

Dodatne informacije

V.O. Popolna. Koristi čustvene inteligence za naše otroke. Daniel Goleman
https://youtu.be/NTYFjuAvR0Q

4 socialne/čustvene spretnosti, ki jih lahko zlahka izvajate z najstniki.
https://nobelcoaching.com/emotional-skills/

Adolescence_Cliques_Crowds_Conformity- Video

Enota 3

Izkoriščanje prednosti družabnih omrežij

Ključne besede za vas:

Družbena odgovornost, solidarnost, strateško razmišljanje in empatija.

Teorija

Ali ste vedeli, da ima sreča družbeni vidik, ki se ga moramo zavedati?

Sreča je odvisna od naše odgovornosti in zmožnosti delovanja, torej od družbene razsežnosti človeškega bitja. Srečni in izpolnjeni smo lahko, če osrečimo ljudi okoli sebe in če sodelujemo z drugimi.

Sreča je povezana z odgovornostjo in zmožnostjo delovanja, zato se moramo vprašati, ali ne moremo storiti več, veliko več za svoje prijatelje, družino, sosede, ulice, za vse tiste ljudi, ki so morda odvisni od nas, a jim ne posvečamo pozornosti.

Nato predlagamo vrsto vaj, ki spodbujajo razmislek o družbeni odgovornosti in pomoči drugim na podlagi zmožnosti prilagajanja, da bi se uspešno spoprijeli z vsako situacijo.

Poleg tega bomo razmislili o vlogi družbenih omrežij pri oblikovanju naše družbene odgovornosti.

Enota 3

Pomoč za nasmeh

Veliko otrok in mladostnikov je zaradi hospitalizacije dalj časa odsotnih iz družin in socialnega okolja.

Proces hospitalizacije povzroča večjo ali manjšo tesnobo in žalost. Naša narava nas vodi k altruizmu, kar se kaže v tem, da bolj ko pomagamo drugim, bolje se počutimo.

Če boste delovali, ne da bi pričakovali kaj v zameno, in se zavedali gest drugih, bomo vsi srečnejši. Cilj te dejavnosti bo prispevati k izboljšanju kakovosti življenja hospitaliziranih otrok in mladostnikov, tako da jim z našo pomočjo pričaramo nasmeh.

V nadaljevanju vam ponujamo obogateno in koristno dejavnost, ki vas lahko napolni s srečo in pri kateri boste sodelovali v skupini 25 učencev, starih od 13 do 14 let. Pri tem boste spoznali druge otroke in najstnike, ki se učijo v okolju, ki se zelo razlikuje od vašega, in imajo drugačne možnosti.

V prvem srečanju predlagamo, da vzpostavite stik s fanti in dekleti v bolnišnici v vašem mestu, na primer s pismi. V njih se boste predstavili in razložili svoj namen, da jim pomagate, jih spodbujate in osrečite z deljenjem izkušenj, iger ali besed.

Emota 3

Pomoč za nasmeh

Vaš cilj bo pridobiti odziv, da bi ustvarili povezavo, ki vam bo na nek način omogočila spoznati okoliščine in afektivne potrebe teh ljudi.

Ko bomo dobili odgovor, se bomo v **drugem srečanju** dogovorili za obisk v bolnišnici, kjer se bomo z njimi osebno srečali. Ko bosta tam, ju lahko vprašamo, ali bi želela z vami deliti nekaj delavnic, ki sta jih zasnovala sama in v katerih imata skupne interese, ki bodo obema koristile in vaju napolnile s srečo.

Glede zadnje seje: spodbujamo vas, da svojo izkušnjo delite z več ljudmi in tako na nek način spodbudite druge k lepim gestam do ljudi v stiski.

Enota 3

Spodbujajte gospodarstvo v svoji soseski

Solidarnost vas naredi srečnejše. Tukaj je projekt, v katerem boste odkrili, kako lahko postanete srečnejši, če pomagate drugim! Spodbujamo vas, da sestavite skupino 10 učencev, starih od 14 do 15 let, ki bodo sodelovali.

Kot si lahko predstavljate, boste imeli v kotičku šole polno praznih kozarcev s hidrogelom, ne da bi vedeli, kaj z njimi početi. Ker ste odgovorni za to, da ne ustvarjate odpadkov ter prispevate in pomagate podjetjem v svoji okolici, boste najprej poiskali podjetja, ki se ukvarjajo s prodajo mila.

Koraki, ki jim morate slediti:

Korak 1: Odločite se, kakšna bo vaša dobrodelna akcija in komu boste namenili denar, ki ga boste zbrali s prodajo milnikov.
Korak 2: Poiščite ustrezno podjetje ter razložite projekt in njegov namen, saj je namen projekta sodelovati pri nakupu mila, da bi ponovno napolnili zavržene kozarce z gelom in jih ponovno prodali v dobrodelni akciji za pomoč drugim ljudem.
Korak 3: Družine obvestite o svojem delu in izvedite kampanjo za prodajo izkupička. Vaša skupina lahko izkoristi eno od šolskih zabav, kjer je število udeležencev večje.
Korak 4: Kot zadnjo nalogo lahko vsi skupaj predate zbrani znesek združenju, ki ga je na koncu izbrala vaša delovna skupina.

S to dejavnostjo boste ponosni na svoje delo, saj vas bodo razveselile že majhne geste za nekoga v stiski.

Enota 3

Učimo se skupaj

Osrečiti nekoga drugega je velik vir zadovoljstva, še posebej če gre za starejšo osebo. Pri tej dejavnosti se boste učili od starejših, oni pa se bodo učili z vašo pomočjo. Sodelovali boste v skupini učencev, starih od 13 do 17 let, s starejšimi iz vaše soseske in okolice ❤.

1 Na prvi uri dela v šoli vas bodo obiskali strokovni delavci iz doma za starejše in socialne službe v soseski; seznanili vas bodo z značilnostmi doma za starejše in njegovimi stanovalci.

2 Razdelili se boste v skupine, v katerih boste analizirali potrebe starejših, da bi se prilagodili novim časom, in začeli razpravo o težavah, ki pestijo starejše v soseski. Po razpravi boste zagotovo pripravili dejavnosti, s katerimi si boste pomagali.

3 Drugo srečanje bo potekalo v domovih za starejše v soseski. Obiskali boste center za starejše občane, kjer se boste lahko predstavili drug drugemu in se pogovarjali, da bi vzpostavili odnos.

4 Po obisku bi bilo dobro povabiti starejše ljudi, da obiščejo vaš center. Ko pridejo, boste pripravili vprašalnike, s katerimi se boste pogovorili z njimi in ugotovili, kakšne so bile navade mladih v njihovem času in v čem se razlikujejo od vaših.

Druga zamisel je, da bi med obiskom izvajali delavnice, kot so glasbene, slikarske, bralne in delavnice o novih tehnologijah.

Enota 3

Družbena omrežja z družbeno odgovornostjo

Dobra uporaba družbenih medijev in spodbujanje družbene odgovornosti sta ključna dejavnika, ki prinašata nekaj pozitivnega v naš svet! Družbena omrežja so orodja, ki nam omogočajo, da se povežemo z ljudmi, posredujemo sporočila in predlagamo ideje ali oblikujemo ukrepe za izboljšanje našega okolja.

Pri tej dejavnosti boste morali raziskati oglasne spote in analizirati družbeno odgovornost podjetij. V tej raziskavi boste analizirali, kako se podjetja osredotočajo na pozitiven vpliv na družbo, okolje ter dobro počutje svojih strank in zaposlenih.
Spoznali boste tudi prednosti družbene odgovornosti podjetij in se vprašali, zakaj nekatera podjetja nimajo te odgovornosti. Tukaj so oglasi, ki si jih lahko ogledate:

KOMERCIALNI	KODA QR (POSKENIRAJ ME)
Nike Sanjarjenje o bolj norih sanjah	
Dove. Debela Pandora	
Orange. Skrbništvo	
Vedno. Kot dekle	

Enota 3

Družbena omrežja z družbeno odgovornostjo

Po analizi posnetkov bomo začeli razpravo, ki vam bo pomagala razmisliti o naslednjih vprašanjih:

- Ali se nekatera podjetja zavedajo svoje vloge aktivnih akterjev in svoje družbene odgovornosti?

- Ali se potrošniki zavedajo pomanjkanja poslovne etike v nekaterih podjetjih?

- Ali obstajajo seksistični stereotipi in vloge, ki jih oglasi pripisujejo moškim in ženskam?

- Ali mediji vplivajo na ljudi in jih oblikujejo ter včasih spodbujajo negativne stereotipe in vloge?

Enota 3

Preverite svoje razumevanje

Vzgoja za odgovornost je v družbi zelo pomembna; v tem smislu moramo učence usmerjati v samorefleksijo in samokritiko o najpomembnejših vidikih, ki so jih odkrili med procesom in razvojem enote, ter odgovoriti na vprašanja, kot so

- Ali so se moje navade v družabnih omrežjih kakor koli spremenile?
- Ali bolj odgovorno uporabljam svoja družbena omrežja?
- Kako sem s svojimi odgovornimi dejanji prispeval k družbi?
- Kakšne ugodnosti sem pridobil? Kakšne koristi so imeli drugi?
- Ali lahko večja družbena odgovornost pripomore k moji sreči in sreči drugih?

Odgovornost koristi družbenemu sožitju, saj je ta vrednota konkretizacija discipline, sodelovanja, dolžnosti ter spoštovanja sebe in drugih.

Lahko pripravimo zaključno razpravo, v kateri učenci podajo svoje mnenje o odgovorih svojih sošolcev.

Enota 3

Dodatne informacije

Videoposnetek o osebni odgovornosti.

Osebna družbena odgovornost za boljši svet - zgodbe s primeri.

PRIJAGODLJIVOST

Povzetek Modula

Prilagodljivost je bistvenega pomena, saj omogoča reševanje težav in premagovanje izzivov. Gre za sposobnost spreminjanja dejanj, smeri ali perspektive zaradi prilagajanja različnim razmeram ali okoljem. Pri tem je treba zavestno krmariti, ne pa se prepustiti spreminjajočim se okoliščinam. Z drugimi besedami, vključuje zmožnost, da z več vidikov ocenimo razvijajočo se situacijo, spremenimo svoje razmišljanje in stališče ter izberemo najboljši odziv. Ker ste prilagodljiva oseba, vam uspeva tudi sredi kaosa. Ta zaključek vam bo omogočil poglobiti pridobljeno znanje, razmisliti o težavah, ki ste jih imeli, in razmisliti o tem, kaj ste dosegli, da bi zaključili modul prilagodljivosti in se lahko premaknili k naslednjemu modulu!

Opis Avtorja

Ángela, iz osebja šole Seneca, Španija
Spodbujamo raznolikost v izobraževanju in si prizadevamo vzgajati solidarne in okoljsko spoštljive ljudi z visoko kritično sposobnostjo, timskim delom in kompromisi z inovacijami. To so naše temeljne vrednote. Veselimo se splošnega vpliva, ki ga bo sodelovanje v evropskih projektih imelo na našo šolo v različnih fazah.

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

Modul 2

SAMOZAVEDANJE

Kako dobro bi rekli, da se poznate?

- Sploh ne dobro
- Ni dobro
- Na to vprašanje ne morem odgovoriti
- Dobro
- Zelo, zelo dobro

Ta modul vam pomaga najti boljšo povezavo s seboj in razumeti svoja dejanja, misli ali čustva v različnih situacijah.

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

Vabilo na modul

Pozdravljeni!

Ste pripravljeni, da se z nami podate na ta samospoznavni tobogan ?

Ta modul je posvečen konceptu samozavedanja, ki predstavlja sposobnost osredotočanja na sebe in na to, kako se vaša dejanja, misli ali čustva skladajo ali ne skladajo z vašimi notranjimi standardi.

Ljudje se prepogosto ne zavedajo samih sebe, zlasti kadar so ujeti v krog prepirov, depresije, tesnobe, težav v odnosih, porazov ali celo v vsakdanjem življenju. Na srečo se lahko bolje zavedate svojih težav, pri čemer je treba posebno pozornost nameniti naslednjim štirim elementom: občutkom, mislim, čustvom in vzorcem.

Bistvenega pomena je razvijanje sposobnosti samozavedanja. V tem modulu boste:

- naučite se objektivno ocenjevati sebe, obvladovati svoja čustva, uskladiti svoje vedenje z vrednotami in razumeti, kako vas dojemajo drugi.
- spoznati notranje samozavedanje in zunanje samozavedanje.
- znati odgovoriti na vprašanje "Kdo sem?".
- znati uporabljati različne metode samorefleksije.
- znajo ohraniti trenutek za trenutkom.
- znati prepoznati svoje prednosti in področja, ki jih je treba izboljšati.

Ste pripravljeni? Poglobimo se v to.

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

Enota 1

Olupite čebulo

Ključne besede za vas:

Notranje in zunanje samozavedanje

Bi rekli, da se poznate?
Ali lahko sledite svojemu občutku?
Ali veste, kaj želite?
Ali veste, kako se boste odzvali v določenih situacijah in zakaj?
Običajno o sebi govorite pozitivno, kajne?

Ne skrbite, če na ta vprašanja niste odgovorili pritrdilno; tudi odrasli na vsa vprašanja ne odgovorite pritrdilno. Samozavedanje je vseživljenjski proces učenja ali odkrivanja, ki se razvija vse življenje. Samozavedanje je sposobnost spremljanja notranjega sveta. Drugi ga opisujejo kot razliko med tem, kako vidimo sebe in kako nas vidijo drugi.

Raziskave kažejo, da ko se jasno vidimo, smo bolj samozavestni in bolj ustvarjalni. Izdelujemo sprejemanje bolj premišljenih odločitev., gradimo trdnejše odnosein učinkoviteje komuniciramo. Manj verjetno je, da bomo lažemo, goljufamo in krademo. Mi smo boljši učenci, ki uporabljajo več priložnosti.

Poznamo dve vrsti samozavedanja, notranje in zunanje.

1. Notranjost predstavlja, kako vidimo svoje vrednote, strasti, želje, skladnost z okoljem, odzive (vključno z mislimi, čustvi, vedenjem, močmi in slabostmi) ter vpliv na druge.
2. Zunanje samozavedanje pomeni razumevanje, kako nas vidijo drugi ljudje. Raziskave kažejo, da so ljudje, ki vedo, kako jih vidijo drugi, bolj vešči empatije in sprejemanja stališč drugih.

Enota 1

Olupite čebulo

Čebula nas včasih spravi v jok, a jo vseeno olupimo. Zato olupimo tudi svojo osebno čebulo in se poglobimo. Včasih je to težko storiti, vendar je na koncu tako vredno, ko se bolje zavedamo sebe, postanemo bolj samozavestni in bolj povezani s svojim notranjim svetom.

Čeprav so vse vaje prilagodljive in brez starostnih omejitev, bi bile dejavnosti najbolj koristne za mlade, stare od 15 do 17 let. Zanje potrebujete le nekaj praznih papirjev in svinčnikov.

Enota 1

Moje temeljne vrednote

Ta vaja ima dva dela. Na začetku si oglejte svoje vrednote. Vaše vrednote so stvari, za katere menite, da so pomembne za vaše življenje in delo. Določajo (bi morali določati) vaše prednostne naloge in globoko v sebi so verjetno merilo, s katerim ugotavljate, ali se vaše življenje odvija tako, kot si želite.

1. del:
Vzemite seznam papirjev in preberite vrednote, ki smo jih navedli spodaj. Izberite tiste, ki so za vas najpomembnejši, ključne, in jih predstavite s strukturo na sliki.

Pomagate si lahko tako, da preberete vsako vrstico in iz vsake izberete tisto, kar je za vas najpomembnejše. Na koncu boste iz teh 19 vrednot sprejeli končno odločitev in ustvarili sliko s svojimi 7 temeljnimi vrednotami.

Pustolovščina	Prijaznost	Ekipno delo	Kariera
Komunikacija	Učenje	Odličnost	Inovacije
Kakovost	Lepota	Skrbni	Osebni razvoj
Lepota	Sprememba	Navdušenje	Dobrota

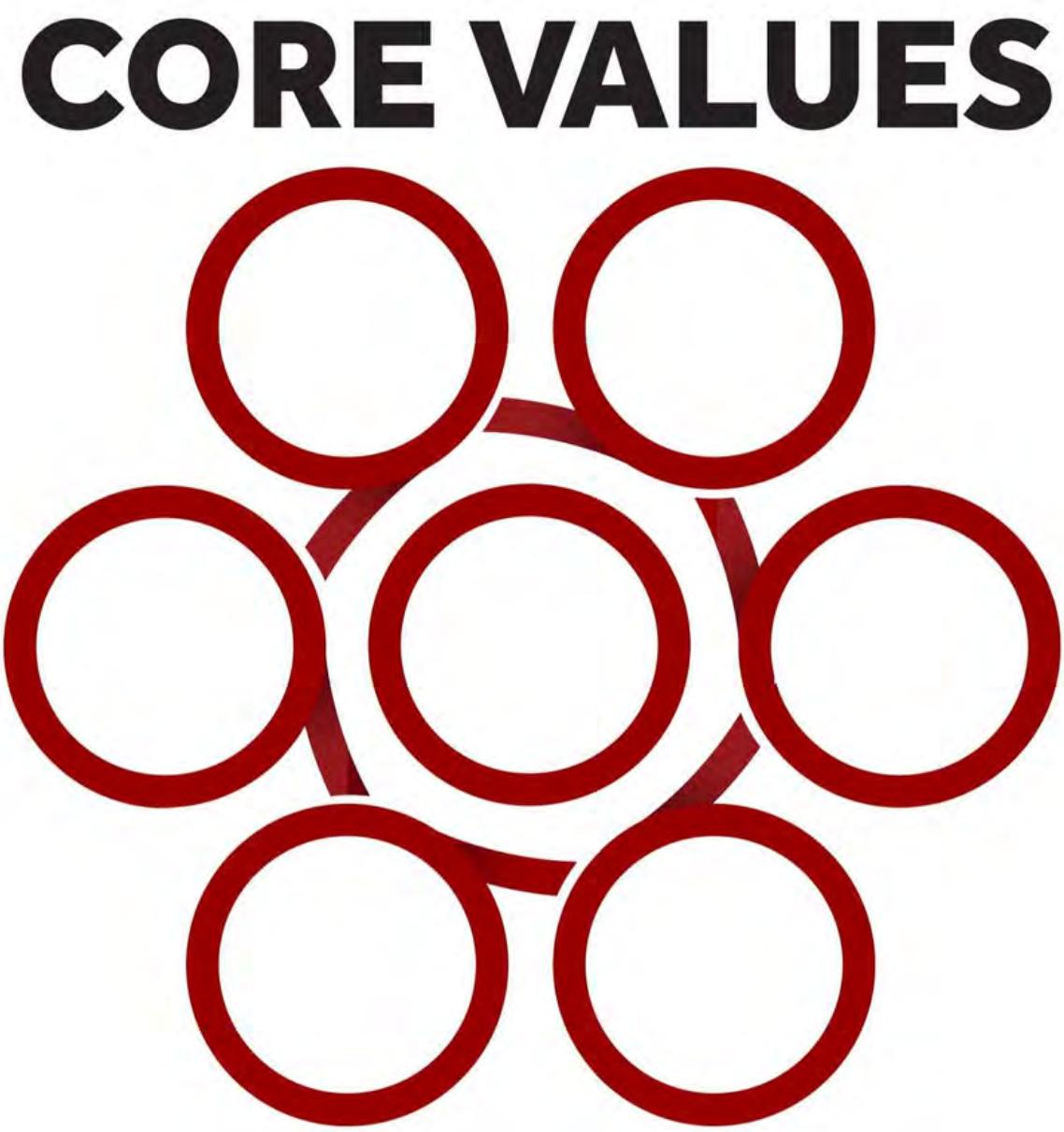
Vključenost	Modrost	Spoštovanje	Radost/igra
Odpuščanje	Faith	Delajte bolj zavzeto in pametno	Ljubezen
Odprtost	Naročilo	Napredovanje	Raznolikost
Velikodušnost	Integriteta	Človeštvo	Odgovornost
Povezava	Ustvarjalnost	Uspeh	Spoštovanje
Izum	Družina	Freedom	Varnost
Zvestoba	Obveščevalna služba	Spiritualizem	Strenght
Zabava	Bogastvo	Hitrost	Odličnost
Prispevek	Napajanje	Naklonjenost	Sodelovanje
Prijateljstvo/odnos	Pride	Jasnost	Zabavni
Karizma	Humor	Vodenje	Domov
Bodite resnični	Zadovoljstvo	Pogum	Bilanca
Sočutje	Fitnes	Znanje	Potrpežljivost

Enota 1

Moje temeljne vrednote

2. del:

Naredite sliko s svojimi sedmimi temeljnimi vrednotami.



Enota 1

Kdo ste vi?

Vzemite list papirja in zapišite 10 ključnih besed, ki vas najbolj opisujejo. Nato poiščite par v učilnici in izvedli boste zelo preprosto, a zelo učinkovito dejavnost. Vsak od vaju bo drug drugemu izmenično 20-30-krat zastavil eno preprosto vprašanje: "Kdo si ti?" in sprašujte tako dolgo, dokler drugi nima odgovorov, ter vse odgovore zapišite svojemu partnerju. In ko zamenjate strani, vas partner vpraša enako.

Cilj dejavnosti je pomagati vam odkriti vse identitete in vloge, ki jih nosi vsak od nas, toda ali nam ostane še kaj drugega, ko se odmaknemo od vseh vlog? Kdo je resnična oseba, ki se skriva za vsemi temi vlogami? Kdo ste vi v resnici?

Primer:
Oseba A: Kdo ste vi?
Oseba B: Jaz sem Betty.
Oseba B: Kdo ste vi?
Oseba A: Jaz sem Laura.
Oseba A: Kdo ste vi?
Oseba B: Sem študentka.
Oseba B: Kdo ste vi?
Oseba A: Sem hči.
itd.

Če vam ostane še nekaj časa, lahko drug z drugim delite tudi, kako vidite drugega, če sta pozabila na vse vloge, ki jih nista omenila.

Enota 1

Dodatne informacije

SCAN ME

Videoposnetek 1: Kako spoznati samega sebe

SCAN ME

Člen 1: Kaj v resnici je samozavedanje (in kako ga gojiti)

SCAN ME

Člen 2: Kako najti samega sebe: 11 načinov, kako odkriti svojo pravo identiteto

Zanimivost: Čeprav večina ljudi verjame, da se zavedajo samega sebe, le 10–15 % ljudi, ki so bili preučeni, dejansko ustreza merilom. Torej imate še en razlog več, da se poglobite in se bolj zavedate sebe.

Enota 2

Poiščite svoj Ikigai

Ključne besede za vas:

Ikigai, namen, osebne prednosti in področja za izboljšave

Ali ste kdaj slišali za ikigai? Japonska je druga v svetu po pričakovanju življenjske dobe, ženske se pričakujejo, da bodo živele 88,09 let, moški pa 81,91 let. Čeprav je res, da igra dietna prehrana vlogo, mnogi Japonci menijo, da ima ikigai veliko opraviti s svojo dolgoživostjo in srečnim življenjem. Zato si želimo, da živite dolgo in srečno življenje.

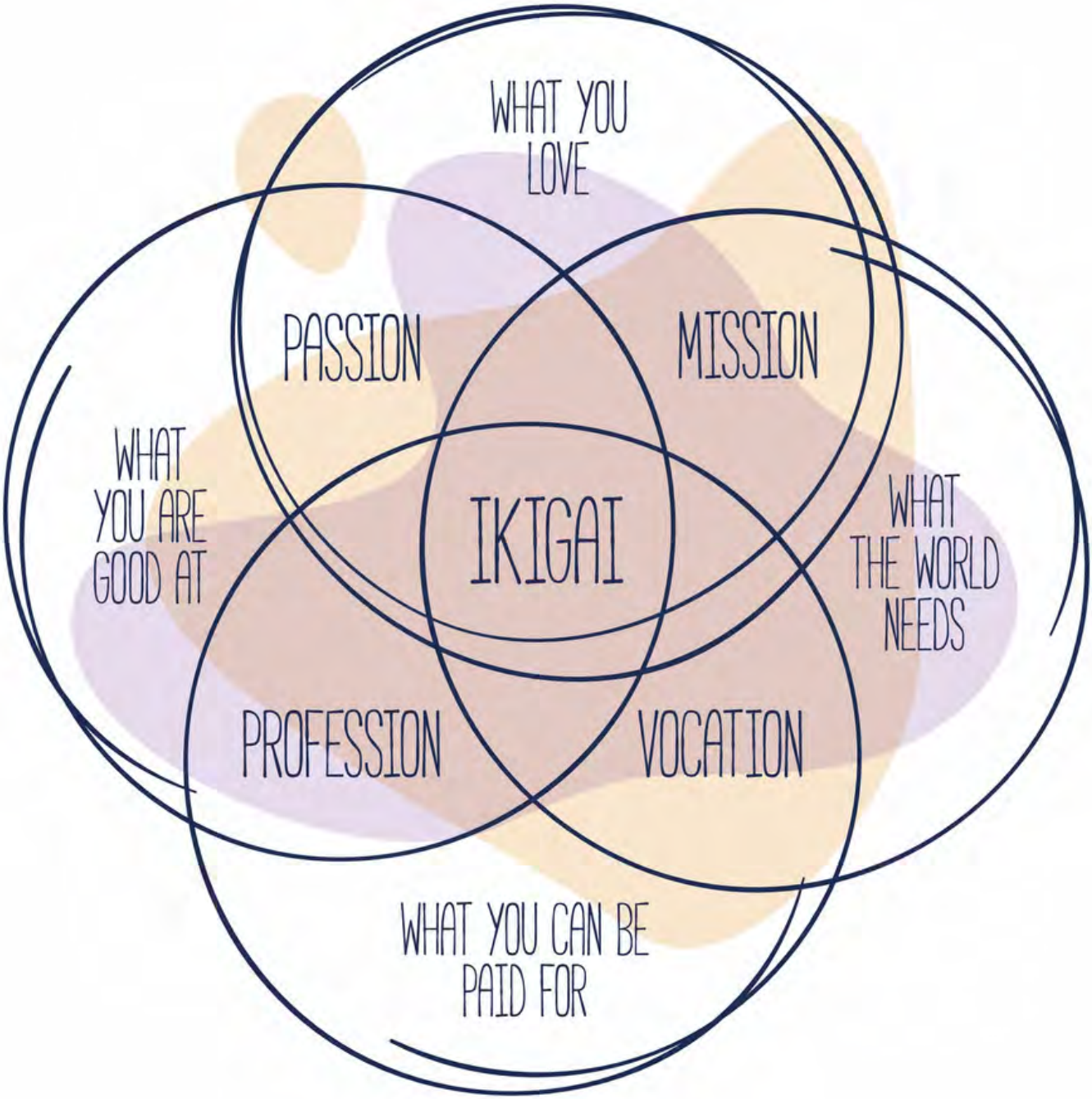
Ikigai je japonska filozofija, ki vam pomaga najti vaš pravi življenjski namen, vaš razlog za obstoj. 'Iki' v japonskem jeziku pomeni 'življenje', 'gai' pa opisuje vrednost ali ceno. Vaš ikigai je vaš življenjski namen ali vaše srečo. To je tisto, kar vas razveseli in vas spodbuja, da se vsak dan zbudite.

Ikigai vam lahko pomaga:

- Oblikovati vaš idealen način dela.
- Ustvariti močne družbene vezi.
- Ustvariti zdravega ravnovesja med delom in zasebnim življenjem.
- Slediti vašim sanjam.

Zakaj ste tu? Kateri je vaš namen? Najdite svoj ikigai, vendar upoštevajte, da ni trden, lahko se spreminja skozi leta.

Če ali ko poznate svoj ikigai in razumete njegov pomen, ste usklajeni z delom, ki ste ga želeli opraviti, in delom, ki ga potrebuje svet.



Enota 2

Moj ikigai

Razmislite in zapišite na papir:

Kaj vam je všeč. Vaš ikigai mora biti nekaj, kar počnete z veseljem ...(to počneš znova in znova, ko to počneš, nisi nikoli na krovu in pozabiš na vse okoli sebe ...)	
V čem ste dobri. Pri iskanju ikigaja vam lahko pomaga tudi to, da ugotovite, v čem ste ali bi radi bili dobri...(kakšna znanja imate, kaj počnete bolje od drugih, v čem se ljudje obračajo na vas, v čem ste dobri in želite biti še boljši ...)	
Za kaj lahko prejmete plačilo ali nagrado...(za kakšno delo ste bili plačani do zdaj, za kakšno delo bi želeli biti plačani, za kakšno delo bi lahko bili plačani, kaj bi naredili, če ne bi delali/ imeli službe ...)	
Kaj svet potrebuje ...(kaj lahko storite, da bodo ljudje okoli vas srečni, kaj potrebuje vaša lokalna skupnost, katere izzive lahko rešite, kakšne spremembe lahko prinesete ljudem okoli sebe ...)	

Ko končate, imate trenutni ikigai.

Enota 2

Preverite svoje razumevanje

Po vsaki dejavnosti boste imeli manjši razmislek, na katerem boste delili svoja mnenja in zamisli o učenju, ki ste ga pridobili z dejavnostmi. Te dejavnosti bodo potekale v krogu s preostalimi vrstniki ali v majhnih skupinah. Na teh srečanjih boste poskušali ugotoviti, kakšni so trenutki aha, ki ste jih doživeli po vaji, kakšni so rezultati. Razpravljali boste tudi o tem, kaj ste se naučili in kje lahko te spretnosti uporabite v vsakdanjem življenju. Prosite kolege, da vam dajo povratne informacije o vaših ugotovitvah, ikigaju.

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK:

- Katere so po vašem mnenju vaše osebne prednosti?
- Katera področja je treba izboljšati?
- Kako je potekal proces odkrivanja ikigaja?
- Ali obstajajo novi rezultati, ki jih niste pričakovali?
- Menite, da ste že našli svoj ikigai? Ikigai lahko izvajate znova in znova. Nikoli ni konec :).

Enota 2

Dodatne informacije

SCAN ME

Videoposnetek 1: Kratka predstavitev procesa Ikigai

SCAN ME

Videoposnetek 2: Pogovor TEDx Emily Bidle o Skrivnost namenskega življenja

Enota 3

Bivanje v sedanjem trenutku

Kjučne besede za vas:

sedanji trenutek, meditacija, umirjenost, dihanje

Koliko pogosto se najdete v trenutku? Resnično tukaj in zdaj? Se spomnite, kako ste bili, ko ste bili otrok? Kako ste se počutili? Kot je dejal Jean de La Bruyère: "Otroci nimajo preteklosti in prihodnosti. Tako uživajo v sedanjosti, kar se nam redko zgodi."

Definitivno se moramo učiti od vas (jih) in vsak dan razmišljati o zgornjih citatih, da se spomnimo, kaj je pomembno.

"Včeraj je zgodovina, jutri je skrivnost. Danes je darilo. Zato se imenuje sedanjost." - Alice Morse Earle

"Čas ni dragocen vendar je iluzija. Kaj menite, da je dragoceno ni čas, temveč ena točka, ki je iz časa: Zdaj. To je resnično dragoceno. Več ste osredotočeni na čas - preteklost in prihodnost -, manj ste osredotočeni na Zdaj, kar je najdragocenejše, kar obstaja." - Eckhart Tolle

"Če čutite anksioznost ali depresijo, niste v sedanjosti. Ali ste anksiozno projicirate prihodnost ali ste depresivni in zataknjeni v preteklosti. Edina stvar, nad katero imate kontrolo, je sedanji trenutek; preprosti vadbi dihanja nas lahko takoj pomirijo in prinesejo v sedanjost." - Tobe Hanson.

"Spoštovanje trenutka je ključen element duševnega zdravja" - Abraham Maslow

"Življenje ti da dovolj časa, da storiš vse, kar želiš, če ostaneš v trenutku" - Deepak Chopra

Ko vadite, da ste prisotni, gradite dobre navade za vašo prihodnje počutje. Časovna zavest v trenutku je bila tudi ugotovljena, da zmanjšuje stres in nenadne spremembe razpoloženja, saj imate več nadzora nad svojimi mislimi.

Fokusiranje na trenutek nam omogoča, da opazimo občutke kot so skrb, strah, tesnoba in negotovost ter jih spremenimo v videnje vsakega trenutka kot sveže izkušnje. Trenutek je stalen prihod novih začetkov - tukaj imamo moč, da sprostimo, kar nas ne služi in se "ponovno rodimo" kadarkoli. Lahko vtelaš vse, kar želiš v vsakem novem trenutku. Preteklost in prihodnost sta oba koncepta, o katerih lahko razmišljamo, vendar ju dejansko ne moremo doživeti. Za nas ljudi imamo le trenutek - in to je vse, kar resnično potrebujemo.

Smo najsrečnejši v trenutku.

Trenutek je naš naravni stanje bitja. Tukaj nismo povezani s preteklostjo ali stvarmi, ki bi želeli, da so se razpletli drugače. Tudi nismo vznemirjeni z nepotrebnimi skrbmi glede prihodnosti. Ko smo resnično prisotni, lahko sprejmemo neznano. Veseli smo, da smo živi in vemo, da je vsak nov trenutek darilo. Plavamo z tokom življenja, kakršni koli presenečenja pridejo nas pot. Stalen prihod trenutka nas omogoča, da se osredotočimo na avtentičnost in sočutje, namesto reaktivnosti in upiranja.

Ko skrbimo za preteklost in prihodnost, se zidamo od trenutka.

Enota 3

Bivanje v sedanjem trenutku

Zapomnite si: samo en čas je pomemben - zdaj! To je najpomembnejši čas, saj je edini čas, ko imamo moč. Lev Tolstoj

Čeprav so vse vaje prilagodljive in brez starostnih omejitev, bi bile dejavnosti najbolj koristne za mlade, stare od 15 do 17 let.

Enota 3

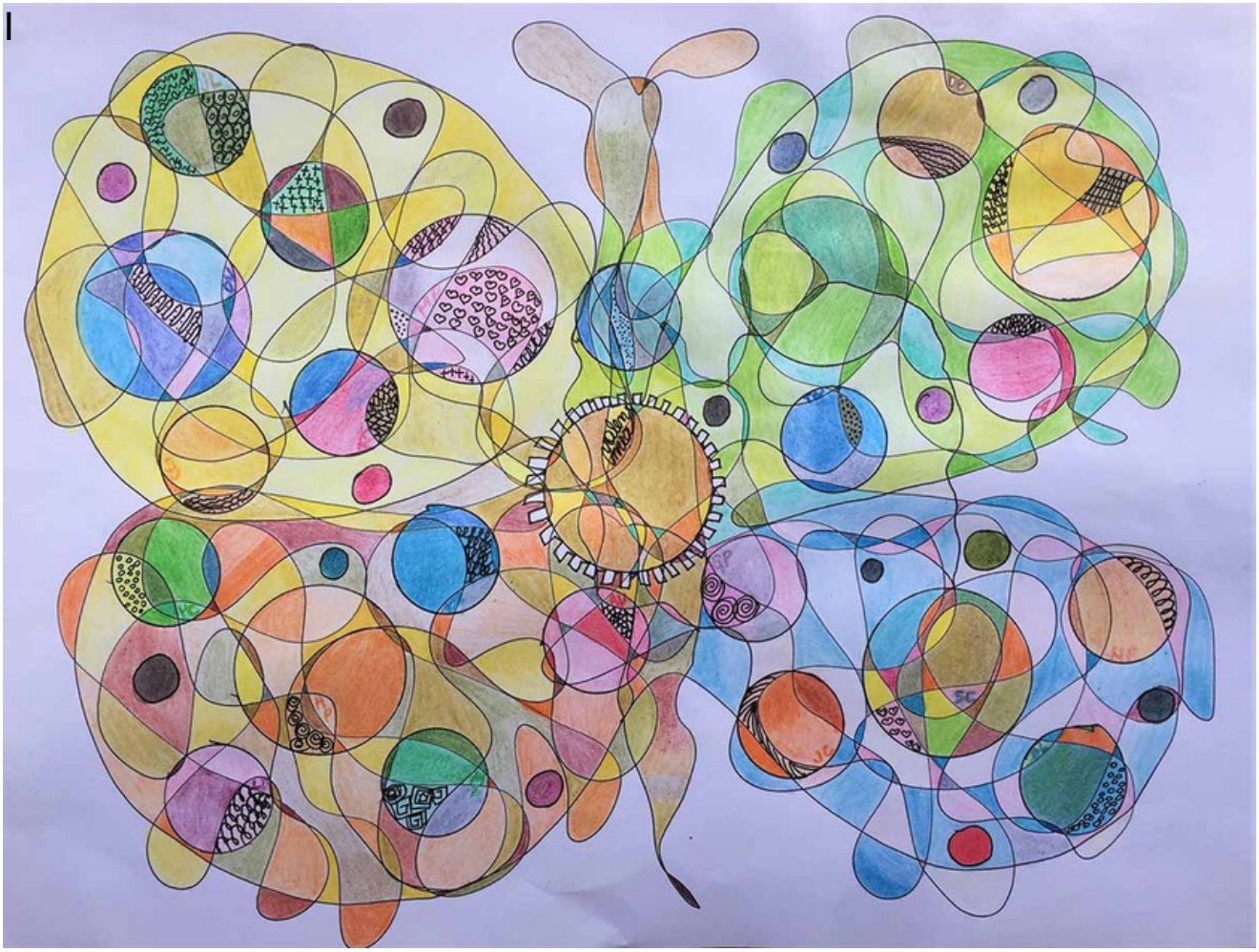
Vaš fraktalni portret

Danes boste risali in ta čas izkoristili za učenje, kako biti v trenutku. Ustvarjalnost je v vseh nas v različnih oblikah in različicah. Narisali boste svoj fraktalni portret. Potrebujete papir in svinčnik.

Fraktalne slike so narejene z zaprtimi očmi v eni sami vrstici brez vmesnih prekinitev. Vsaka slika mora imeti konec (lahko je to pika ali niz črt). Vzemite papir in svinčnik ali barvice, globoko vdihnite, vzemite si čas, zaprite oči in naredite avtoportret samo z eno neprekinjeno črto. To bo vaš portret iz intuicije. Po končanem delu boste vzeli različne barve barvic in pobarvali portret. Vsak od vas lahko na svojem portretu najde različne oblike (na primer srca, živali itd.). Razmislite, kaj mi želijo ti simboli povedati, pokazati.
Kaj se dogaja v meni?

To tehniko lahko uporabljate vsak dan zjutraj pred začetkom dneva in preverite, kako se počutite. Okrogle oblike predstavljajo mirno stanje duha, ostre oblike pa nam kažejo, da smo napeti in da se v nas nekaj dogaja. Kdo bi moral vprašati, kaj?

Ne pozabite - vedno z zaprtimi očmi in v eni vrstici.



Vir slike: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

"Včasih moraš osamljen sedeti na tleh v tihi sobi, da slišiš svoj glas in ne pustiš, da se utopi v hrupu drugih."
— Charlotte Eriksson

Enota 3

Preverite svoje razumevanje

Po vsaki dejavnosti boste imeli manjši razmislek, na katerem boste delili svoja mnenja in zamisli o učenju, ki ste ga pridobili z dejavnostmi. Te dejavnosti lahko izvajate v krogu s preostalimi vrstniki ali v majhnih skupinah. Na teh sejah boste poskušali ugotoviti, kateri so trenutki aha, ki ste jih doživeli po vaji, kakšni so rezultati. Razpravljali boste tudi o tem, kaj ste se naučili in kje lahko te spretnosti uporabite v vsakdanjem življenju.

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK:

- Kako se počutite, ko jo naredite in si jo ogledate?
- Ste lahko ostali v trenutku? Biti prisoten?
- Če ste na sliki našli kakšne oblike, kaj mislite, da vam sporočajo?
- Kaj je sedanji trenutek?
- Zakaj menite, da je pomembno, da znamo ostati v sedanjem trenutku?

Enota 3

Dodatne informacije

SCAN ME

Videoposnetek 1: Kako - Sprostite se z risanjem fraktalov

SCAN ME

Člen 1: Kako živeti v trenutku: 35+ orodij za boljšo prisotnost

SCAN ME

Člen 2: Umetnostna terapija

Povzetek Modula

Upamo, da ste lahko videli, da je samozavedanje osnova za vse. Je eden najpomembnejših delov izobraževanja in samorazvoja.
Spoznati samega sebe.
Spoznati, kdo sem, katere so moje prednosti in katera so področja, ki jih lahko izboljšam, zakaj sem tukaj, kako vidim sebe in kako me vidijo drugi.
Zavedati se, kako lahko vsakdo reši svoje težave, in posebno pozornost nameniti štirim glavnim elementom: občutkom, mislim, čustvom in vzorcem.
Metode/ vaje/scenariji, ki smo jih pripravili za vas, so majhen vpogled v temo in dejavnosti, ki so lahko povezane z njo. Želeli smo z vami deliti nekaj novih pristopov, nekaj novih metod, ki bodo za vas zanimive, privlačne, navdihujoče in koristne.
Menimo, da je pomembno, da si vzamemo čas za poglobitev v ta vprašanja in teme ter da si na koncu vzamemo čas za razmislek o vseh opravljenih dejavnostih. Zdi se nam zelo koristno, da si dijaki v šoli vzamete dovolj časa za razmislek o teh včasih težkih, a pomembnih pogledih na vašo življenjsko pot.
Upamo, da ste uživali v tej vožnji po toboganu z nami in da se boste preizkusili v naslednjih zanimivih temah.

O avtorju

Rada Drnovšek, Slovenia

Imam več kot 15 let izkušenj na mladinskem področju, kjer sem prešla vse faze, od udeleženke do koordinatorke in vodje projekta. Moja vizija je navdihovati ljudi vseh starosti za njihov lasten razvoj in s tem narediti svet boljši.

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

Modul 3
DRUŽBENA OZAVEŠČENOST

Družbeno ozaveščanje: Sposobnost prevzemanja perspektive in empatije do drugih, vključno s tistimi iz različnih ozadij in kultur. Sposobnost razumevanja družbenih in etičnih norm za vedenje in prepoznavanja družinskih, šolskih in skupnostnih virov in podpore.

Vabilo na modul

Pozdravljeni bralci!

Kot del procesa vzgoje zdravih mladih ljudi je cilj tega modula izboljšati družbeno ozaveščenost med učenci. Sposobnost razumevanja in empatije do drugih, zlasti tistih iz drugačnih ozadij kot lastnega, se imenuje družbeno ozaveščenost. Izhodišča tega modula so:

- Skrb za svojo družino, prijatelje in šolo ter navdih za prispevek k njihovemu dobrem počutju
- Sposobnost graditi pozitivne odnose
- Odpornost na okoljski pritisk -> odpornost na negativni družbeni pritisk
- Sprejemanje stereotipov
- Pokazovanje vodstva v skupinah
- Iščenje ali ponujanje podpore in pomoči v primeru potrebe

Se boste naučili odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Kaj povzroča občutke? Zakaj so pozitivne ideje tako pomembne? Kateri dejavniki vplivajo na to, kako se čutijo čustva? Katero funkcijo imajo čustva?
- Kaj so natančno dobra dela? Imajo dobra dela kakšno pomen?
- Kako opazni menite, da ste? Kako opazni ste v resnici?
- Kako pogosto se ukvarjamo z življenjem drugih, medtem ko spregledamo lastno? Zakaj je tako?

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

Enota 1

Stena pozitivne vizije

Ključne besede za vas:

Pozitivna in negativna čustva, Pozitivna vizija, Pozitivne ideje, Empatija, Motivacija, Samoregulacija, Emocionalna samozavedanje

Pozitivna čustva nimajo enakih učinkov na ljudi kot negativna čustva; ne povzročajo, da se vedejo iracionalno ali da izražajo v nasilni način. Želja po hitrem ravnanju ali kaj podobnega se v psihologiji imenuje tendenca k dejanju.

Večina dogodkov, ki jih povzročajo čustva, so predstavljeni negativno narave in navadno povezujejo čustva s specifičnimi tendencami dejanja.

Enota 1

Stena pozitivne vizije

To je pogosto dejavnost, kjer ustvarite svoj lasten plakat ali steno pozitivnih idej za boljšo prihodnost.

Cilj je, da se aktivno vključite in pripravite svoje ideje in jih postavite na skupno steno idej. Vi in vaši kolegi se naj sporazumevate in sodelujete na podporni način. Vam bomo dodelili A4 papir in vso šolsko potrebščino, ki jo potrebujete za to vajo (svinčniki, krede itd.).

Ideje za dejanje:

Ustvarite svojo pozitivno vizijsko ploščo in delite svoje upanje za boljši jutri!
Najdite prazno steno v šoli, šolskem dvorišču ali javnem prostoru - ali če je ne morete najti, postavite veliko ploščo - in jo uporabite kot navdih!
Postavite mizo z igralnimi kartami in svinčniki za uporabo vsem.

Enota 1

Stena pozitivne vizije

"Napišite svojo vizijo za boljšo prihodnost!" napišite navodilni napis. ali "Kaj boste danes storili, da bo svet boljši?"

Vsi naj izpolnijo svoje opombe in jih objavijo na steni, da pokažejo, kako lahko majhna dejanja dobrote seštejejo v velike stvari!
Kot modri grški pripovedovalec, Esop, je dejal: "Nobeno dejanje dobrote, ne glede na velikost, ni nikoli zaman!"

Enota 1

Stena pozitivne vizije

Lahko ustvarite plakate, motivacijske/navdihujoče videoposnetke o svojih idejah za boljšo prihodnost.

Lahko med seboj razpravljate o tem, kaj menite za najboljše ideje za pozitivno vizijo prihodnosti.

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

Enota 1

Preveri svoje razumevanje

Delo Daniela Golemana podpira teorijo socialno-čustvenega učenja, ki temelji na konceptu socialne in čustvene inteligence (EQ) na več ključnih komponentah družbenega ozaveščanja, ki vključujejo:

Emocionalno samozavedanje: Razumevanje, kaj čutiš in cenjenje, kako lahko različna razpoloženja vplivajo na okolico, je sposobnost emocionalnega samozavedanja.

Samoregulacija je umetnost nadzora nad lastnimi čustvenimi odzivi - predvidevanje posledic za izognitev se čustveno reaktivnim v osebnih in družbenih situacijah.

Motivacija zahteva razumevanje, kako uporabljati čustvene dejavnike za učenje in doseganje osebnih ciljev.

Empatija je sposobnost razumevanja čustev in okoliščin drugih.

Enota 2

Opravljanje dobrih del

Ključne besede za vas

Dobra dela, Pozitivne spremembe, Spremembe v Življenju

Lahko popolnoma spremenimo svet okoli nas z izvajanjem najenostavnejših in najbolj očitnih dobrih del, tako da postane veliko bolj lep in vesel za bivanje.

Eden od skupnih skrbi med mnogimi mladimi je, da ne verjamete, da imate dovolj moči ali moči za učinkovite pozitivne spremembe v družbi. S to delavnico si želimo dokazati, da ne glede na to, kako majhen napor se zdi, lahko ima velik vpliv na življenje.

Enota 2

Opravljanje dobrih del

Kaj pravzaprav so dobra dela?
Imajo dobra dela kakšen pomen?

Je nekaj narejenega, izvedenega ali dokončanega, dejanje brez osebne koristi. Vsak dan narediti dobro dejanje je podvig ali dosežek, podvig, pogumno dejanje.

Dejanja so pogosto uporabljena, dejanje ali gesta, zlasti tista, ki izkazuje namere, značaj ali podobno: Njena dejanja so samoumevna.

Unit 2

Doing good deeds

ot del te vaje želimo, da nam (učencem) poveste, kaj menite, da bi lahko oteževalo ustvarjanje pozitivnih sprememb in ali menite, da lahko kaj naredite v vašem starostnem obdobju.

Tisti, ki bodo dali najbolj pozitivne odgovore, bodo kasneje postavljeni v ločene skupine za motivacijo preostalega dela ekipe. 10 min

- Se boste razdelili v več skupin.
- Vam bomo dodelili A4 papir in vso šolsko potrebščino, ki jo potrebujete za to vajo (svinčniki, krede itd.).
- Nato želimo, da pripravite predstavitev o metodah, ki jih menite, da bodo pomagale doseči največji učinek. 15 min
- Po vsaki predstavitvi boste imeli kratko diskusijo. 30 min

Na koncu vaje se boste s prijatelji/kolegi reflektirali, dali svoja mnenja o tem, kaj ste se naučili na delavnici.

Nato vas bodo prosili, da nam poveste, ali se počutite, da lahko naredite večjo spremembo kot prej.

Unit 2

Doing good deeds

Potem bomo predvajali kratki video, ki prikazuje primer velikega učinka z na prvi pogled zdi se majhnim napori.

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

Ko se video konča, se bomo reflektirali in vas spraševali o določenih vprašanjih glede vaših dragocenih spoznanj.

Unit 2

Doing good deeds

Več idej o dobrih delih:

- Sadjenje drevesa

- Pomoč živalskemu zavetišču

Enota 2

Dodatne informacije

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

Dan dobrih del je letna tradicija dobrega dela, kjer se na vseh koncih sveta ljudje odločijo, da bodo prostovoljno pomagali drugim in tako uresničevali preprosto idejo, da vsak posameznik lahko stori nekaj dobrega, ne glede na to, ali je veliko ali majhno, da izboljša življenja drugih in pozitivno spremeni svet.

29. marec bo označil globalni dan dobrih del in iskali bodo ljudi, ki se držijo teh načel, da se pridružijo.

Vsi želimo narediti pravo stvar! Bodisi zase ali za naše bližnje, planet ali družbo kot celoto. Dobra dela, naj bodo velika ali majhna, pozitivno vplivajo in se hkrati počutimo odlično.

Enota 3

Koliko ste si zavedni?

Ključne besede za vas:

Samoevalvacija, samokontrola, samozavedanje, opazovalec

Splošno v življenju hodimo okoli in skrbimo za svoja posla, zato pogosto zamudimo mnogo pomembnih stvari okoli nas. Ta vaja bo zabavna pot za prikaz, kako se lahko zgolj osredotočenjem na eno specifično podrobnost, zgrešimo celotno zgodbo.

Z vidom celotne zgodbe lahko dobimo veliko boljši uvid v svet in ljudi okoli nas.

Bitje opazovalec, perspektiva, dejansko pozornost na stvari okoli nas, poznavanje drugih moči in slabosti se kaže z vprašanjem in refleksijo na to vprašanje.

Kako pogosto se vključujete v to vrsto refleksije?
Zakaj? Ker imeti močan občutek svojega okolja je spretnost, ki, kot mišica, potrebuje redno vadbo, da ostane močna in prožna.

Enota 3

Koliko ste si zavedni?

Na začetku boste (dijaki) dobili dve vprašanji za refleksijo:
Koliko menite, da ste opazni?
Koliko ste resnično opazni?

Ideje za dejanja:

Po tem vam bomo pokazali nekaj kratkih videov. Ti videi bodo imeli osnovni cilj na začetku, kot je (število sladkih pijač, koliko ljudi nosi roza majice itd.), medtem ko se v ozadju dogaja nekaj norosti.

Ko se vsak video konča, se bomo okoli vprašali, kdo je ujel kaj in po tem bomo video ponovno predvajali, kar vas lahko šokira, ko vidite, kaj ste nekateri spregledali v ozadju.

Enota 3

Dodatne informacije

Primeri videov:

Koliko si zaveden? - Preizkušnja situacijske zavesti - #1

Koliko si zaveden? - Preizkušnja situacijske zavesti - #2

Koliko si zaveden? - Preizkušnja situacijske zavesti - #3

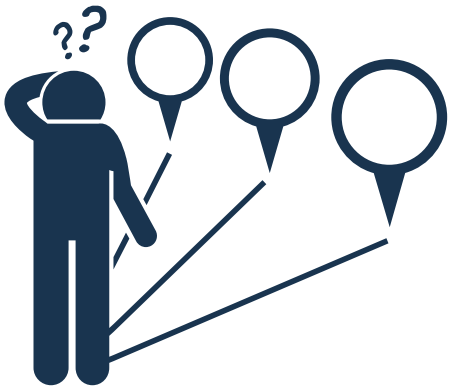
Enota 3

Koliko ste si zavedni?

Uporabite diskusijo kot orodje za razpravo o tem, kako smo nekateri časi zavedni dogodkov in stvari, ki niso pomembni, medtem ko pomembne spolzijo mimo nas neopažene.

Koliko pogosto govorimo o problemih in težavah drugih ljudi, ki nas ne zanimajo, medtem ko se ne ukvarjamo s svojimi lastnimi?

Koliko pogosto se ukvarjamo z življenjem drugih ljudi, medtem ko ne opazimo svojega lastnega? Zakaj je tako?"



Enota 3

Preveri svoje razumevanje

Lahko se reflektiramo, ali mislimo, čutimo in se obnašamo tako, kot "bi morali", ko se ukvarjamo s samoevalvacijo. Ali sledimo našim standardom in vrednotam ali se ukvarjamo s čim manj pomembnim?

To se imenuje primerjava s standardi pravilnosti. Vsak dan uporabljamo te standarde za oceno pravilnosti naših misli, vedenj in zavesti.

Uporaba teh metod nas uči zavesti in samokontrole, ko ocenjujemo in ugotavljamo, ali izbiramo najboljše možnosti v določenih scenarijih.

DRUŽBENA OZAVEŠČENOST

Povzetek Modula

Študenti, ki so sposobni spoznavati družbo, so bolj verjetno, da se bodo udeleževali dejavnosti v šoli in komunicirali z vrstniki.
Da bi se naučili in razumeli družbo, morate biti družbeno ozaveščeni. Veščine spoznavanja družbe bodo študentom pomagale razumeti, kako se komunicirati in sodelovati z drugimi v dolgi perspektivi. Čeprav se družbeno ozaveščenost študenta razvija skozi šolske leto.
Sledeče scenarije bodo potem udejanjeni z vašimi sošolci.
Naslednji scenariji so tisti, v katerih se nekateri od vas prostovoljno vključijo.
Boste sodelovali v težavnih, neobičajnih, zahtevnih ali deljivih resničnih scenarijih.

Opis Avtorja

Velid Tinjak, Bosna in Hercegovina
Kot vodja projektov imam leta izkušenj s projekti Erasmus KA2. Moje veščine v marketingu, upravljanju in socialnih veščinah sem izpopolnil, kar mi pomaga pri vodenju projektov ne glede na njihovo velikost. Navajen sem delati z ljudmi iz različnih ozadij in trdno verjamem, da je najboljši način za doseganje rezultatov dobra komunikacija in sodelovanje v timu.

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

Modul 4
ČUSTVENO OBVLADOVANJE IN POZITIVEN POGLED

Spretno delo na sebi je neprecenljivo darilo. Vložite vanj svoj čas in energijo, pozitivne izkušnje pa vam bodo omogočile, da boste videli vse, kar vam je bilo nekoč nedosegljivo. Živite pristno v harmoniji s seboj in drugimi. Poglejte vase, postavite cilje za delovanje in izkušnje.

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

Vabilo na modul

Pozdravljen bralec!
Cilj tega modula je pomagati pri uspešnem obvladovanju vedenja in čustev. Podprl vas bo pri sprejemanju vaših občutkov in vam pomagal živeti/delovati avtentično v družbi.

O čem natančno se boste učili?

- Kako prepoznati občutke, preden začnete delovati impulzivno.
- Kako se zdravo spopasti s stresom.
- Kako se organizirati, da lahko uspešno načrtujete in opravite naloge doma, v šoli ali na delovnem mestu.
- Kako spodbuditi možgane za učinkovitejše delo.
- Kako samospoštovanje in samozavest vplivata na motivacijo, uspeh in duševno zdravje.
- Kako ustvarjalno in prožno razmišljanje podpirata vašo sposobnost spreminjanja perspektive ali pozornosti kot odziv na spremembo pravil ali na nove ali nepričakovane situacije.
- Kako lahko optimizem pomaga pri oblikovanju močne duševne naravnanosti in podpira sposobnosti obvladovanja, boljše telesno zdravje in večjo vztrajnost pri doseganju ciljev.

Ta modul temelji na treh enotah:
1. Dihajte - kar vključuje tudi nadzor impulzov in obvladovanje stresa.
2. Jaz, jaz in jaz - ki vsebuje vodstvene spretnosti in samozavest.
3. Dobro za vas - kar zajema optimizem, samospoštovanje, samozavest in tudi prožno razmišljanje.

Vas zanima, kaj to pomeni v praksi?

Prepričani smo, da boste s tem, ko si boste vzeli čas za raziskovanje naslednjih enot, odkrili nove stvari, ki vam bodo pomagale, da boste bolje delovali s seboj in z drugimi. Podprla bo vašo notranjo moč, da uresničite načrte in sanje. In ne pozabite, da se "tisoč milj dolgo potovanje začne z enim korakom".

Začnimo. Ste pripravljeni?
Nadaljuj!

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

Enota 1

Kaj je obvladovanje stresa in samokontrola?

Kjučne besede za vas:

Čustvena inteligenca, nadzor impulzov, obvladovanje stresa

Hvala za to, da nas narava opremila z emocijami, zmoremo čutiti prijetne in neprijetne stanja. Zmoremo ugotoviti, kaj nas veseli ali presega naše meje. Če čutimo prijetne emocije, potem je veliko bolj verjetno, da se okoli nas dogaja tako, kot smo si to zamislili in želimo. Kaj pa če se naše telo na zunanje dražljaje intenzivno odzove, nam ne dovoli delovati in se počutimo slabo?

Najverjetneje je, da je kdo ali nekaj prestopil naše meje. Kaj lahko storimo, da se izognemo izbruhu neprijetnih emocij v takšni situaciji? Kako se postavim v stanje ravnovesja in nadzorujem situacijo, da bo varna zame in mojim bližnjim? Kaj si mislite, kaj se skriva za besedama upravljanje stresa in nadzor nad impulzom? V tem modulu bomo skupaj raziskali odgovor na to vprašanje.

Samokontrola je sposobnost, ki vam omogoča večjo nadzor nad vašimi čustvenimi reakcijami. Pomaga regulirati naša stanja in prispeva k izogibanju neželenim, kot so izbruhi agresije. Raziskave kažejo, da imajo ljudje z visoko samokontrolo lažje načrtovati in dosegati cilje ter ohranjati fizično in duševno zdravje.

Upravljanje stresa zahteva izboljšanje kompetentnosti odzivanja na stresne situacije, prepoznavanje neprijetnih dražljajev in izboljšanje zavestne organizacije načinov izhoda iz stresnih situacij.

Enota 1

Vdihnite si

Delo pri razumevanju lastnih stanj se mora začeti z razmišljanjem o njih:

- Kaj/kdo sem?
- Kaj naj rečem o sebi?
- Sem potrpežljiv do sebe?
- Ali lahko počakam, da pridem na vrsto.
- V katerih situacijah čutim, da v meni brbotajo čustva?
- Ali me lahko nekdo/nekaj ustavi v situaciji visoke napetosti?

Globoko vdihni. Na list papirja zapišite, kar vam pride na misel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enota 1

Delo na nadzoru impulzov - Marshmallow eksperiment

Kontrola impulzov je sposobnost, da postanemo bolj spretni pri predvidevanju posledic, načrtovanju dejanj, odlaganju zadovoljstva in posledično postavljanju ciljev. Samozavedanje vodi k boljšemu razumevanju dogajanja v nas. Oglejte si poskus in razmislite, kaj bi se lahko zgodilo v življenju udeležencev naloge ter poskusite odgovoriti na vprašanje kako

Kako dolgo lahko zdržim?

Oglejte si poskus in odgovorite na vprašanja:

- Kakšna čustva bi lahko občutili otroci?
- Kaj je bil motiv za to?
- Kaj mislite, kako bi ravnali v tej situaciji?

Obkroži ustrezno trditev

Menim, da sem:

(a) nepotrpežljiv,

(b) nekoliko nepotrpežljiv,

(c) bolnik,

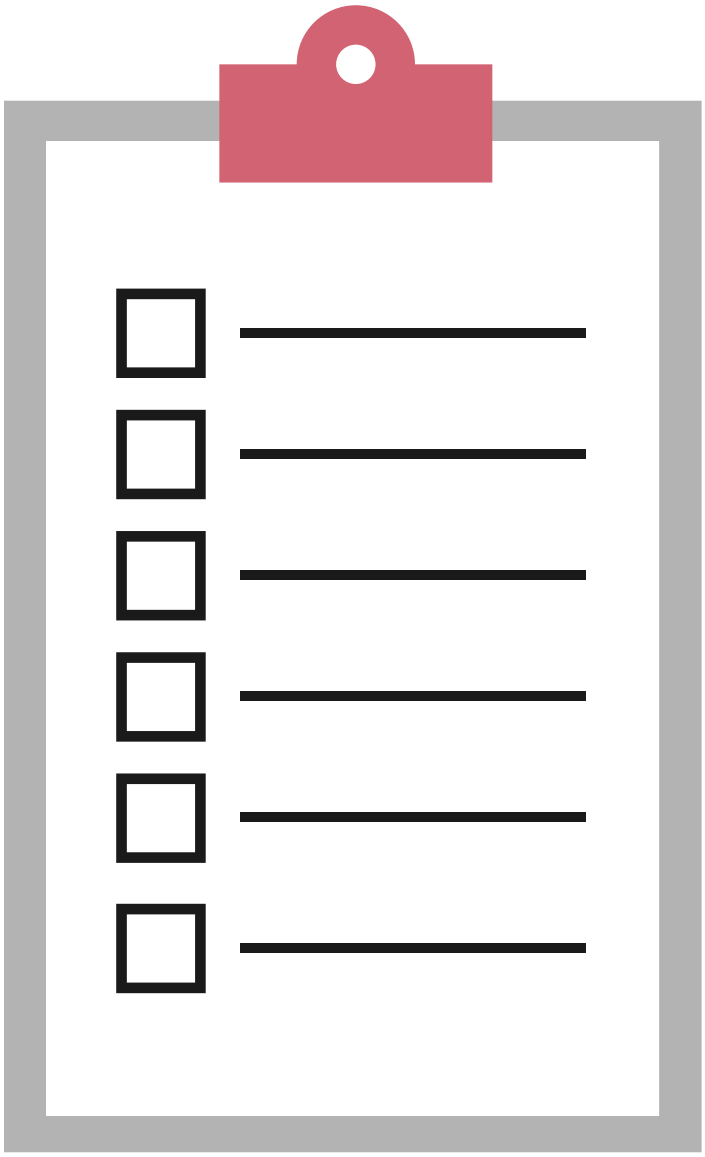
(d)nekoliko potrpežljiv,

(e) zelo potrpežljiv.

Enota 1

Kdaj se počutim pod stresom?

Še en korak k boljšemu razumevanju sebe je pogled na situacije, ki nas vržejo iz ravnovesja. Poskusite na delovnem listu opisati situacije in stanja, v katerih se počutite pod stresom.



Seznam hranite na varnem mestu. V situaciji, ko niste prepričani o svojem stanju, si lahko ogledate in ugotovite, ali ste takrat čutili podobna čustva? Dobro je vedeti, da stres doživljamo vsi, saj je biološki. Je naravna reakcija na spremembo ali situacijo, ki presega naše zmožnosti.

Enota 1

Vizualizacija - dnevna praksa osredotočenosti in pozornosti

Vizualizacija je tehnika sprostitve, katero dolgotrajna vadba pomaga nadzorovati čustva in umirjati dihanje. Poskusite prebrati besedilo in si predstavljati nekaj, kar se vam zdi umirjujoče.

Sedite na udobno mesto, se prepričajte, da je tla udobna in okolje toplo. Ugasnite zvoke na telefonu in si zavijte oči z očali za spanje. Zavijte oči in si predstavljajte, na primer slap. Delajte počasi, pogledajte, kako izgleda od zelo vrha pa vse do dna, poglejte, koliko je širok, morda lahko vidite, če je globok. Čutite njegov vonj in temperaturo vode. Poskušajte opisati vsak detajl čim natančneje. Poskusite si predstavljati zvoke, ki se dogajajo okoli njega in nežno žganje, ki pada na vaše jagode. Predstavljajte si, da ptič leti čez skalo, verjetno išče hrano. Rastlina okoli slapu je zelo bujna. Vidimo se širijoče drevesa, močne zelene liste in cvetje, ki diši nežno ...

Vaša zgodba se lahko nadaljuje zelo, zelo dolgo. Ko je končana, se lahko potrkate po rokah in raztegnete telo. Kako se počutite zdaj? Vizualizacijo lahko razvijate vsakič, ko boste potrebovali trenutek počitka. Največje učinke boste čutili z redno vadbo.

Enota 1

Preverite svoje razumevanje

Kako preveriti, ali predlagane vaje prinašajo želene rezultate?

1. Na začetku tedna razmislite, kaj bi se lahko zgodilo v šoli, doma ali s prijatelji. Zapišite svoje napovedi o tem, kako se boste obnašali v določenih situacijah.
2. Vsak večer v izbranem tednu na seznamu preverite, kaj se je zgodilo, in poskusite čim natančneje opisati, kako ste se odzvali na pozitivne / negativne / nove / zanimive / sramotne situacije.
3. Po enem tednu preverite, ali ste opazili spremembe, in načrtujte nove ukrepe.

Enota 1

Dodatne informacije

Videoposnetek 1: Tukaj boste našli predloge za dihalne vaje, ki pozitivno vplivajo na stanje celotnega telesa.

Videoposnetek 2: Pomen veščin samoregulacije

Enota 2

"My myself and I"

Ključne besede za vas:

vodstvene sposobnosti, samozavest

Vodstvene funkcijske veščine so ključne osnove, ki omogočajo uspeh v razredu in preko njega. To so veščine, ki nam pomagajo načrtovati, ohranjati organiziranost, pozornost namenjati pomembnim informacijam, uporabljati strategije, da se vrnemo na pravo pot, ko zablodimo, prilagodljivosti, ko stvari ne potekajo po naših načrtih, in vztrajnosti skozi izzive.

Vodstvene funkcijske veščine se lahko učijo, trenirajo in krepijo čez čas. **Samozavest** je način razmišljanja o sebi, ki ga oseba kaže skozi svoja dejanja in tisto, kar pove o sebi. Drugimi besedami, samozavest je stanje, v katerem se dobro počutimo o sebi, sprejemamo se in verjamemo v svoje sposobnosti.

Enota 2

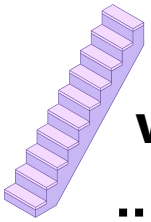
Moje spretnosti

Za vsakodnevno delovanje potrebujemo vodstvene sposobnosti. Vsaki ikoni dodajte primer svojega praktičnega dejanja in si oglejte, na koliko dejavnosti delate in jih lahko povečate. Ko pišete svoje primere, bodite pozorni in prijazni do sebe. Ne pozabite, da je vsakdanji uspeh lahko dokončanje matematične naloge ali obvladanje dihanja v stresni situaciji.

Veščine izvršilnega delovanja so življenjske veščine

Reševanje problema

.....

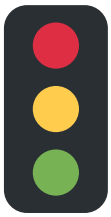


Vztrajnost

.....

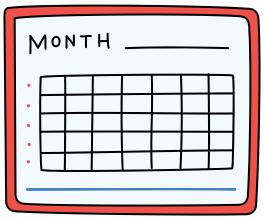
Prilagodljivo razmišljanje

.....



Nadzor impulzov

.....



Upoštevanje rokov

.....

Organizacija

.....

Doseganje cilja

.....

Delovni spomin

.....

Upravljanje časa

.....

Enota 2

Moje spretnosti

Odkrijte iz videoposnetka in ugotovite, kaj je sposoben obdržati sebe.

Da bi lahko uporabljali in razvijali samozavest, je koristno vedeti, kaj zmoremo in radi počnemo. Kako je pri vas in dopolnite tabelo.

JAZ LAHKO NAREDIM	RAD DELAM

Enota 2

Zeleni načrt

Ali ste vedeli, da:
- je onesnaženost zraka eden največjih svetovnih ubijalcev?
- do leta 2040 na svetu ne bo dovolj vode za potešitev žeje svetovnega prebivalstva in ohranitev sedanjih energetskih rešitev, če bomo še naprej delali to, kar delamo danes?
- so v snegu blizu vrha Mount Everesta, najvišje gore na svetu, odkrili onesnaženje z mikroplastiko?
- podnebne spremembe predstavljajo temeljno grožnjo za kraje, vrste in preživetje ljudi?

Onesnaževanje okolja je povezano s številnimi nevarnostmi, vendar lahko vsak od nas s svojimi dejanji zmanjša škodljive učinke. Na spletu poiščite, katere okoljske ukrepe lahko storite že danes, in izberite 2-3 stvari, ki jih lahko začnete delati zdaj. Ste pripravljeni? Poskusite! Vsak majhen korak je pomemben. Vsak od nas je pomemben in vsota dejanj posameznih ljudi ima lahko velik učinek.

Enota 2

Vaše življenje je v vaših rokah

Videti v sebi vrednost in vrednost kljub temu, kaj si drugi mislijo o vas, je pomembno za vaše splošno dobro počutje. Vpliva lahko na to, kako razmišljate, čutite in se obnašate do sebe, pa tudi na to, kako dovolite, da drugi ravnajo z vami. Analizirajte, kako samospoštovanje vpliva na vaš pristop k življenju: ali ste pasivni prejemnik ali poskušate čim bolj aktivno ustvarjati svojo življenjsko pot.

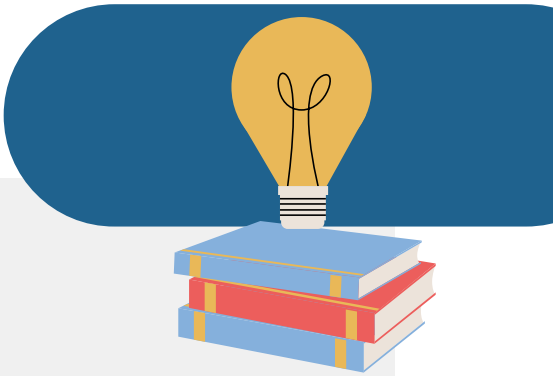
V mislih odgovorite na naslednja vprašanja, nato pa si oglejte spodnji videoposnetek.

- Ali pogosto odlašate s stvarmi, ki jih morate opraviti, ali se jim izogibate?
- Ali dejavno sprejemate ukrepe za uresničitev svojih sanj?
- Ste zelo strogi do sebe?
- Ali se pogosto preobremenjujete, dokler naloga ni opravljena do popolnosti?
- Se počutite nerodno, ko vas kdo pohvali?

Razmislite, ali lahko izboljšate nekatera predlagana področja, da boste uspešnejši in srečnejši.
Podprli vas bomo pri naslednji vaji.

Enota 2

Učite se iz svojih napak



Kaj čutite, ko naredite napako? Strah, sram, zmedenost, jeza?
Ste kdaj pomislili, da je vsaka napaka lekcija in priložnost za razvoj ter da je lahko vaš pristop k napakam za vas spodbuden ali uničujoč?

Pomembno je tudi razumeti, da lahko svoje sposobnosti razvijamo z vztrajnim delom in trudom. Pri doseganju cilja bo verjetno prišlo do različnih spodrsljajev in napak. Dobro je, da jih vidimo kot razloge za rast in ne za prenehanje. Spomnite se, kako ste ravnali z napakami, ko ste se učili nekaj, kar vam je bilo res pomembno ... naivno, kajne?

Oglejte si sliko in analizirajte dva različna pristopa.

Enota 2

Moč razmišljanja

Mislim na čustva, ki jih povzročajo naslednje besedne zveze in kako to vpliva na vas. Ali vidite razliko?

Sem tako debel.	Zmorem to!
Žalim sebe.	Imam rad sebe.
Kaj je narobe z mano?	Naslednjič bo bolje.
Sem tako neumen!	Vadit bom in bo lažje.

Pomembno je vedeti, da misli določajo vaša dejanja. Eden izmed skrivnosti za soočanje z izzivi in čustvi, ki jih spremljajo, je sposobnost ustvarjanja misli, ki vas podpirajo. Vaš notranji kritik je največja ovira, vendar vaš notranji glas ne mora biti destruktiven. Kaj lahko storite?

1. Uporabite afirmacije. Pozitivne afirmacije so kratke pozitivne izjave, ki jih lahko ponavljate redno sebi ali pa jih pustite na karticah, kjer jih redno vidite. Biti morajo pozitivne, v sedanjiku in povedati nekaj, česar želite. Poskusite reči nekaj sebi, kot je: "Živim in sem zdrav" ali "Danes bo odličen dan!". Sliši se preprosto, kajne? Presenečeni boste, kako učinkovita je lahko ta praksa pri ustvarjanju pozitivne energije.
2. Se spomnite, da se osredotočite na dobre stvari, ne glede na to, kako majhne so. Poskusite pripeti sprožilce misli na predmete, ki jih uporabljate vsak dan, da se spomnite stvari, ki vam dajejo veselje. Majhni sprožilci se lahko kopičijo čez dan in naredijo razliko.

Unit 2

Additional information

1: Poiščite več informacij o veščinah izvršilnega delovanja

2: Poiščite več informacij o samoregulaciji

3: Če želite bolje razumeti razlike med rastno in fiksno miselnostjo, si oglejte kratek videoposnetek

Enota 3

Preverite svoje razumevanje

Po opravljenih vajah iz te enote preverite, ali vam je jasno:

- Planet potrebuje vaša dejanja in vaša rutina lahko dobro vpliva na okolje. Ali veste, kako lahko to storite?
- Nekatera vaša dejanja in navade so ovira za uspeh v odnosih ali v šoli / službi. Ste jih odkrili in imate idejo, kako delati na njih?
- Vsaka napaka je priložnost za razvoj. Spomnite se svoje nedavne napake in naštejte, kaj ste se pri tem naučili.
- Vaše misli vplivajo na vaša čustva in dejanja. Ste začeli delati na svojem notranjem glasu?

Če še niste našli vseh odgovorov na zastavljena vprašanja, lahko vedno delate na sebi in iščete odgovore v tem besedilu in širše. Vso srečo!

Enota 3

Dobro za vas!

Kjučne besede za vas:
kognitivna fleksibilnost, optimizem

Kognitivna fleksibilnost je zmožnost enostavnega in hitrega prehoda z ene teme na drugo. Oseba z visoko kognitivno fleksibilnostjo se lahko učinkoviteje uči, išče ustvarjalne rešitve in ustvarja nove stvari. Raziskave kažejo, da lahko kognitivno fleksibilnost razvijamo z vajami, ki izboljšujejo sposobnost empatije, domišljije in ustvarjalnega razmišljanja. Visoka raven kognitivne prožnosti lahko podpira procese učenja, prilagajanje novim situacijam, izstopanje iz vzorcev in upoštevanje perspektive drugih.

Optimizem je način gledanja na svet. Oseba, ki na svoje življenje gleda optimistično, določa svoje vedenje in ga usmerja k doseganju načrtovanih ciljev, ki so gradniki občutka zadovoljstva. Svoja dejanja spodbuja s prepričanjem in upanjem na uspeh. Optimizem lahko štejemo med notranje vire osebe, kar prispeva k lažjemu znajdenju v težavnih situacijah, miselnosti rasti in videnju majhnih uspehov.

Enota 3

Pozitivne vibracije

Udeležite se majhnega uličnega doživetja. Na podlagi informacij o tem, da se dobra energija vrača, poskusite sestaviti 20 pozitivnih, kratkih stavkov. Napišite jih na pripravljene kartice in jih poskusite razdeliti neznancem, ki jih srečate v mestu. Primer

Lepo vas je videti.

Ste pomembni.

Remember, you are important!			

Po opravljeni nalogi jo ocenite na lestvici od 1 do 10:

1. kako dobro se počutite zdaj?
2. V kolikšni meri ste pod stresom?
3. Koliko ste morali stopiti iz območja udobja?
4. Ste na strani, da še enkrat poskusite s tem poskusom?

Enota 3

Drugačen ne pomeni slabši

Razmislite o tem, kaj počnete vsak dan in kako opravljate določene vsakodnevne dejavnosti. Poskusite zapisati odgovore na ustrezna mesta. Izberite dan, ko si boste zaželeli izziva, in poskusite te dejavnosti opraviti na nenavaden način ali preizkusiti nekaj povsem novega. Če čaj mešate z desno roko, danes poskusite to početi z levo.

Ob koncu tedna razmislite o tem, kaj ste se naučili o sebi. Kako ste se počutili ob takšnih spremembah? Kaj nam rutina daje in kaj nam preprečuje?

Enota 3

Deska za sanje

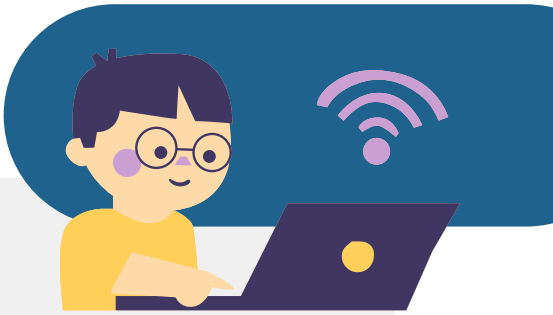
Razmislite, kako si predstavljate sebe čez 5, 10 ali 20 let. Pripravite kolaž/plakat, na katerem objavite slike ljudi/krajev/predmetov itd., ki bi jih radi obiskali. Ne pozabite! V kolaž lahko vključite vse, kar si zamislite.

Dream Big

Ne pozabite na poseben list papirja zapisati svojih zamisli o tem, kako se lahko v majhnih korakih približate svojim sanjskim ciljem. Tako boste lahko ugotovili, ali so zastavljeni cilji realni.

Enota 3

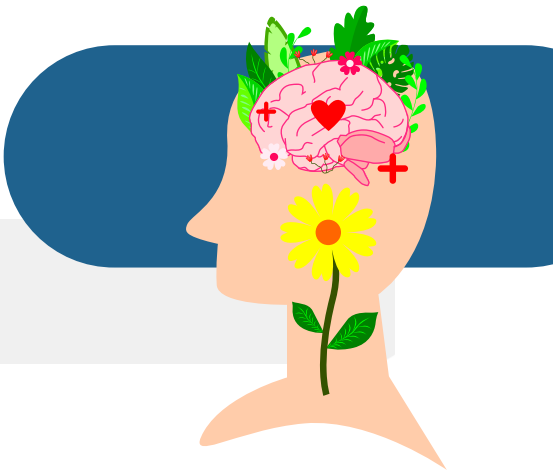
Dodatne informacije



Videoposnetek 1:Tukaj lahko poskusite igrati igro, ki je preprost način za vadbo gibljivosti.

Videoposnetek 2: Kliknite tukaj za več informacij o samousmerjenih sporočilih.

Enota 3



Preverite svoje razumevanje

Po opravljeni nalogi jo ocenite na lestvici od 1 do 10:

- Kako dobro se počutite zdaj?
- V kolikšni meri ste pod stresom?
- Koliko ste morali stopiti iz območja udobja?
- Ste na strani, da še enkrat poskusite s tem poskusom?

Ob koncu tedna razmislite o tem, kaj ste se naučili o sebi. Kako ste se počutili ob takšnih spremembah? Kaj nam rutina daje in kaj nam preprečuje?

Ne pozabite na poseben list papirja zapisati svojih zamisli o tem, kako se lahko v majhnih korakih približate svojim sanjskim ciljem.

ČUSTVENO OBVLADOVANJE IN POZITIVEN POGLED

Povzetek Modula

Kako se počutite po končanem delu v tem modulu? Se je kaj spremenilo v vašem vsakdanjem življenju, načinu branja in odzivanja na čustva ter pristopu k izzivom in težavam?

To preverimo z razmislekom / odgovori na naslednja vprašanja:

- Kako se spopadate z branjem svojih čustev?
- Kako nadzorujete svoja čustva?
- Koliko samoregulativnih smernic ste preizkusili v praksi?
- Ste našli svoj način spopadanja s stresom?
- Ste pridobili več samozavesti in razumevanja za svoje napake?
- Se spomnite, da misli povzročajo čustva?
- Ali se vsak dan trudite s pozitivnim samogovorom?
- Ali se znate spoprijeti s svojim notranjim kritikom?
- Ali v sebi odkrivate pozitivne stvari?
- Ali znate v težkih situacijah najti pozitivne stvari?
- Ali sanjate, ali načrtujete?
- Ali ste prejeli navodila, kako uresničiti svoje načrte?

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

ČUSTVENO OBVLADOVANJE IN POZITIVEN POGLED

Povzetek Modula

Tudi če vaši odgovori niso povsem zadovoljivi, je vsak majhen napredek pomembna faza razvoja. Ne pozabite, da je za vsako večjo spremembo potrebna vrsta majhnih korakov, zato je pomembno, da ste se podali na pravo pot razvoja.

Želimo vam veliko sreče pri odkrivanju, kakšno moč ima vaš um in koliko lahko dosežete z obvladovanjem svojih čustev in notranjih kritikov! Vaše življenje je v vaših rokah

Opis Avtorja

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla
Smo akademski učitelji in pripravljamo študente za pedagoško delo v šolah in drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ustanovah za pomoč in terapevtskih ustanovah. Pri svojem delu posebno pozornost namenjamo ustvarjanju pozitivnega vzdušja, sodelovanju v skupini, ustvarjalnemu in učinkovitemu delu na področju razvoja znanja, spretnosti in zavedanja lastnih zmožnosti/potencialov.

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

Modul 5

KOMUNIKACIJA

Nikakor ne odpirajte teh strani, če se želite še naprej pogovarjati s prijatelji in družino tako kot prej.

Začetek naslednjega modula **samo če želite raziskati svoje skrite talente** in neverjeten potencial, da bi svoje želje in sanje uresničili na najboljši možni način.

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

Vabilo na modul

- Kako pogosto vas kritizirajo?
- Kako pogosto se počutite nerazumljeni ali neslišani?
- Ste se kdaj znašli v položaju, ko ste na eni strani in se vam zdi, da so vsi drugi na drugi strani?
- Ste že kdaj želeli povedati svoje mnenje, pa vam ga ni uspelo ustrezno pojasniti... Vsi vemo, kaj se zgodi.
- Ne marate, da vam postavljajo preveč vprašanj? 🙃

Verjeli ali ne, vsakdo se kdaj znajde v takšni situaciji, ne glede na starost. In ni zelo dober. Ker to vemo - in ker vas čutimo - smo ustvarili ta modul, da bi z vami delili to, kar zdaj vemo o komunikaciji. V tem modulu se boste naučili, kako učinkovito govoriti in poslušati.

Postali boste komunikacijski športnik, vendar vam ne bo treba delati počepov. ✌

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

Enota 1

Zgodba o dveh kozarcih

Kjučne besede za vas:

verbalno, neverbalno, pošiljatelj, prejemnik

SOdkar smo prejeli fotografije vesoljskega teleskopa Jamesa Webba, je vesolje samo po sebi prava modna muha. Zdaj imamo na voljo barvne slike visoke ločljivosti in smo si od blizu ogledali, kako so videti galaksije, zvezde, planeti in sateliti. Ali pa čim bližje milijardo let stari lahki snovi.

Ali ni videti čarobno? Ali lahko sploh verjamete, da je resničen in da smo del njega?

Ste videli veliko fotografij Zemlje? Ali ni tudi ta čudovita? Kako super je, da živimo tukaj?

Vendar veste, da Zemlja trpi. Poleg čudovitih fotografij nam številne druge kažejo, da smo zelo blizu temu, da planet nepovratno spremenimo. In ne na bolje.

Verjetno ste se o ekologiji že pogovarjali z družino ali učitelji. Morda ste celo izdelali plakate ali sodelovali pri organiziranem čiščenju parka ali soseske.

Zgodba o dveh kozarcih

Ustvarjalci tega programa iskreno verjamemo, da lahko vsak od vas spremeni svet na bolje. Ljudje smo čudovita, zapletena in kompleksna bitja. Imajo ogromno sočutja, ustvarjalnosti in drznega poguma, ki nam dajejo upanje za prihodnost.

Da bi vam približali pogled na ohranjanje Zemlje in človeštva, bi vam radi povedali zgodbo o drugem planetu, imenovanem Pax, na katerem se redno dogaja čarovnija. Ni onesnaževanja, lakote, revščine in vojn; vsi se razumejo in v celoti sprejemajo drug drugega. Morda se sprašujete, kako je to mogoče? No...

Zgodba o dveh ogledalih

Nekoč je Paxu vladal mogočen kralj. Bil je močan in moder. Znan je bil tudi po tem, da je bil pošten. Zelo mu je bilo mar za ta rumeni planet, saj je že študiral zgodovino in poznal zgodbo o čudovitem zelenem planetu, ki so ga nespametni prebivalci nazadnje uničili. Zato se je dobro zavedal, da je med propadom in blaginjo le modrost, da bi ljudi združil.

Vedel je tudi, da bo moral tako kot vsi vladarji pred njim sčasoma zapustiti ta svet. Imel je le eno globoko željo - zagotoviti, da bodo Pax in njegovi prebivalci še naprej uspevali. Ko se je bližal njegov čas odhoda, je poklical svoje sinove in hčere ter jim skupaj s to neusahljivo ljubeznijo zapustil svoje najmočnejše orožje - **dve čarobni Ogledali.**

Zgodba o dveh kozarcih

Pozval jih je, naj pametno uporabljajo ogledala. Kralj je svoje otroke opozoril, da bo prišel čas, ko moč vsakega zrcala ne bo več zadostovala. Povedal jim je o stari prerokbi, ki je napovedovala napredek človeštva in nove čase, ki jih bo prinesla. Novi vladarji bi se morali prilagoditi, da bi zaščitili svoje ljudi. Njegov zadnji dih je prišel, preden je lahko povedal najpomembnejši del prerokbe, njegovi otroci pa so bili prepuščeni žalovanju in razmišljanju o njegovih zadnjih besedah. Njegov dedič je še naprej uporabljal ogledali, imenovani "Say-it-all" in "Show-it-all", in pomagal ljudem na planetu Pax ohranjati mir. Zrcala je predal svojemu nasledniku in tradicija se je nadaljevala. Vsak vladar na prestolu je še naprej računal na ogledalo, ki govori resnico, in na ogledalo, ki pokaže vse, da v tišini zbira in pokaže modrost ljudi. In skrivnost starega kralja je ostala nerazkrita dolga leta...

Ali že dolgo niste brali pravljice? Se vam zdi, da je ta nekoliko nedokončana?

Upamo, da se nam boste pridružili na poti k odkrivanju kraljeve skrivnosti. Na poti do tega bomo odkrili številne drobne skrivnosti, ki vam bodo morda pomagale pri življenju na modrem planetu in ga morda celo obvarovale pred tem, da bi postal le še ena vrstica v zgodovinski knjigi nekoga drugega.

Zgodba o dveh kozarcih

Za začetek iskanja se bomo podrobneje seznanili z močjo ogledal. Poiščite partnerja iz svojega razreda in se postavite drug pred drugega. Igro začnite tako, da enega izmed vas izberete za vodjo, drugega pa za sledilca (ogledalo). Naj vodja brez govorjenja pomisli na 3 stanja duha in jih pokaže v ogledalu. Zrcalo mora čim bolj posnemati vodjo. Vodja mora videti izraze druge osebe in preveriti, ali je bila pravilno razumljena. Ali je vaše ogledalo uganilo, kaj ste jim pokazali?

Ko je vodja končal, je čas, da mu vrnejo uslugo - postanejo ogledalo ter sprejmejo in odražajo partnerjeve obraze.

S celotnim razredom si vzemite 5 minut časa in se pogovorite o tem, kaj se je zgodilo in kako ste se počutili, ko ste videli, da se vam odsevajo.

- Je bilo čudno?
- Je bilo lepo biti razumljen?
- Ali je vaš partner vsakič pravilno odgovoril?

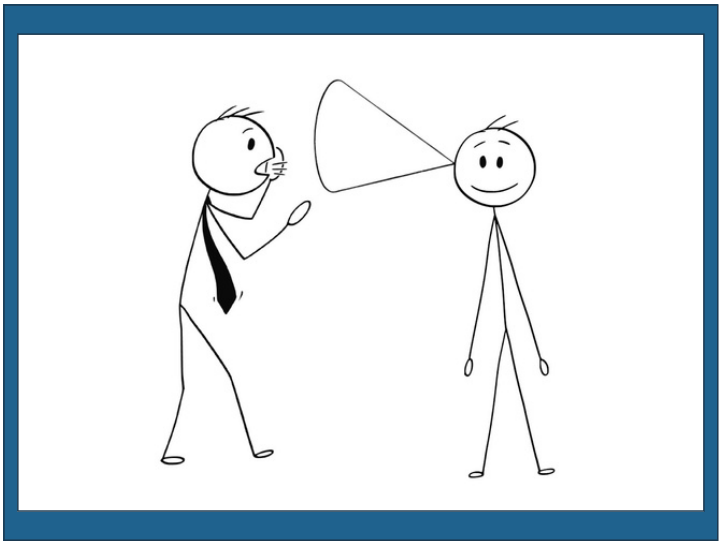
Zgodba o dveh kozarcih

Ko boste končali, vam želimo predstaviti majhen, a bistven koncept te igre Zrcalo. V najbolj splošnem smislu se komunikacija odvija, ko se s partnerjem igrata zrcala - oba izražata ali sprejemata informacije z drugo osebo. In prav to beseda pomeni: "deliti".

Komuniciranje lahko poteka na najbolj očitne načine (ustno) - s poslušanjem, govorjenjem, pisanjem in branjem (tako kot komuniciramo zdaj).

Lahko tudi neverbalno - z gestikulacijo, posnemanjem in dotikom, tako kot pri ogledalih.

Običajno se pri komuniciranju menjavamo v vlogi pošiljatelja in prejemnika. Presenetljivo je, da pri dobri komunikaciji na splošno ne gre toliko za pravilno govorjenje kot za dobro poslušanje in opazovanje druge strani.



Dodatne informacije

Videoposnetek:
Netradicionalni pogled na verbalno in neverbalno komunikacijo

Zabaven podatek: Ali ste vedeli, da je prilagajanje vedenju drugih eden od najlažjih načinov, da se z vami počutijo dobro? Opazujte ljudi okoli sebe in ugotovili boste, da ljudje, ki so prijatelji, počnejo iste stvari - istočasno srknejo pijačo, hodijo po ulici v enakem koraku, se smejijo ob istem času; sedijo v skoraj enakih položajih.

Enota 2

Pogovori vstran

Ključne besede za vas:

namen, poštenost, prijaznost, pristranskost

Zadnjič smo za ponazoritev uporabili zgodbo o dveh ogledalih. Danes se bomo posvetili zelo znanemu kozarcu, v katerem se je zrcalo Snegulčičine zlobne mačehe. Po prstih bomo stopili za vogal njene palače in prisluhnili naslednjemu pogovoru:

Zrcalo, zrcalo na steni, kdo je najlepši med vsemi?
- Kako je z vašim zdravjem?
- Odlično, zakaj?
- Potem morate biti veseli. Vedno je bolje biti zdrav kot lepši od Snegulčice...

Zdaj pa se bomo na prste vrnili od tega pogovora in se malo pogovorili. Ali menite, da obstaja boljši način, kako povedati neprijetno resnico? Kako? Ste se znašli v situaciji, ko ste morali skrbno izbirati besede ali ko vas je nekdo nenamerno prizadel? Zakaj je izbira besed tako pomembna?

Pogovori vstran

Zaigrajmo majhno igro: Sedite v krogu. Učitelj bo pokazal na nekoga, ki naj začne verigo. Ta oseba naj pogleda osebo na svoji levi in jo na kratko opiše tako, da pove tri najpomembnejše stvari, ki jih je opazila, in sicer v največ treh stavkih. Vendar pa je tu še en zadržek: to morajo storiti tako, da sploh ne izrazijo svojega mnenja in poskušajo delovati čim bolj nevtralno. Na primer: "Imaš rjave lase in modre oči. Na obrazu imaš pege."

Po poslušanju opisa sebe naj oseba na levi strani govorca pojasni, kateri možni pomeni so se ji po poslušanju druge osebe porodili na misel in zakaj se je odločila povedati prav te besede. Na primer: "Mislim, da imajo radi ljudi z rjavimi očmi." ali "Mislim, da lahko mislijo, da imam prevelik nos."

To se nadaljuje, dokler niso opisani vsi.

Ker imamo na voljo toliko besed, je besedno sporazumevanje lahko čudovita izmenjava med dvema ali več ljudmi. Lahko pa se tudi zelo zaplete.

Obstaja veliko teorij o tem, kako in zakaj se to zgodi, in eno od njih bi radi delili z vami. Imenuje se "model štirih strani" komuniciranja in je bil razvit pred 40 leti. Kljub temu je še vedno uporaben.

Pogovori vstran

Po tem modelu obstajajo štirje možni načini pošiljanja ali razumevanja informacij:

- kot čisto dejstvo brez sekundarnega namena. Na primer: "Zemlja je ravna."
- kot prošnja - zahtevati, prositi nekoga drugega za nekaj. "Ali lahko, prosim, podate sol?"
- kot izraz samega sebe - z razkrivanjem čustev, motivov itd. "Tega nisem mogel pričakovati! To me tako preseneča!"
- povezan z odnosom med pošiljateljem in prejemnikom - na primer, ali se razumeta. "Vedno se mračiš na moja oblačila. Dovolj imam tega!"

Po mnenju Schulza von Thuna - osebe, ki je izumila model štirih strani - se lahko ti štirje vidiki komunikacije pojavijo v sporočilih pošiljatelja in prejemnika.

To pomeni, da lahko prejemnik - vaš starš - tudi če ga za nekaj prosite (na primer, da vas zjutraj pusti dlje spati), to razume kot povezavo z vajinim medsebojnim odnosom (da mu morda spet ne pomagate pri gospodinjskih opravilih).

"Model štirih strani" je zelo koristno orodje, ki ga je treba imeti v mislih. Pomaga vam, da se jasneje izražate in razumete sporočila, ki vam jih pošiljajo drugi ljudje. Prav tako je zelo jasno, da pomen nečesa ne pomeni, da bo druga oseba to razumela na enak način. Ta model ni vse, kar je mogoče komunicirati. Je pa koristno izhodišče.

Pogovori vstran

Učitelj vas bo zdaj prosil, da z drugimi ljudmi oblikujete skupine po tri ali štiri. Predstavljen vam bo manjši scenarij in trije razlogi zanj - uganka je v tem, da ti razlogi niso nujno vaši, ampak lahko pripadajo drugi skupini.

Vaš cilj bo, da v sobi poiščete tri možne razloge za razvoj lastnega scenarija in jih nato predstavite skupini.

***

Da bi današnje delo opravili skupaj z drugimi, boste izvedli zelo podobno vajo, vendar v skupini. Učitelj bo določil štiri kotičke sobe za vsako vrsto štirih vidikov komunikacije.

Opisali bodo več različnih situacij. Ko boste slišali vsako od njih, hitro premislite in pojdite v tisti kotiček sobe, za katerega menite, da ustreza načinu, kako bi razumeli izbrane besede, če bi bile namenjene vam.

Dodatne informacije

Videoposnetek:
Kako govoriti, da vas bodo ljudje želeli poslušati

Zabaven podatek: Raziskave kažejo, da večina posameznikov 60 % časa v pogovoru porabi za to, da govorijo o sebi. Med pogovori v družabnih medijih se to število poveča na 80 %.

Enota 3

Poglej pobliže

Kjučne besede za vas:

non-verbal communication, active listening

Tokrat ne bomo začeli z zgodbo, temveč z majhnim ogrevanjem. Vstanimo in se zberimo skupaj. Upamo, da znate dobro uporabljati roke in mimiko, saj jo boste potrebovali. Potrebovali boste tudi nekaj prostora za gibanje.

Zdaj, ko ste malo telovadili, lahko vsi sedimo. Spomnite se, kaj smo se do zdaj naučili o komunikaciji. Če ste bili pozorni (in če niste, bomo ponovili), zdaj veste, da je komunikacija lahko verbalna in neverbalna. Veste tudi, da lahko ljudje napačno razumejo sporočilo zaradi načina, kako je bilo povedano, ali zaradi nečesa, kar so mislili, da so slišali. In da imamo vsi pristranskost in da pri komuniciranju iščemo določene stvari. Zadnjič smo govorili o govorjenju ☺ tokrat pa se bomo osredotočili na vrsto komunikacije, ki poteka, ko ne uporabljate besed, in na to, kako združiti oboje in postati najboljši poslušalec na svetu.

Albert Mehrabian, znani raziskovalec govorice telesa, je nekoč izjavil, da je 7 % komunikacije povezano samo z besedami. Neverbalna komunikacija je vse, kar poveste ali sprejmete brez besed. Vključuje izraze obraza, geste, glasnost ali ton glasu, govorico telesa, osebni prostor, pogled v oči, dotik itd.

Poglej pobliže

Če znate prepoznati znake govorice telesa in jo nadzirati, lahko to pomeni razliko med prijetnim pogovorom in čustveno eksplozijo med vami in drugo osebo. Pri komunikaciji ne gre le za govorjenje, temveč tudi za to, da pokažete, kaj mislite, ali da poslušate z vsem svojim jazom. In lahko je precej zmedeno poskušati ujeti, kaj ljudje govorijo in česa ne. V pomoč smo vam pripravili majhen kontrolni seznam. Vsebuje najpomembnejše stvari, na katere morate biti pozorni. Z njo lahko izboljšate svojo govorico telesa ali se naučite brati druge.

- Očesni stik - poglejte v oči druge osebe. Ali gledajo tudi tebe ali se občasno oddaljijo od tebe?
- Izraz obraza - Kaj kaže njihov obraz? Ali jih zanima, kaj govorite, ali je njihov obraz brez izraza? Ali lahko prepoznate kakšno vidno čustvo?
- Ton glasu - kako se sogovornik oglaša, ko govori z vami? Ali zvenijo srečno ali morda napeto? Ali uporabljajo svoj naravni ton ali je ta višji/nižji?
- Drža in kretnje - opazujte njihovo telo - je sproščeno ali negibno/nerodno? Opazujte, ali so njihova ramena sproščena?
- Zvoki - Ali vi ali sogovornik izdajate zvoke, s katerimi pokažete, da ste vključeni v pogovor, ali poslušate, kaj govori sogovornik? Ali lahko že na podlagi pogleda ugotovite, ali se z vami strinjajo?

Poglej pobliže

Pomembno je, da znate brati signale, ki jih pošiljajo drugi ljudje. Pri tem bodite pozorni na nedoslednosti, upoštevajte vse neverbalne znake kot celoto in zaupajte svojim instinktom. Če čutite, da se nekaj ne ujema, je to verjetno zato, ker se verbalni in neverbalni signali ne ujemajo.

Obstaja še ena stvar, povezana z verbalno in neverbalno komunikacijo - biti pozoren na svoje besede in znati brati druge je odlično, toda kako zagotoviti, da se tudi oni počutijo slišane in cenjene zaradi svojih besed in signalov?

Aktivno poslušanje je veščina, ki vključuje pozorno poslušanje besednih in nebesednih besed. Vključuje ponavljanje govorčevih besed, postavljanje vprašanj in razmišljanje o možnem sporočilu. Z aktivnim poslušanjem si lahko zelo olajšate komunikacijo.

Poglej pobliže

Poskusimo nekaj skupaj. Sestavite par z osebo, s katero v tem modulu še niste sodelovali. Vsak od vas bo dobil vlogo, ki jo mora odigrati, ne da bi povedal, kaj igra. Naj eden od vas začne s preprosto izjavo o sebi. Na primer: "Lačen sem." ali "Rad poslušam metalsko glasbo.". Druga oseba naj se odzove tako, da ji postavi vprašanje o njeni izjavi. Podobno: "Kakšno hrano bi radi jedli?" ali "Ja? In zakaj vam je ta glasba všeč?". Ko prejmejo odgovor, naj postavijo še eno s tem povezano vprašanje. Po postavitvi treh vprašanj morajo reči: "Naj vidim, ali sem razumel - lačni ste in bi radi jedli." - in povzamejo, kar so slišali. Nato zamenjata mesti.

Ko so vsi pari končali, naj vsi v sobi povedo, kaj mislijo, da je druga oseba igrala. Za tiste, ki so imeli prav - kaj menite, da vam je pomagalo odkriti resnico? Za tiste, ki ste se zmotili - kaj vam je preprečilo, da bi odkrili identiteto drugega lika?

Dodatne informacije

Videoposnetek:
Neverbalna komunikacija skozi oči 13-letne Leyle Tacconi

Zabaven podatek: Pravi nasmeh lahko ločimo od lažnega že s pogledom v oči. Obliko ust pri nasmehu je enostavno ponarediti - iz vljudnosti to počnemo ves čas. Toda oči so iztočnica: Ko smo resnično srečni, se ne le nasmehnemo, ampak tudi zvijemo kotičke oči v obliki "kurjih očes". Toda ko ljudje uprizarjajo nasmeh, običajno pozabijo na oči.

Enota 4

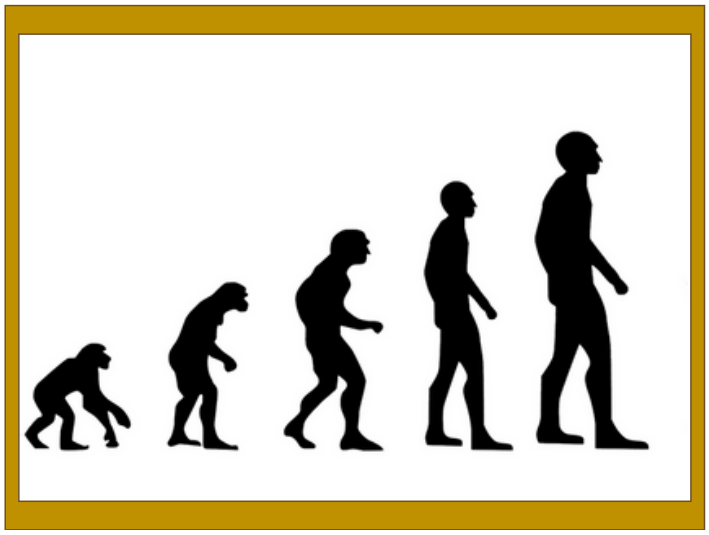
Komunikacijska vprašanja

Ključne besede za vas:
Nerazumevanje, ovire

Nerazumevanje je kot razpokana površina ogledala. Povedano izkrivlja in lomi, tako da včasih niti približno ne ustreza prvotnemu pomenu. Ljudje prepogosto ne slišijo, ne razumejo ali, odkrito povedano, preprosto ignorirajo druge. Kot udeleženec takšne izmenjave se lahko počutite zelo nesrečni in izgubljeni. Zelo človeško je, da si želimo povezanosti in sprejetosti, ki ju prinaša razumevanje, in da smo jezni ali žalostni, če nismo razumljeni. Nemogoče je nadzorovati vse dele komunikacije.

Lahko pa se potrudimo, da izboljšamo svoje sposobnosti, se izpopolnimo in se potrudimo po svojih najboljših močeh. In da vedno pokažemo sočutje do sebe in drugih. Prizadevanje ne preprečuje vedno napak. Prav tako vas ne varuje pred napakami drugih. Lahko pa vam pomaga zmanjšati število primerov, ko gre komunikacija narobe.

Komunikacijska vprašanja



Ker že vemo, da ste dobri v metaforah, vas bomo povabili na majhno igro. Če želite igrati, morate vsi sestaviti krog...

To je zelo dober primer, kako se lahko sporočilo v pogovoru zaplete in celo popolnoma spremeni.

Tako lahko se zgodi, da nekdo misli eno, nekdo drug pa povsem drugo. Tako kot je preprosto, da izraz prve osebe pomeni eno, izraz pete osebe pa nekaj povsem drugega.

Kadar pride do nesporazumov v komunikaciji, je to običajno posledica ene od teh **pogostih ovir:**

- **Fizično** - Lahko je tako preprosto, da ne slišite ali ne vidite osebe, s katero želite komunicirati. To se lahko zgodi, če je v okolju veliko hrupa ali če ima oseba na ušesih slušalke in se z njo poskušate pogovarjati iz drugega konca sobe.

- **Kulturni -** različne kulture imajo različne načine komuniciranja. Kar v eni kulturi velja za vljudno, v drugi velja za nevljudno.

Komunikacijska vprašanja

- **Jezik** - To je verjetno najbolj očitna ovira v komunikaciji, vendar jo je tudi najtežje premagati. Tudi če oba govorita isti jezik, lahko pride do ovir, če imata različna narečja ali uporabljata različen žargon.

- **Čustva** - vsi imamo čustva, ki lahko včasih ovirajo učinkovito komunikacijo. Lahko rečemo stvari, ki jih ne mislimo, ali pa ne znamo pravilno poslušati drugih.

Ponovno vstanimo. Prosimo, da začnete prosto hoditi po sobi in poslušate učiteljeva navodila. Učitelj bo z vami igral igro na več ravneh, mi pa imamo le en nasvet - uporabljajte ušesa IN oči.

Na srečo lahko **komunikacijske ovire premagate** na več načinov:

- Ena najboljših strategij za premagovanje fizičnih ovir v komunikaciji je, da se pred začetkom govora prepričate, da je oseba pozorna. To je lahko tako preprosto, da jih potrepljaš po rami ali rečeš njihovo ime. Lahko jih samo prosite, da v videoklepetu ali po telefonu potrdijo, da vas slišijo.
    - Ko pridobite njihovo pozornost, se prepričajte, da govorite jasno in glasno, da vas slišijo. Če je v okolju veliko hrupa, boste morda morali govoriti glasneje ali poiskati tišji prostor za pogovor.

Komunikacijska vprašanja

- Za premagovanje kulturnih ovir pri komunikaciji se je treba zavedati razlik med kulturami in njihovega načina komuniciranja. Če veste, da je v kulturi, s katero komunicirate, stik z očmi nevljuden, se izogibajte neposrednemu stiku z očmi. Namesto tega se osredotočite na govorico telesa in obrazno mimiko. Pomembno je tudi, da spoštujete kulturo druge osebe in ne domnevate, kaj se šteje za vljudno ali nevljudno. Če je srečanje med vami in drugo stranjo vnaprej načrtovano, se pred tem malo pozanimajte.

- Jezikovne ovire je težko premagati, vendar lahko pri tem pomagate z nekaterimi ukrepi. Če želite komunicirati z osebo, ki ne govori vašega jezika, lahko uporabite prevajalske aplikacije, kot je Google Translate. Ne pozabite, da je včasih lažje narisati, kaj mislite, kot poiskati ustrezno besedo.

- Čustvene ovire v komunikaciji je težko premagati, vendar je pomembno, da poskušate. Če ste jezni, žalostni ali razočarani, stopite korak nazaj in nekajkrat globoko vdihnite, preden začnete govoriti. To vam bo pomagalo, da se boste umirili in jasneje razmišljali.

Komunikacijska vprašanja

Če se ne morete umiriti in pogovoriti, je to popolnoma v redu. Vedno lahko odidete iz sobe, kar je tudi najbolje. Spremenite kraj, zapustite situacijo za nekaj minut ali več in vsaj delno se vam bo povrnil razum.

Spremembe v vedenju med pogovorom se ne zgodijo čez noč. Morda bo trajalo več tednov, da bo vse v redu, vendar je to ena od tistih stvari, pri katerih se splača počakati.

Zagotovo ste se že kdaj znašli v situaciji, ko je bilo najbolje, da niste ničesar rekli ali počakali, a ste si želeli, da bi to storili. Vsi smo že bili tam. Zelo pomembno je, da poslušate sogovornika, ne da bi se branili. Poskusite videti njihov pogled in razumeti, od kod prihajajo. Vendar to ni vedno enostavno in sploh ne, če imate drugačen vzorec reakcij.

Če se redno spopadate s težavami pri komunikaciji, je morda dobro poiskati pomoč odrasle osebe. Starši ali zaupanja vreden učitelj vas lahko presenetijo s stopnjo sprejemanja in razumevanja vaših težav. Več o premagovanju čustvenih ovir si lahko preberete tudi v naslednjem poglavju - Nenasilna komunikacija.

Komunikacijska vprašanja

Sedaj, ko je težji del že za nami, bi radi **vam nekaj pokazati.**

Vzemite po možnosti že uporabljen list papirja - papirja ni treba izgubljati, saj nanj ne boste pisali.

Učitelj vam bo povedal, kaj morate storiti naprej.
Zakaj menite, da smo izbrali to nalogo? Kaj vam želi učitelj pokazati?

Dodatne informacije

Videoposnetek:
Komunikacijske ovire

Zabaven podatek: Danes na svetu govorimo več kot 6.000 jezikov. Samo na Papui Novi Gvineji govorijo več kot 800 jezikov.

Enota 5

Nenasilno komuniciranje

Ključne besede za vas:
NNK, potrebe

Ponovno pozdravljeni! Iskreno upamo, da ste do zdaj začeli razmišljati o našem skupnem času kot o času za počitek, izziv in morda celo za samouresničitev. Upamo, da vas bomo lahko še bolj pritegnili in ohranili vašo radovednost.

"Vsaka kritika, sodba, diagnoza in izraz jeze je tragičen izraz neizpolnjene potrebe."

"Vsako nasilje je posledica tega, da se ljudje prepričajo, da njihova bolečina izvira od drugih ljudi in da si ti zaslužijo kazen."

"Svojih otrok ne morete prisiliti v nič. Vse, kar lahko storite, je, da si bodo želeli, da bi to storili. In potem si bodo želeli, da si ne bi vi želeli, da bi si oni želeli, da bi vi želeli njih."

Ste že kdaj slišali te stavke? Ali veste, kaj imajo skupnega?
Vse te besede je izrekel Marshall Rosenberg - znani ameriški psiholog, ki je ustvaril pristop nenasilne komunikacije.

Nenasilno komuniciranje

Večino od nas so naučili, da moramo biti asertivni, če želimo dobiti, kar želimo. Zavzemati se moramo zase in poskrbeti, da bodo naše potrebe zadovoljene. Vendar obstaja še en način komuniciranja, ki je lahko prav tako učinkovit, če ne še bolj.

To je nenasilno komuniciranje (NVC). NVC temelji na prepričanju, da imajo vsi ljudje enake osnovne potrebe in želje. Vsi se želimo počutiti ljubljene, spoštovane in cenjene. Kadar tega ne čutimo, lahko delujemo tako, da škodujemo sebi ali drugim. Cilj NVC je, da nam pomaga zadovoljiti naše potrebe na način, ki je spoštljiv in obziren do drugih.

Vemo, da ste že videli dovolj učbenikov, zato se ne bomo zanašali na vaše spretno branje. Namesto tega vas bomo poslali na majhno misijo. Potrebovali boste telefon ali drugo pametno napravo, delujočo internetno povezavo in po možnosti aplikacijo Google Translate, če ni dovolj informacij v vašem maternem jeziku.

Učitelj vas bo povabil, da se razporedite v skupine po 4-5 oseb. Ko boste to storili, boste imeli 20 minut časa, da raziskujete in oblikujete odgovor na naslednji dve vprašanji:

Nenasilno komuniciranje

Kaj menite, da so bili osebni razlogi, ki so vodili Marshalla Rosenberga k razvoju pristopa NVC?
Ali menite, da je NVC uporaben v vašem vsakdanjem življenju?

Kot ste lahko videli, nenasilno komuniciranje ni nič novega. Temelji na najosnovnejših načelih človečnosti.

Vse, kar počne, je, da nas spomni, kako dobro je biti pristno povezan z drugo osebo. Ta povezava je naše naravno stanje, ko v naših srcih ni nasilja. NVC nam pomaga, da se vrnemo v to stanje, saj nam pokaže, kako komunicirati z drugimi na spoštljiv, sočuten in učinkovit način.

Štiri načela NNK:

1. Poslušajte sebe in druge z empatijo.
2. Izražajte se iskreno.
3. Raje postavljajte prošnje kot zahteve.
4. Vadite konstruktivno dajanje in sprejemanje povratnih informacij.

Nenasilno komuniciranje

Ta štiri načela vam lahko pomagajo pri učinkovitejšem sporazumevanju s prijatelji in odraslimi v vašem življenju. Ko vsi v razredu uporabljajo NVC, je rezultat bolj spoštljivo in sodelovalno okolje.

Učitelj vas bo razdelil v štiri skupine - po eno za vsako načelo NVC. Vaša naloga bo, da preberete svoje načelo in ga s pomočjo razpoložljivega gradiva ponazorite drugim.

Vključite vsaj en praktičen primer njegove uporabe, da vas bodo drugi bolje razumeli. Ne oklevajte in prosite učitelja za pomoč, če jo potrebujete.

Učenje NVC je čudovit, a dolgotrajen proces, ki traja dlje kot eno lekcijo. Upamo, da nam je uspelo spodbuditi vaše zanimanje in zasejati seme novega miroljubnega pogleda na komunikacijo. Če bi radi izvedeli več o NVC, vam lahko pomagajo številne knjige in spletna mesta.

Dodatne informacije

Videoposnetek:
nenasilno komuniciranje

Pozitivno dejstvo: NNK se je izkazal za učinkovitega v različnih okoljih, od podjetij do zaporov in mediacijskih centrov. Zdaj se uporablja za spreminjanje kultur v institucijah, organizacijah in vladah.

KOMUNIKACIJA

Povzetek modula

Pozdravljeni, dragi komunikacijski športniki! Čestitamo vam za konec našega skupnega potovanja! Upamo, da smo vam lahko pomagali, da boste postali bolj vešči in bolj spretni v komunikaciji, kot ste bili pred tednom dni. Vedno obstaja prostor za rast in svet je velik prostor z izjemnimi priložnostmi za to. ❤

Preden se odpravite na naslednje pustolovščine, vam želimo povedati še preostanek zgodbe o dveh ogledalih in vam postaviti še zadnji izziv.

In zgodba se konča...
"Zrcalo, ki govori vse, in zrcalo, ki sliši vse, sta dolgo in dobro služila kraljem in kraljicam Paxa. Predajali so si jih vedno znova, dokler ni čez 1000 let čas neizogibno zahteval svoj davek in očala so začela kazati prve znake obrabe. Njihov čudoviti lak se je olupil in na njihovi površini ni ostala prava podoba, temveč njena popačena različica. Kralj se je spomnil, da je nekoč obstajala skrivnost njegovega prednika, ki je njegovi predhodniki niso mogli odkriti. Upal je, da mu bo pomagal rešiti ogledala in jih ohraniti v službi prebivalcev Paxa.

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

KOMUNIKACIJA

Povzetek modula

Ogledala je položil eno poleg drugega in začel skrbno pregledovati njihove okvirje. Morda je bil odgovor nekje v ogledalih in ne v knjižničnih arhivih, ki so jih že zdavnaj večkrat preiskali. Ali je res mogoče, da je imel odgovor na svoje molitve ves čas pred očmi? Gledal je in gledal. Nato se je odločil, da bo previdno dvignil ogledala in preveril vse strani. Kralj ju je počasi obrnil drug proti drugemu, da jima je lahko pogledal v hrbet. Zbral jih je, dokler se njuni površini nista dotaknili. S svetlo svetlobo, ki ji je sledila, je prišlo spoznanje, kaj je velika skrivnost. Zaslišal se je blisek in ogledali sta se zlepili, nato pa združili v eno. Novo ogledalo je bilo veliko, celo in ni kazalo nobenih znakov uporabe kot prejšnje. Pokazalo je kraljestvo Pax. Kralj se je začudeno vprašal: "Toda kaj je to?! Kaj počne to Zrcalo?!" in Zrcalo je odgovorilo: "Ta novi svet, v katerem živite, in današnje kraljestvo, ki mu vladate, ne potrebujeta dveh ločenih ogledal. Stari kralj je umrl, preden je svojim otrokom povedal prerokbo. Vendar to ni bilo potrebno. Nikakor ne.

Prej nisem bil potreben, zdaj pa sem tu, kot je napovedal stari čarovnik - ko bo svet pripravljen poslušati in govoriti, se bom pojavil pred vladarjem tega kraljevega rodu, da mu pomagam voditi ljudstvo v novo dobo. Svet bo ponovno rešen."

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

KOMUNIKACIJA

Povzetek modula

Kralj je bil moder. Spoznal je priložnost, da zaščiti svoje ljudi in svoj planet. Zato je obdržal ogledalo in ga uporabil za pravično in pošteno vladanje. Zaslovel je ne le po tem, da je govoril pošteno, temveč tudi po tem, da je svoje sogovornike dejansko videl in jim prisluhnil. Umrl je v visoki starosti, obkrožen z družino, in novo Zrcalo predal hčerki, potem ko je od nje prejel iskreno obljubo, da bo varovala planet.
Konec

Komunikacija, dragi študenti, je kot ogledalo. Vsakdo je lahko dober v govorjenju ali poslušanju. Ključno za dobro komunikacijo in občutek, da ste razumljeni, sprejeti in srečni, pa je, da znate te veščine združiti tako, da so dobre za vse.

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

KOMUNIKACIJA

Povzetek modula

Upamo, da nam je uspelo vzbuditi vaše zanimanje. Upamo, da smo vam tudi na teh straneh omogočili, da ste se počutili videne in slišane. Predvsem pa upamo, da boste v naslednje življenjsko obdobje - odraslost - vstopili srečni. Ta svet - naš svet - potrebuje več ljudi, kot ste vi, da ga lahko rešimo.

O avtorju

Maria Stankova, Bolgarija
Sem učiteljica angleščine in mladinska trenerka, ki sanja o tem, da bi odrasli in učenci bolje razumeli zapleten in čaroben proces učenja. Obožujem svoj poklic in sem zelo hvaležna za priložnost, da lahko vsak dan komuniciram s človeškimi bitji, ki me vedno znova učijo o ljubezni, pogumu in potencialu.

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

Modul 6

Timsko delo in Obvladovanje konfliktov

Sodelovanje z ljudmi lahko pričakujete v vseh življenjskih obdobjih in na vseh področjih. Ali poznate najbolj dragocene spretnosti, ki jih lahko pridobite za uspešno delo z drugimi? Če želite izvedeti ne le, kaj so te veščine, temveč tudi, kako jih izvajati, preberite naprej.

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

Vabilo na modul

Pozdravljeni !

Ta modul se osredotoča na timsko delo in obvladovanje konfliktov, ki imata pomembno vlogo v vašem vsakdanjem življenju, zato je ključnega pomena, da ju uporabljate za vzpostavitev in ohranjanje okolja sodelovanja.

Ker si pri skupinskem delu lahko delite ideje in naloge, so vsi sodelujoči manj pod stresom, naloge pa lahko opravljate natančneje in temeljiteje, kar vam bo pomagalo hitreje doseči cilje. Kaj pa se zgodi, ko je vloga timskega dela ogrožena?

Kadar ekipa ne deluje, se produktivnost in učinkovitost močno zmanjšata, kakršno koli sodelovanje pa je skoraj nemogoče. Nenadna prisotnost negativnega, neprijetnega vzdušja ne vpliva le na srečo ekipe, temveč tudi neposredno povečuje raven stresa.

Zato se je treba lotiti obvladovanja konfliktov, še preden se razmere poslabšajo. Konflikt lahko poveča zavedanje o obstoječih težavah in je razlog za iskanje boljše poti naprej. Če so konflikti upravljani učinkovito, jih člani ekipe vidijo kot orodje za izmenjavo idej, pri čemer je vsaki strani omogočeno, da je enakovredno slišana.

Zato je treba obvladovanje konfliktov uporabiti, še preden se stvari poslabšajo. Zaradi konflikta se lahko bolje zavedate težav, s katerimi se soočate, in ste motivirani za iskanje rešitev. Če so konflikti upravljani učinkovito, jih člani ekipe obravnavajo kot orodje za izmenjavo idej, ki zagotavlja, da imajo vse strani enake možnosti, da so slišane. Če vas podpira ekipa, boste bolj verjetno tvegali, kar bo privedlo do inovacij.
Člani ekipe so srečnejši, bolj produktivni, iznajdljivi in ustvarjalni, če se počutijo cenjene in če se drugi zanimajo zanje.

Enota 1

Ekipno delo - Sanjsko delo

Ključne besede za vas:

Ekipa, sodelovanje, strategija, reševanje problemov, sodelovanje

Teorija

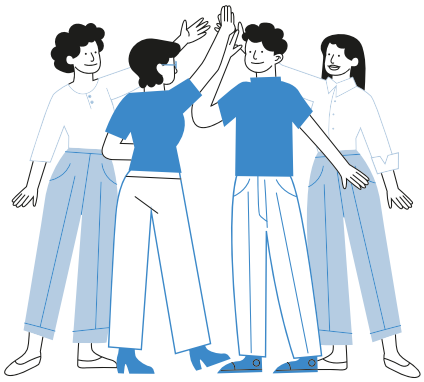
Albert Einstein ima vse zasluge za odkritje teorije relativnosti, kajne? V resnici pa se je zanašal na pogovore s prijatelji in sodelavci. Le po njihovi zaslugi je lahko našel svoje najslavnejše odkritje. Če sem iskren - tako je skoraj vedno. John J. Murphy, še en briljanten um zgodovine, je dejal: "Za vsakim genijem stoji ekipa. Ko ljudje izkoristijo znanje in spretnosti drug drugega, lahko ustvarijo rešitve, ki so praktične in uporabne,".

Kaj se lahko naučimo od velikih svetovnih umov? Veliko lažje je biti uspešen in srečen, če vam pomagajo številni drugi člani ekipe. Od časov, ko sta Einstein in Murphy s svojo modrostjo pretresla naš svet, se je pomen timskega dela vedno znova, znova in znova dokazoval.

Ekipno delo je delo različnih ljudi, ki vedno prinese bogato raznolikost svežih, ustvarjalnih in edinstvenih zamisli. Če si timsko delo ogledate nekoliko globlje, lahko vidite, da razvija povezanost med člani ekipe ter omogoča lažji in hitrejši napredek. Timsko delo ljudi čustveno zbližuje in jim pomaga, da se zavedajo pomena vsakega posameznika. Skupinsko delo lahko skupino vodi tudi skozi izzive in ovire, ki jih posameznik ne more premagati. Brez timskega dela ne bi bilo nobene od teh prednosti.

Vaje

Ekipno delo - Sanjsko delo

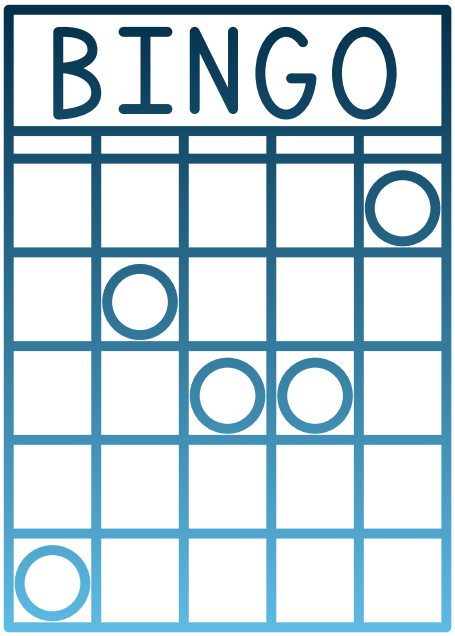


Ta enota spodbuja razumevanje pomena vsakega člana skupine posebej in skupinskega dela kot celote. Če ste del ekipe, lahko z njo osebnostno rastete in dosežete veliko več. Sliši se odlično, kajne? A to še ni vse! Učenje in delo v skupini je lahko tudi veliko bolj zabavno in interaktivno kot samostojno delo.

V tej enoti smo vam in vaši ekipi ponudili odlične dejavnosti za medsebojno spoznavanje, reševanje problemov, sodelovanje, sodelovanje in krepitev zaupanja! Vse dejavnosti so praktične, ustvarjalne in temeljijo na komunikaciji med člani skupine.
Čeprav so vse vaje zelo prilagodljive in brez starostnih omejitev, bi bile dejavnosti najbolj koristne za mladostnike, stare od 13 do 15 let.

1 Človeški bingo

Najprej je treba narediti prve stvari. Ena od stvari, ki pomaga postati boljši član ekipe, je, da spoznate, kdo je vaša ekipa.
Pri tej dejavnosti boste uživali v spoznavanju drug drugega s "človeškim bingom". Dobili boste papir z mrežo. V vsakem kvadratu bodo različne značilnosti, dogodki in druge izjave. Vsak član skupine mora v sobi poiskati osebo, ki ustreza opisu v polju. Pri tej dejavnosti boste morali upoštevati pravila tradicionalne igre bingo.



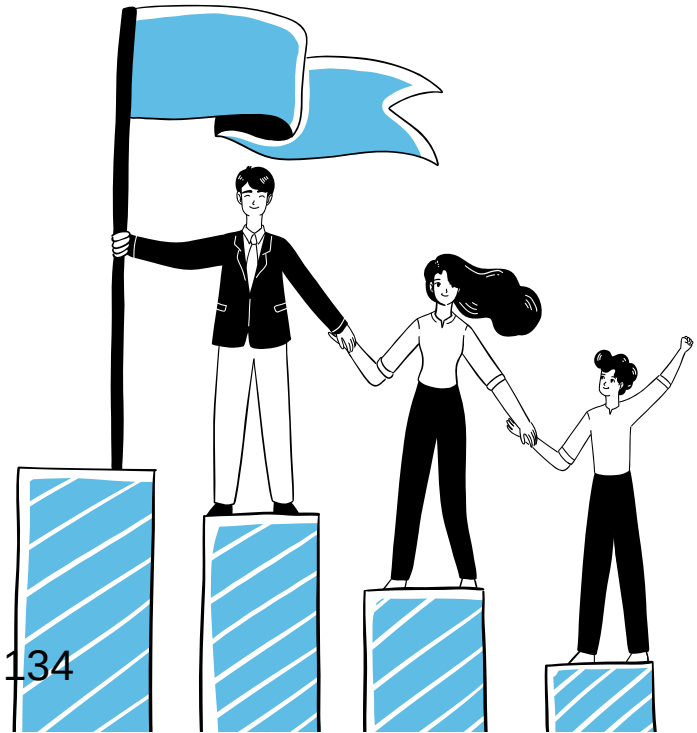
2 Misija nemogoče!

Vse je mogoče, če delate skupaj! Ideja je, da lahko "nemogoče" naloge postanejo lažje izvedljive le, če pozorno poslušate svoje kolege v skupini in upoštevate navodila, ki vam jih dajo drugi člani vaše skupine, da bi opravili nalogo.

Namignil vam bom, da je za uspeh pri tej dejavnosti bistveno, da se vsak član ekipe vključi v delo, poišče svoje prednosti in se podpira, predvsem pa je pomembno, da je ustvarjalen in se skupaj zabava. Hkrati s temi vprašanji poskusite preveriti in razmisliti o svojih procesih:

1. Kakšna so moja čustva med to dejavnostjo?
2. Kakšna vrsta člana skupine sem?
3. V kateri vlogi se najbolje počutim?
4. Kako sodelujem z drugimi?
5. Ali najprej ukrepam ali razmišljam?
6. V katerih delih te dejavnosti najbolj uživam?

Pri tej dejavnosti se bo vaša skupina soočila z različnimi izzivi in dejavnostmi, da bi izpolnila svojo misijo. Kakšne vrste testov? To boste videli, ko se bo začela Misija nemogoče!



3 Treasure hunt

Ta dejavnost se bo izvajala na terenu z določenimi mejami. V tem polju so naključno nameščeni predmeti. Od vsake vrste predmeta bo približno deset kosov. (10 pisal, 10 skodelic, 10 copat, 10 žogic itd.).

Cilj vsake ekipe je zbrati eno vrsto predmetov (prva ekipa - vse skodelice, druga ekipa - vse žoge itd.), ki vam jih je namenil trener/učitelj.
Vaša skupina bo razdeljena v skupine po 3 osebe. To bo vaša ekipa.
V ekipi boste lahko izbirali med različnimi vlogami:

- **Nemi udeleženec** opazuje igrišče in daje navodila komunikatorju o smeri in dejanjih osebe z zavezanimi očmi. Navodila je treba izvesti brez uporabe glasovnih zvokov.
- **Komunikator** opazuje nemega udeleženca in dekodira njegova navodila v verbalna navodila za udeleženca z zavezanimi očmi na terenu.
- **Udeleženec z zavezanimi očmi** prejme navodila od komunikatorja in v skladu z navodili zbira potrebne predmete in jih prinese nazaj svoji ekipi.

To pa še ni vse. Določena bodo nekatera dodatna pravila:

- Udeleženci z zavezanimi očmi lahko hkrati držijo le en predmet.
- Sporočevalec ne more premikati nog in ne more obračati glave.
- Udeleženci z utišanjem zvoka ne morejo uporabljati nobenih zvokov. (brez besed)
- Udeleženec z zavezanimi očmi ne more vstopiti v "območje z omejitvami" znotraj igrišča ali izstopiti iz igrišča.
- Če so pravila kršena, se vsi zbrani predmeti vrnejo na polje.

Enota 1

Dodatne informacije

SCAN ME

Videoposnetek 1:
Kanal Build Character Build Success govori o tem, kaj je timsko delo in kako se ga lotiti.

SCAN ME

Video posnetek2:
RocketKidsOnline pojasnjuje, kaj pomeni biti odličen član ekipe. Ekipno delo nas uči, da se razumemo, spoštujemo druge in skupaj dosegamo cilje. Kaj je timsko delo? In kaj se lahko naučite? Tukaj so štiri stvari, ki se jih lahko naučimo iz timskega dela:Learn

1. Naučite se poslušati
2. Naučite se govoriti
3. Zgradimo se lahko sami
4. Naučite se razmišljati

Enota 1

Preverite svoje razumevanje

Po vsaki dejavnosti boste imeli manjši sestanek, na katerem boste delili svoja mnenja in zamisli o učenju, ki ste ga pridobili z dejavnostmi. Te dejavnosti bodo potekale v krogu s preostalimi vrstniki ali v majhnih skupinah. Na teh srečanjih boste poskušali poiskati povezave in razpravljali o tem, katere strategije so bile uspešne in zakaj. Govorili boste tudi o tem, katere odločitve so bile najboljše za ekipo, s čim se je ekipa spopadala in kako izboljšati timsko delo v prihodnosti.

Pogovarjanje in razpravljanje o svojih "Ah-a!" trenutkih s skupino je fantastično. Kot smo se naučili v tej enoti, nam lahko učenje od drugih in njihovih idej pomaga izboljšati naše učenje in biti uspešnejši. Ko se vsa ta spoznanja pojavijo, potrebujemo čas, da jih razvrstimo, pospravimo in razumemo, kako te novo odkrite ideje uporabiti v vsakdanjem življenju. Pri tem pride prav osebno poročanje.

Po teh dejavnostih in po skupinskem poročanju lahko sami razmislite o svojih spoznanjih. Tukaj je nekaj vprašanj, ki vam lahko pomagajo pri začetku tega procesa:

- Ali ste zlahka našli svoje mesto/vlogo v skupini in kako ste se počutili, ko ste igrali svojo vlogo pri vsaki dejavnosti?
- Ali ste čutili odgovornost/zaupanje/strah?
- Ste o sebi izvedeli kaj novega? Kaj? Kdaj?
- Lahko naštejete nekaj svojih močnih strani, ki so koristile ekipi?
- Ali vidite nekaj stvari, na katerih bi morali delati?
- Kako lahko to izkušnjo (in pridobljene izkušnje) prenesete v vsakdanje življenje v šoli ali zunaj nje?

Enota 2

Ne oklevajte - sporočajte!

Ključne besede za vas:

Komunikacija, razprava, prepričevanje, interakcija, govor

Teorija

Učinkovito komuniciranje je ena najpomembnejših življenjskih veščin. Dobre komunikacijske spretnosti so v pomoč na vseh področjih življenja - od poklicnega do zasebnega in vsega, kar je vmes. Nasprotno pa slabe komunikacijske spretnosti vodijo do pogostih napačnih razlag in frustracij. In kot že veste, to vodi v konflikte. Je tudi eden najpomembnejših elementov timskega dela in vodenja.

Komunikacija ni le sprejemanje in posredovanje informacij. Za uspešno delo v ekipi in slišane ideje potrebujete veliko več kot le osnovne komunikacijske spretnosti. Zato so razpravljanje, pogajanje, prepričevanje, spraševanje, dajanje in sprejemanje konstruktivnih povratnih informacij tako pomembni. To so bistvene spretnosti ne le za samo komunikacijo, temveč tudi za reševanje konfliktov.

Debata vam pomaga razviti bistvene veščine kritičnega mišljenja - sposobnost podajanja utemeljenih in dobro premišljenih argumentov ter preizpraševanja dokazov za določeno stališče ali sklep.
Po drugi strani pa je prepričevanje umetnost prepričevanja drugih, da se strinjajo z vašim stališčem ali izvajajo vaša dejanja. Veliko ljudi jo pozna, vendar je ne znajo izkoristiti v celoti. Povratne informacije so dragocene informacije, ki bodo uporabljene pri sprejemanju ključnih odločitev. Kljub temu pa prejemanje povratnih informacij izboljša samozavest, motivacijo za učenje in na koncu tudi dosežke posameznika ali skupine.

To je le nekaj razlogov, zakaj so te spretnosti danes najpomembnejše in zakaj jih morate vaditi, kolikor se le da!

Vaje

Ne oklevajte - sporočajte!

Ta enota je zasnovana tako, da boste lahko vadili veliko zgoraj omenjenih spretnosti.

Predlagamo zaporedje aktivnih, praktičnih iger, ki vas bodo spodbudile k vadbi javnega nastopanja, izražanju mnenj, dajanju in sprejemanju povratnih informacij in še veliko več. Te spretnosti vam bodo pomagale, da se razvijete kot posameznik in odličen član ekipe. Dejavnosti temeljijo na igri vlog, razpravah in debatah.

Spodaj navedene dejavnosti so namenjene delu z drugimi ljudmi. Kljub temu vam priporočamo, da jih preučite, tudi če ste samo eden in samo vi. Morda bi bilo koristno razmisliti o ukrepih, ki bi jih sprejeli, ko bi se pojavila priložnost, da se izkažete in pokažete svoje komunikacijske spretnosti.

1 Slepa risba

To je preprosta skupinska dejavnost, ki spodbuja komunikacijo, zlasti poslušanje.
Razdeljeni boste v pare. Prvo navodilo je, da se usedete hrbet za hrbtom in enemu članu ekipe daste sliko predmeta ali besede. Ne da bi neposredno navedel, kaj je stvar, mora opisati podobo, ne da bi pri tem uporabil besede, ki jasno razkrivajo podobo.
To morajo biti besede, ki niso povezane z njim; na primer - če bo to "roža", jo lahko oseba opiše kot srčke, sestavljene skupaj (v cvetne liste), vrvico, ki drži srčke (steblo), dežne/vodne kapljice (listi) in tako naprej. Oseba s pisalom in papirjem mora narisati predmet na podlagi besednega opisa in lastne interpretacije.

Končni rezultat bo zabaven in bo pokazal, ali lahko s članom ekipe učinkovito komunicirate, si predstavljate in inovirate v družbi drug drugega.

2 Prilagajanje trgu

Pri tej dejavnosti bo vaša skupina razdeljena v majhne skupine po 3 osebe. Vsak član skupine bo imel svojo vlogo in vsak udeleženec se bo moral obnašati kot predstavnik te vloge:

- Prodajalec - da poskuša izdelek prodati na najbolj inovativen in ustvarjalen način.
- Kupec - poskuša kupiti / razmišljati o izdelku, da ga prodajalec prepriča ali ne.
- Opazovalec - opazovanje celotnega procesa.

Ko se boste kot ekipa odločili za vsako vlogo, vam bo trener priskrbel nekaj predmetov (npr. marker, časopis, zvezek, svinčnik, rolico traku itd.). Naloga prodajalca in kupca je, da se pogajata o ceni teh predmetov. Opazovalec samo opazuje in se ne vmešava v pogajanja.

Po nekaj minutah boste lahko zamenjali vloge. Dejavnost se bo končala, ko bo vsaka oseba odigrala vse vloge.

3 Razprava

Pri tej dejavnosti boste lahko vadili veščine komuniciranja, javnega nastopanja, prepričevanja in sodelovanja.
Vaša skupina bo razdeljena v 3 skupine.

- Zagovorništvo - skupina, ki se strinja z izjavo
- Nasprotujoča - skupina, ki se ne strinja z izjavo
- Poslušalci - skupina, ki opazuje in odloča o zmagovalni ekipi.

Trener ali učitelj poda izjavo, na primer: Vsaka oseba bi morala prakticirati način življenja brez odpadkov.

Glede na vlogo vaše skupine boste morali pripraviti argument, ki bo poslušalce prepričal, da se strinjajo z vašo izjavo.

En udeleženec zagovorniške skupine bo tisti, ki bo odprl razpravo (pozdrav občinstvu in nasprotni skupini). Prav tako bodo pojasnili stališče skupine in razloge, zakaj ga bodo zagovarjali. Kot zadnje bodo predstavili argumente zagovorniške skupine. Vse to naj bi trajalo 4 minute.

Nasprotovanje - se bo nadaljevalo. En govornik bo predstavil stališče nasprotne skupine glede izjave in cilja razprave. Govor zaključijo s predstavitvijo argumentov nasprotne skupine. (4 min.)

Poslušalci bodo lahko postavljali vprašanja obema skupinama. (2 min)

Razprava se bo nadaljevala še nekaj krogov, v katerih bodo imele ekipe priložnost zagovarjati svojo plat izjave.

Ob koncu razprave bodo poslušalci glasovali za zmagovalno ekipo.

Učitelj bo vodil in spodbujal proces od začetka do konca.

4 Igra vlog pri mediaciji

Pri tej dejavnosti boste spoznali postopek mediacije kot orodje za obvladovanje konfliktov. Urili se boste v spretnostih komuniciranja, razpravljanja, prepričevanja in obvladovanja konfliktov. Ta dejavnost lahko traja do 60 minut.

Vaša skupina bo razdeljena v skupine po 3 osebe. Vsak član skupine bo imel svojo vlogo - mediator, oseba 1 in oseba 2.

Vsaka skupina bo ena za drugo uprizorila situacijo. Pred vsako igro vlog bo učitelj udeležencem opisal vlogo in problem. Vaša naloga bo, da pred razredom predstavite to vlogo v majhni etudi o tej situaciji. Vsaka oseba se mora odzvati v interesu deleža, ki ga je dobila. Naloga mediatorja je, da poskuša olajšati komunikacijo med osebo 1 in osebo 2.

Po igranju vlog lahko preostali člani razreda in učitelj mediatorju predlagajo, kako bolje rešiti to situacijo, in podajo povratne informacije o celotni etudi.

Primer vlog in položaja:
Vloga I: Posrednik
Opis primera je naslednji: George je proti svoji sosedi Nini, ki živi v stanovanju nad njegovim (eno nadstropje višje). Poklical je mediacijski center. Izjavil je, da Nina glasno in pozno ponoči igra klavir. Nina je dejala, da jo je George užalil. Oba sta se strinjala, da bosta obiskala mediacijski center.

Vloga II: Oseba 1

Dogovorili ste se za obisk mediacijskega centra, ker želite rešiti spor s sosedom Georgom. Trdite, da vas George žali, ker trka po stropu (vašem nadstropju). S tem prekine vaše igranje, zato so nekatere vaše vaze razbite. Jezni ste nanj, ker ne spoštuje vašega poklica. Ste glasbenik in učitelj. Menite, da imate enake poklicne pravice kot on. V svojo vlogo ne vnašajte dodatnih in/ali novih podrobnosti.

Vloga III: Oseba 2

Zaradi vedenja sosede Nine, ki živi v stanovanju nad vašim, ste nervozni. Vsako jutro se morate odpraviti na delo, zato morate dobro spati. Vso noč glasno predvaja svojo najljubšo glasbo in vas tako prisili, da jo poslušate. Jezni ste nanjo. Menite, da s tem, ko s palico udarjate po njenih tleh (vašem stropu), jasno sporočate svoja negativna čustva. Menite, da je bil vaš protest prezrt, saj se njeno vedenje ni spremenilo. Poklicali ste mediacijski center in se dogovorili za sestanek. Želite obiskati center in rešiti ta spor. Izberete lahko katerikoli poklic. V svojo vlogo ne vnašajte dodatnih in/ali novih podrobnosti.

5 Predsednik za povratne informacije

Z učiteljem ali trenerjem se boste na kratko pogovorili o tem, kaj je povratna informacija, zakaj jo potrebujemo in kakšna so načela konstruktivne povratne informacije.

Po razpravi se vsi usedite v krog in postavite en stol na sredino. Ta stol se bo imenoval "vroč stol".
Člani ekipe se drug za drugim usedejo na ta "vroč stol".
Oseba na vročem stolu bo dobila vlogo, ki jo bo morala odigrati. To je lahko vloga iz zgodbe, videoposnetka, knjige ali dogodka, ki ga pozna ves razred. Ostali člani bodo nato dali konkretne povratne informacije liku, ki sedi na vročem stolu, pri čemer bodo upoštevali načela konstruktivnih povratnih informacij.
Obisk posameznika v vročem stolu bo časovno omejen.
Medtem ko sedite na vročem stolu, se ne morete odzvati na posamezne pripombe. Kljub temu imate nekaj časa za odzive in vprašanja, ko se krog povratnih informacij konča in preden naslednji član ekipe prevzame vodenje.

Naslednja raven dejavnosti je podajanje dejanskih konstruktivnih povratnih informacij dejanskim članom ekipe. V tem primeru osebe, ki sedijo na "vročem stolu", ne igrajo vloge, ampak so same zase, ljudje, ki dajejo povratne informacije, pa bodo tej osebi dali konstruktivne povratne informacije.
Zabavajte se in bodite konstruktivni.

Enota 2

Dodatne informacije

SCAN ME

Videoposnetek 1:

Ta animirani videoposnetek opisuje šest univerzalnih načel prepričevanja, za katera je znanstveno dokazano, da so najbolj učinkovita, kot poroča dr. Cialdinijeva prelomna knjiga Vpliv

SCAN ME

Člen:

V tem članku je opisanih pet glavnih stilov obvladovanja konfliktov in bi lahko bil zanimiv za mlade, stare 15 let.

Enota 2

Preverite svoje razumevanje

Po vsaki dejavnosti boste imeli manjši sestanek, na katerem boste delili svoja mnenja in zamisli o učenju, ki ste ga pridobili z dejavnostmi. Te dejavnosti bodo potekale v krogu s preostalimi vrstniki ali v majhnih skupinah. Na teh srečanjih boste poskušali poiskati povezave in razpravljali o tem, katere komunikacijske strategije so bile uspešne in zakaj. Razpravljali boste tudi o tem, kaj ste se naučili in kje lahko te spretnosti uporabite v vsakdanjem življenju.

Da bi utrdili svoje znanje iz te enote, odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kako se običajno odzivate na konflikte v resničnem življenju? Kako bi lahko delovala bolje?
- Katere nove strategije ste se naučili v tej enoti? Katerega od njih bi radi preizkusili v resničnem življenju?
- Katere stvari bi morali še vedno več vaditi? In kaj vam lahko pomaga?
- Katere strategije bi uporabili v resničnem življenju in v katerih situacijah?
- Kakšen je vaš glavni izkupiček iz te enote?

Enota 3

Vodenje s srcem

Ključne besede za vas::

Vodenje, vloge v skupini, značilnosti.

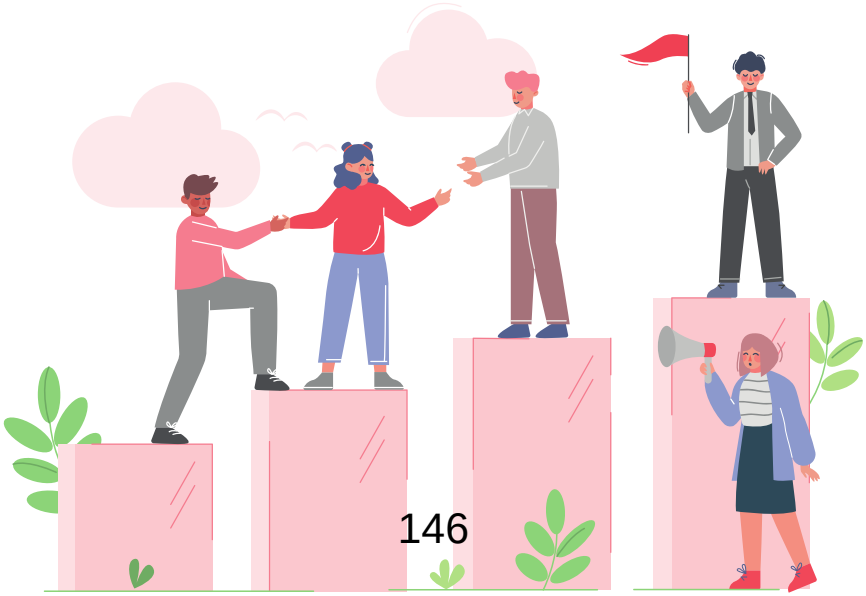
Teorija

o enoto smo začeli s pogovorom o timskem delu in jo bomo tudi končali, vendar z majhnim preobratom. Ekipa ima različne vloge. Vsak položaj je enako pomemben kot drugi. Ko ekipa deluje najbolje, je običajno jasno določeno, da ima vsak član jasno določene odgovornosti.

Pomembno je, da boste videli, da je vsaka vloga, ki je potrebna za dosego cilja ekipe, opravljena temeljito in dobro.

V družbi je najbolj znana vloga vodje. Gre za pomembno vlogo s posebnimi odgovornostmi in značilnostmi. Prav o tem bomo govorili zdaj. Vodenje je povezano s koristmi, disciplino, uspehom in močjo. Morda pa je znak resnično uspešnega vodje srečna, zdrava in motivirana ekipa. Kot smo že omenili, je tudi vodja član ekipe. Drži?

Vas zanima, kako lahko vodstvene dejavnosti pripomorejo k vašim odnosom v šoli ali v zasebnem življenju in pozneje tudi v karieri? Preberi naprej.



Vaje

Vodenje s srcem

S spodnjimi dejavnostmi lahko na vodenje pogledate z različnih vidikov, spoznate, kakšen tip vodje ste, in, kar je najpomembneje, izboljšate svoje vodstvene sposobnosti. Te znanstveno utemeljene vaje ne bodo le izboljšale vaše sposobnosti, da bolje razumete sebe, temveč vam bodo dale tudi orodja za delo z drugimi ljudmi, pa naj bodo to vaši sošolci, stranke, študenti ali zaposleni.

1 Kakšen tip vodje ste?

Vsi smo že slišali za velike svetovne voditelje. Vsak od njih je svojo ekipo vodil z drugačno motivacijo, tehnikami, pristopom in načinom. Izvedba popisa vodenja in razumevanje vašega edinstvenega sloga vodenja je prvi korak k razvoju vaših vodstvenih sposobnosti in boljši podpori vaši ekipi. Vaš slog vodenja vpliva na vašo uspešnost.

Vsak od stilov vodenja ima svoje prednosti in tudi nekatere slabosti. Ali ste transformativni, služabniški, frontalni, postmoderni, kontradiktorni ali metamoderni vodja?

Želite izvedeti svoje? Tukaj je enostaven test, ki vam bo pomagal na tej poti: Kviz o stilu vodenja: 12 pametnih vprašanj za prepoznavanje vašega sloga (usc.edu)

Ko opravite test in preberete rezultate, poiščite sogovornika, s katerim se lahko pogovorite o rezultatih. Med pogovorom lahko odgovorite na ta vprašanja:

1. S katerimi deli rezultatov se strinjate? Zakaj?
2. S katerim delom rezultatov se ne strinjate? Zakaj?
3. Na kakšen način bi radi izboljšali svoje vodstvene sposobnosti?
4. V čem ste že dobri?

2 Kaj storiti?

Pri tej dejavnosti bodo štirje prostovoljci morali pokazati pobudo in sodelovati v igri. En član ekipe bo igral vlogo zaposlenega, ki je v zadnjem času manjkal na sestankih ali zamujal v službo. (ali druge scenarije, ki jih pripravi učitelj). Vsak od preostalih treh udeležencev bo moral pokazati drugačen slog vodenja in komuniciranja z "zaposlenim". Vsi ostali sošolci bodo opazovali ljudi, ki posnemajo scenarij.

Po vsakem prikazu ravnanja z zaposlenim boste vi in celotna skupina morali razmisliti o različnih pristopih vodenja. Na primer, preučite, kaj je delovalo in kaj ne. Po tej dejavnosti boste na kratko razpravljali o tem, kaj bi v tem primeru storil "idealen" vodja.

3 Vodja slepih

Vaša skupina bo razdeljena v pare.

Vaša naloga bo prijeten sprehod v dvojicah. Enostavno, kajne? Vendar je tu še en preobrat!
Enega od vas bo zaslepil šal. Druga oseba v paru (tista s široko odprtimi očmi) vam lahko pomaga in vas usmerja. Sami se lahko odločite, kako boste zagotovili to podporo; lahko se držite za roke z drugimi deli telesa ali dajete ustna navodila. Od vas je odvisno, katero smer in cilj boste izbrali. Tu vas vabim tudi k igrivosti in resničnemu raziskovanju okolice. Lahko ste na tleh, se dotikate površin okoli sebe, se gibljete, plešete, poskušate uporabljati druge čute itd. Pogumnejša kot je oseba, ki se zloži, bolj previdna in pozorna mora biti druga oseba. Njegova naloga je poskrbeti, da lahko ljudje z zavezanimi očmi varno igrajo.

Ne pozabite, da se bosta po določenem času vlogi zamenjali, tako da bosta oba imela priložnost vaditi svoje vodstvene sposobnosti in zaupanje v sledenje. Obe veščini sta zelo pomembni za timsko delo in uspešno komunikacijo.

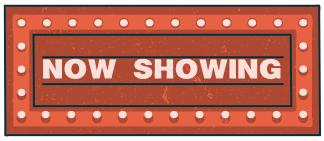
4 "Koga občuduješ in zakaj?"

V zasebnem in poklicnem sektorju je zelo pomembno vedeti, kaj želite in kdo želite postati. Veliko se naučimo iz zgledov drugih. In prav to bomo zdaj analizirali.
S pomočjo tega delovnega lista lahko preučite vodstvene vzornike in lastnosti, ki jih vidimo v njih in jih želimo razviti pri sebi.
Microsoft Word - Koga občudujete.docx (teentruth.net)

Preizkusite ga. Ta postopek vas bo morda presenetil!

Ko boste končali z individualnim delom, vas bo učitelj morda prosil, da mu poveste, kaj presenetljivega ste odkrili. Razprava lahko poteka v parih, majhnih skupinah ali celo s celotnim razredom skupaj! Bodite pripravljeni deliti.

5 Nastopi!



Ena od ključnih odgovornosti vodje ekipe je spodbujanje povezovanja ekipe. Eden od načinov za lažje povezovanje je improvizacija. "Improvizacija" razvija komunikacijske spretnosti - pomaga ekipam, da poslušajo in so pozorne. Poleg tega krepi samozavedanje, samozavest in ustvarjalnost, ki so bistvene kompetence za naše živahno življenje v sodobni družbi. Vaša skupina bo razdeljena na "občinstvo" in "nastopajoče". Nato člani občinstva pokličejo določeno lokacijo, poklic in scenarij (npr. kavarna, policist in nakup krofov). Izbrani predlogi so zabavni in morajo spodbujati ustvarjalnost.

Nastopajoči bodo nato improvizirali in odigrali gledališko predstavo na predlagane teme. Morda se sprašujete, kako se bo to zgodilo? Za to morate počakati in videti, saj vam bo učitelj dal vse potrebne informacije.

Enota 3

Dodatne informacije

SCAN ME

Člen:
Ta članek bo najbolj koristen za učence, stare 15 let in več. Govori o lastnostih, ki so najbolj cenjene pri velikih voditeljih.

Enota 3

Preverite svoje razumevanje

V tej enoti boste morali pregledati svoje vrstnike in jim podati povratne informacije. Enako bodo morali storiti tudi za vas.
Povratne informacije o medsebojnem ocenjevanju so odličen način za ugotavljanje svojih prednosti in slabosti ter prednosti in slabosti drugih. Poleg tega vadite svoje vodstvene sposobnosti. Ta oblika ocenjevanja lahko koristi vsem vpletenim stranem, saj pomaga pri samozavedanju in rasti na nove načine, ki se jih morda prej nismo zavedali. Osredotoča se na vaše prednosti in prednosti članov ekipe ter na področja, ki jih je treba izboljšati. Koristi so dvojne: pomaga vam rasti na nove načine, ki so vam bili morda prej težavni, hkrati pa zagotavlja, da se vsi vpleteni počutijo samozavestni glede svojih sposobnosti.

Dobili boste poziv, vaša naloga pa bo dokončati stavek na podlagi vašega znanja in izkušenj s to osebo.
Spodbude:
Občudujem vaš/kolikor ste...
Cenim vaše/kolikor ste...
Po mojem mnenju morate še vedno delati na...
Zdi se, da imate težave z...
Mislim, da ste...

Preverite svoje razumevanje

Ne pozabite biti iskreni in konstruktivni! To smo spoznali že v prejšnjih vajah!

Pri samorefleksiji vam predlagamo, da se ocenite s podobnimi spodbudami, s katerimi so vas ocenjevali drugi.

Zdaj, ko so vas ocenili drugi, poskusite preveriti, katere povratne informacije so dragocene in se ujemajo z vami in vašo rastjo. Ne pozabite - povratne informacije so mnenje. Koristno je vedeti, kako vas vidijo drugi. Kljub temu pa vsa mnenja niso pravilna. Pomembno je, da se preverite pri sebi.

Spodbude:
Mislim, da sem dober v...
Moja ekipa ima koristi od tega, ker sem ...
Še vedno moram delati na...
Borim se z...
Mislim, da sem...

Timsko delo in Obvladovanje konfliktov

Povzetek Modula

Upamo, da boste z opravljanjem nalog znali dobro sodelovati v skupini in rešiti konflikte, ko se pojavijo. Upamo tudi, da boste znali prepoznati svoje vedenje in čustva ter prepoznati metode za obvladovanje stresa, da bi izboljšali svoje počutje.

Da bi ocenili, kaj ste se vi in vaša ekipa naučili v tem modulu, boste morali premagati izziv. S to dejavnostjo boste ugotovili, koliko ste se naučili o komunikaciji, reševanju problemov, ustvarjalnem razmišljanju, vodenju in vlogah v skupini. Vse te zabavne stvari.

Vaša skupina bo razdeljena v dve ekipi. Vsaka ekipa bo dobila različne materiale. Na primer: časopisi, lego, igrače, slamice, papir, karton itd.
Vaša naloga je preprosta - skupaj zgradite most. Seveda pa bo prišlo do preobrata. Vsaka podskupina bo zgradila polovico mostu. Med izzivom se ekipe med seboj ne bodo mogle videti. Pri gradnji obeh delov mostu, ki ju bo mogoče povezati, se boste morali opreti na komunikacijske spretnosti.
Ko bo čas potekel, boste poskusili sestaviti most. Učitelj ali trener bo preizkusil most in vam sporočil, ali vam je uspelo.

Zabavajte se in ne pozabite, da ste vi in vaša ekipa največje sredstvo, ki ga imate!

O Avtorju

Ieva Fridmane, Slovaška

Sem strastna mladinska delavka in trenerka/facilitatorka, ki obožuje svoje delo. Imam več kot 15 let mednarodnih izkušenj na področju formalnega in neformalnega izobraževanja.
Področje mojega dela je široko, vendar se v glavnem osredotoča na gradnjo ekipe, osebno rast, miselno naravnanost, samozavedanje, vodenje in čuječnost za mladinske delavce, vzgojitelje, najstnike in mlade odrasle.

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

Modul 7

Postavljanje ciljev in vztrajnost

Hitro vprašanje:
Kaj imajo skupnega poraba vsega denarja naenkrat, vzpon na Mount Everest, 1 milijon všečkov na Tik-Toku, izboljšanje ocen in sreča?

Če želite izvedeti več, se potopite na naslednjih nekaj strani. Morda se boste za nagrado celo naučili kaj novega.

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

Vabilo na modul

Svetovni rekord v zadrževanju diha pod vodo je 24 minut.
Surendra Kumar Apharya iz Jaipurja je Guinnessov svetovni rekorder, ki je na eno samo zrno napisal 1749 znakov. Prav tako je dosegel svetovni rekord, ko je na pramen človeških las napisal 249 znakov.
Ashrita Furman je postavila več kot 600 uradnih Guinnessovih rekordov, trenutno jih ima 530, s čimer ima Guinnessov svetovni rekord za največ Guinnessovih rekordov.

Kaj mislite, da imajo ti dve stvari skupnega? Je to starost? Ali lokacija? Ali morda rasa ali vera teh ljudi? Kaj je v resnici to?

Ste si kdaj zastavili cilj, ki se je na začetku zdel enostaven za dosego, vendar je na neki točki postal presenetljivo težko dosegljiv? Menite, da je bil težak cilj ali vi sami? Odgovor vas bo morda presenetil, vendar je v večini primerov to oboje.

Eden od dobro preizkušenih načinov za doseganje bajnega občutka sreče, o katerem vsi tako veliko govorimo, je občutek, da smo dejansko nekaj dosegli. Ob koncu dneva, tik preden zaprete oči, vedeti, da je vaše bivanje na Zemlji prineslo spremembo na bolje za vas ali nekoga drugega. In to je čudovit občutek, kakršnega ni na tem svetu.

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

Vabilo na modul

Seveda dosežki ne pridejo čez noč. Verjetno ste že slišali, da je uspeh odvisen od 5 % talenta in 95 % trdega dela (ali kaj podobnega). Ne glede na odstotek sta pri doseganju te točke pomembna dva dela - spoznanje, česa ste sposobni, in dejanska izvedba.

Da bi vam pomagali na poti do tega čudovitega občutka dosežka, bomo z vami delili nekaj preverjenih tehnik, s katerimi se boste naučili postaviti najboljši možni cilj in vztrajati, dokler vam ne uspe. Morda imate veliko vprašanj ali celo dvomov - ne oklevajte, da bi vprašali svojega učitelja, se obrnili na nas ali poiskali odgovore. Radovednost je tista, ki poganja svet naprej!

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

Enota 1

Vi ste vesolje

Ključne besede za vas::
talent, cilji, rekord, potencial

Kaj pomeni imeti talent za nekaj?
Kaj je talent?
Ali menite, da ima vsakdo neke vrste talent ali pa je nekaj izbrancev, ki imajo srečo, da so bolj nadarjeni od drugih?

Oseba je za druge lahko marsikaj - otrok ali vnuk, nečak ali nečakinja, bratranec ali sestrična, partner, prijatelj. Toda kaj je človek zase? Kaj vidite, ko se zjutraj pogledate v ogledalo? Kaj je vaš namen, vaša strast?

V uvodnem delu smo govorili o zapisih. Za nekatere ljudi je lahko rekord jutranje vstajanje po dolgi bolezni. Ali pa pomagajte nekomu, ko se sami počutite slabo. Rekord lahko postavite na več načinov - naj bo osebni ali svetovni. Običajno pa se začnejo z določitvijo cilja.

Ko govorimo o ciljih, vam bo učitelj nekaj pokazal in vam nato postavil vprašanje.

Vi ste vesolje

Poskusimo si zastaviti in doseči nekaj ciljev.
Zdaj boste igrali drugi krog igre, vendar bodo tokrat veljala nova pravila.

Povsem drugače je, če vsak prispeva na način, v katerega je prepričan.

Kot ste ugotovili, je ta igra metafora. Na zelo preprost način pokaže, da lahko vsakdo nekaj prinese in da je lahko koristen - tudi če se ne vmešava in daje spodbudo.

Vsak človek se rodi z ogromnim potencialom. Vsakdo je vesolje v sebi. Spoznanje o svoji vrednosti vam lahko prinese občutek zadovoljstva in celo sreče. Morda je težko odkriti, za kaj ste prišli. A kot vedno se začne z enim samim korakom.

Učitelj vas bo povabil k postajam, ki ste jih morda opazili ob vstopu v sobo. Na voljo boste imeli 15 minut, da izberete enega ali dva, ki sta vam najbolj všeč.
Potem bomo videli. 😀

Enota 2

Še ni

Ključne besede za vas::

Miselna naravnanost za rast, fiksna miselna naravnanost

V prejšnji enoti ste imeli nekaj časa za razmislek o možnostih in celo dobili domačo nalogo! Na srečo lahko to storite, ne da bi si doma vzeli čas za razmišljanje.
Vse, kar morate storiti, je, da se sprehodite po sobi in si ogledate, kaj je učitelj pripravil za vse.

Eno je, če veste (ali pa tudi ne), kje je eden, nekaj ali vsi vaši talenti. Toda ali ste že odličen glasbenik? Ali lahko slikaš bolje kot Monet?

Ali lahko nekomu izračunate davke, zgradite hišo ali ozdravite bolezen? Še ne, kajne? In to je super! Ker je beseda "še" zelo, zelo močna beseda.

Profesorica Carol Dweck je skupini otrok dala preprost test in jih razdelila v dve podskupini. Prvi skupini so rekli, da so se dobro odrezali - bili so "pametni". Druga skupina je dobila enake pohvale, vendar z eno bistveno razliko: povedali so jim, da so se potrudili in da so se potrudili po svojih najboljših močeh.

Še ni

Kaj se je zgodilo, ko sta obe skupini dobili težjo nalogo?

Skupina, ki so jo hvalili zaradi njene inteligence, se ni odrezala najbolje. Postali so bolj zaskrbljeni in pod stresom ter manj verjetno, da bodo poskusili še enkrat, če jim ne bo uspelo in bodo videti "neumni". Tisti, ki so bili pohvaljeni za svoj trud, so se bolj potrudili, vztrajali in na koncu dosegli boljše rezultate.

Carol Dweck je to razliko v odzivanju označila kot "miselnost za rast" ali "fiksno miselnost".

Kaj pa vi? Ali menite, da imate fiksno ali rastno miselnost?
Tega ni vedno lahko ugotoviti, vendar vam ponujamo nekaj napotkov:

- Ali zlahka obupate ali vztrajate, ko je težko?
- Ali je trud pozitivna stvar ali znak šibkosti?
- Ali na neuspehe gledate kot na priložnost za učenje ali kot na potrditev, da niste dovolj dobri?
- Se obdajate z ljudmi, ki vas podpirajo in spodbujajo, ali dopuščate, da vas negativnost vleče navzdol?

Še ni

Vedno lahko razvijete miselno naravnanost, tako da bolje razmišljate o svojih sposobnostih in se z majhnimi koraki izboljšujete. Ne pozabite, da ne gre za to, da ste "pametni", ampak da postanete pametnejši. Za to so potrebni trud, predanost in veliko "še".

"Še ne" pomeni verjeti. Da bi vam pomagali verjeti, bomo izvedli odprt poskus, v katerem bo sodeloval celoten razred. Razdelite se v dve enaki (ali podobni) ekipi. Ena ekipa naj naredi zunanji krog, druga pa notranji krog.

Ljudje iz obeh krogov naj bodo obrnjeni drug proti drugemu, tako da ima vsak od vas partnerja iz drugega kroga. Kaj se bo zgodilo potem, je odvisno samo od vas in vaših "yets".

Za zadnjo nalogo se ponovno zberite in s pomočjo gradiva, ki vam ga priskrbi učitelj, izpolnite zadnjo nalogo za ta dan.

Dodatne informacije

Videoposnetek:
Preizkusite te svetovne rekorde doma - Guinness World Records

Pozitivno dejstvo: Leta 2004 je Thomas Blackthorne dvignil 27 kilogramov samo z jezikom in se pri tem ni poškodoval.

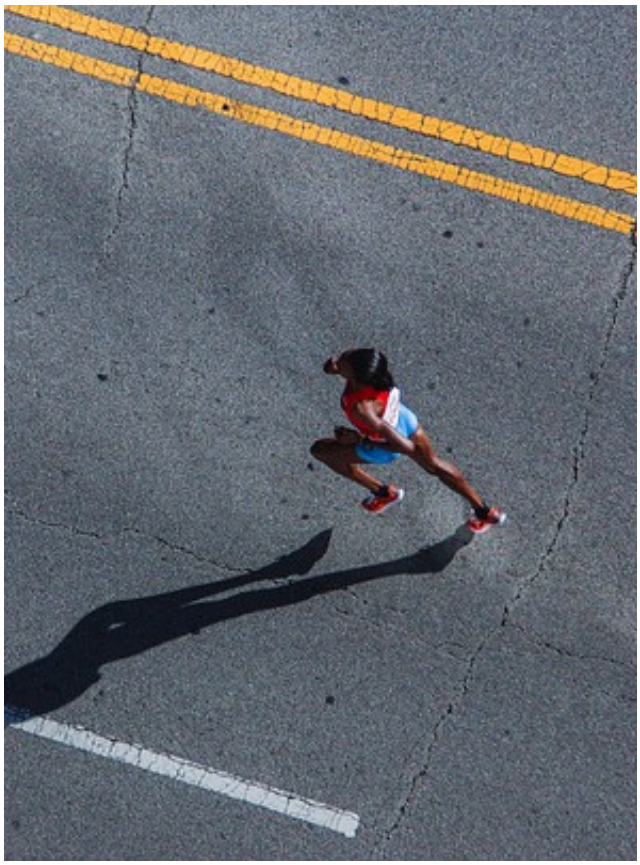
Enota 3

Zakaj maraton in ne dirka

Ključne besede za vas::

Prizadevanja, kratkoročni cilji, dolgoročni cilji

Pozdravljeni, postavljavci rekordov! Upamo, da ste se zadnjič zabavali, a tudi če se niste, upamo, da ste razmišljali o svojih potencialih in neskončnih možnostih, da se izboljšate in dosežete želeni cilj. Ne pozabite, da je povsem v redu, če ga nimate - tukaj vam ponujamo učinkovita orodja, ki jih lahko uporabite zdaj ali čez 20 let - kadarkoli začutite, da želite nekaj poskusiti in postati dobri v tem.



Tako smo pokrili del "talenta". Kaj pa 95 % dela?
Da si boste to lažje predstavljali, vam bomo zastavili vprašanje - katere psihološke lastnosti po vašem mnenju potrebuje športnik za tek na maratonu in katere za tek na dirki? Ali je sploh kakšna razlika? Zakaj?

Zakaj maraton in ne dirka

Cilji so kot ti dve disciplini. Kratkoročni cilji so podobni sprintom; gre za stvari, ki jih želite doseči v bližnji prihodnosti, običajno v enem letu ali manj. Dolgoročni cilji so bolj podobni maratonu; za njihovo uresničitev boste potrebovali več časa, običajno več let.
Toda zakaj imeti obe vrsti ciljev? In kako lahko ugotovite, kateri cilj je pravi za vas?
Odgovor je v razumevanju razlike med obema vrstama ciljev in v tem, kako vam lahko vsak od njiju pomaga doseči vaše sanje.

Kratkoročni cilji: Moč sedanjosti

Pri kratkoročnih ciljih gre za ukrepanje tukaj in zdaj. To so stvari, s katerimi lahko začnete delati takoj in hitro opazite rezultate. Zato se kratkoročni cilji pogosto uporabljajo za doseganje večjih, dolgoročnih ciljev.

Recimo, da je vaš cilj izboljšati oceno pri določenem predmetu. Kratkoročni cilj bi lahko bil, da si pripravite seznam vseh enot, ki jih boste preučevali v naslednjih dveh tednih, in se o njih vnaprej naučite nekaj novega, da boste lahko aktivneje sodelovali pri pouku. Tako boste naredili vtis na učitelja in videli, da vas njegov predmet zanima. Poskusite si vzeti 5 minut časa in si zapišite ali narišite tri kratkoročne cilje, ki jih želite doseči.

Zakaj maraton in ne dirka

Dolgoročni cilji: Moč potrpežljivosti

Dolgoročni cilji zahtevajo načrtovanje in potrpežljivost, vendar so lahko prav tako koristni kot kratkoročni. To je zato, ker vam dajejo nekaj, za kar si lahko prizadevate v daljšem časovnem obdobju.

Če je na primer vaš cilj postati odvetnik, je lahko dolgoročni cilj vpis na določeno univerzo v naslednjih nekaj letih. Morda se zdi, da je to težka naloga, vendar jo lahko z razdelitvijo na manjše, kratkoročne cilje (na primer učenje dveh učnih ur za izpite na teden) lažje obvladate. Vzemite si še pet minut časa in razmislite o enem ali dveh dolgoročnih ciljih. Zapišite jih ali narišite na poseben list papirja. Sedaj pa papir pospravite v denarnico.

Ne glede na to, kakšni so vaši cilji, ne pozabite, da so pomembni tako kratkoročni kot dolgoročni cilji. Vsak od njih ima svoje edinstvene prednosti, ki vam lahko pomagajo uresničiti vaše sanje. Zato se ne bojte postaviti ciljev, ki vam predstavljajo izziv. Prepričajte se, da so realni in dosegljivi, da boste lahko uživali v zadovoljstvu
Igrajmo se igro.

Zakaj maraton in ne dirka

Kako še naprej teči, ko postane pretežko? Ali obstaja kakšen način, da se naučite vztrajnosti in se podpirate, medtem ko se borite za svoje želje?

Z vami bi radi delili več nasvetov. Toda kot večina stvari v življenju tudi to ne bo šlo zlahka.

Dodatne informacije

Videoposnetek:
Zakaj je skrivnost uspeha v postavljanju pravih ciljev

Pozitivno dejstvo: Ljudje, ki si postavljajo cilje in si prizadevajo za njihovo uresničitev, imajo na splošno bolj pozitiven pogled na življenje, saj na izzive gledajo kot na začasne ovire in ne kot na osebne napake. Z miselnostjo rasti se lahko učijo iz svojih napak in nadaljujejo tudi v težkih trenutkih. Če se počutite slabo glede sebe ali svojega položaja, je določitev ciljev morda prav to, kar potrebujete, da se vrnete na pravo pot.

Enota 4

Bullseye

Ključne besede za vas:

Načrtovanje, določanje prednostnih nalog, seznam

Dobro, do zdaj ste že pridobili precej znanja o več stvareh: človeškem potencialu, teoriji miselne rasti in ciljih. V bistvu ste pripravljeni postaviti svoj lasten rekord, vendar morate pred tem urediti še eno malenkost - naučiti se, kako načrtovati uspeh.

Opredelili ste svojo strast, veste, v čem ste dobri in na čem morate delati, zdaj pa je čas, da začnete uresničevati svoje cilje.

Ključ do uspeha je v učinkovitem načrtovanju in določanju prednostnih nalog. Jasno morate določiti svoje cilje in kaj morate storiti, da jih dosežete. To pomeni, da si postavite realne cilje in jih razdelite na obvladljive naloge.

Ko imate načrt, se ga morate držati in se ne smete oddaljiti od njega. Določite prednostne naloge, da se boste lahko najprej osredotočili na najpomembnejše. Ne pozabite redno preverjati svojega napredka in po potrebi prilagoditi načrt. Ne pozabite, da popolnega načrta ni - pomembno je, da začnete in nadaljujete, tudi ko je težko.

Bullseye

Načrt je bistvenega pomena za vsak velik projekt, pa naj gre za šolsko nalogo, pobeg s prijatelji za konec tedna ali vašo prihodnjo kariero. Toda če ste kot večina najstnikov (in tudi odraslih), je lahko misel, da bi se usedli in začrtali svoje cilje, precej zastrašujoča.

Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali pri začetku:

1. Začnite s širšo sliko.
Kaj želite doseči? Kakšni so vaši dolgoročni cilji? Ko imate splošno predstavo o tem, kam greste, lahko začnete razčlenjevati korake, ki jih morate storiti, da pridete do tja.

2. Bodite natančni.
Bolj ko bodo vaši cilji konkretni, lažje boste pripravili načrt za njihovo uresničitev. Na primer, namesto da rečete, da želite "shujšati", si raje zastavite cilj, da do določenega datuma shujšate za določeno količino kilogramov.

3. Poskrbite, da bo dosegljiv.
Če je vaš cilj prevelik ali nerealen, boste verjetno obupali in odnehali, še preden boste sploh začeli. Zato si postavite cilje, ki so zahtevni, a tudi dosegljivi.

Bullseye

4. Zapišite si ga.
Če boste svoje cilje zapisali v pisni obliki, boste lažje ostali osredotočeni in sledili zastavljenim ciljem. Poleg tega je vedno zadovoljno, če nekaj črtate s seznama, ko to dosežete!

5. Ukrepajte.
Cilj je tako dober, kot je dober načrt, ki ga pripravite za njegovo uresničitev. Ko imate začrtane cilje, se lahko lotite dela. Sestavite urnik, določite roke in, kar je najpomembneje, držite se ga!

S temi nasveti boste na dobri poti, da dosežete vse zastavljene cilje. Ne pozabite le, da se stvari lotevajte po korakih in vedno imejte pred očmi nagrado.
Preizkusimo svoje znanje v praksi.

Vrnite se v svoje skupine po štiri in si vzemite 30 minut časa, da določite dva specifična cilja za svojo skupino: enega kratkoročnega in enega dolgoročnega. Napišite podroben načrt, kako jih boste dosegli, in vključite kontrolne točke, s katerimi boste spremljali svoj napredek, ter parametre, ki jih boste upoštevali.

Bullseye

Opišite morebitne ovire na poti in možne preventivne ukrepe ter kaj boste storili, da ohranite motivacijo in jih premagate, če se pojavijo. Določite končni datum svojega dosežka.

Po končanem delu in po učiteljevem znaku svoje cilje v dveh minutah predstavite razredu.

POSTAVLJANJE CILJEV IN VZTRAJNOST

Povzetek Modula

Včasih se vam bo zdelo, da je doseganje ciljev nemogoče. Takrat vam na pomoč priskoči vztrajnost in vas popelje čez prag občutka, da ste izgubljeni in ne dovolj dobri. Razvijanje sposobnosti za doseganje cilja tudi ob težkih izzivih zahteva čas, vendar je vredno.

Vsaka igra v tem modulu je bila osredotočena na podpiranje dobrih veščin načrtovanja in vztrajnosti. Upamo, da smo vam z njimi lahko pomagali. Da bi zaključili učenje teh dragocenih veščin, vas bomo povabili k zadnji igri.

O avtorju

Yordan Angelov, Bolgarija
Sem učitelji ekonomije in podjetništva na PGASG VET šoli. Strastno pomagam študentom pri poglobljenem razumevanju zapletene in zanimive teme. Moj stil poučevanja, ki se osredotoča na to, da je učenje zabavno in privlačno, mi je prislužil ljubezen tako pri vrstnikih kot pri učencih zaradi njegove učinkovitosti pri krepitvi znanja in samozavesti učencev.

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

Modul 8

KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

Če se sprašujete in ne verjamete vsemu, lahko bolje razmišljate. Bodite odprti za nove zamisli, vendar tudi prepoznajte, kdaj bi lahko bila zamisel boljša. Tako boste lahko našli še boljše rešitve od tistih, ki ste jih našli prej!

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

Vabilo na modul

Ni naključje, da smo ta modul v našem usposabljanju za srečo pustili na koncu. Zavedate se že

- svoja čustva in čustva drugih;
- lahko komunicirate z drugimi, gradite ekipe in rešujete konflikte;
- se znajo prilagoditi nenavadnim situacijam;
- si lahko zastavite cilje in jih uresničujete.

Prišel je čas, da odpremo vrata znanju o kritičnem mišljenju.
Ste bili kdaj žrtev manipulacije ali propagande?😒
Ste že kdaj v nekaj močno verjeli, pa se je izkazalo, da je to laž?
In ali ste bili kdaj v dilemi, ali je dejstvo, ki ga je delil prijatelj, resnično ali ne?

Odgovore na ta in druga vprašanja boste našli v tem modulu. Kritično razmišljanje je ključno za sprejemanje pametnih in informiranih odločitev ter izogibanje manipulacijam in napačnim informacijam. V našem zadnjem modulu usposabljanja boste pridobili to znanje, tako da se nikoli več ne boste znašli v dilemi, kaj je res in kaj ne!

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

Enota 1

Kaj je kritično mišljenje? Razkrinkavanje Božička

Kritično mišljenje je veščina, ki vam pomaga analizirati argumente in se prepričati, da temeljijo na trdnih in točnih dokazih.
To je sposobnost, da podvomimo o prejetih informacijah in si ustvarimo bolj razumno in nepristransko stališče. Povezan je s skepticizmom - odnosom, da ne sprejemamo vsega, kar nam pride, ne da bi se o tem spraševali. Vendar je treba pojasniti, da ne gre za to, da ne verjamemo v nič in se ne strinjamo z vsemi 😀 Gre za to, da na podlagi analize in sinteze podatkov razvijemo svoje stališče. dvomiti o resničnosti izjave ter z dokazi in argumenti potrditi, da je izjava resnična. Kritično mišljenje si prizadeva za objektivnost. To pomeni, da pri pregledovanju informacij ne smemo biti pod vplivom svojih osebnih čustev ali mnenj drugih ljudi.

Eden od raziskovalcev te teme je ključne točke kritičnega mišljenja povzel takole:

- Je neodvisen - pomaga nam oblikovati lastno mnenje na podlagi pridobljenega znanja;
- Informacije uporablja le kot izhodišče za razmišljanje;
- Kritično mišljenje se začne z zastavljanjem vprašanj in je usmerjeno v reševanje problemov;
- Iščejo se prepričljivi argumenti, saj lahko obstaja več rešitev.

Enota 1

Kaj je kritično mišljenje? Razkrinkavanje Božička

Glede na zgoraj navedeno se zdi, da je mogoče imeti več kot en pogled na vsak zapleten problem. Samo zato, ker se nekdo ne strinja z nami, ne pomeni, da moramo nujno spremeniti svoje mnenje ali vztrajati, da imamo prav. Če smo v dvomih, lahko zastavimo več vprašanj in preverimo, kaj mislimo, da je prav. Včasih se lahko dogovorimo, da se ne strinjamo.

Tako bi lahko izgledal kratek argument za in proti obstoju Božička:

Božiček ne obstaja, ker:	Božiček morda obstaja, ker:
Če Božiček dostavi darila 15 % vseh družin, mora obiskati 91,8 milijona domov. Če bi tem domovom podaril eno samo majhno darilo, bi njegove sani tehtale 353.000 ton. Božiček ima 31 ur (vključno z različnimi časovnimi pasovi), da dostavi darila, zato mora prepotovati vsaj 650 milj na sekundo.	Božiček lahko uporabi teorijo relativnosti. Ura v njegovih premikajočih se saneh bo tiktakala počasneje kot ure v domovih, ki jih mora obiskati.Božiček lahko z uporabo eksotičnih materialov ustvari časovno-prostorske bližnjice ("črvine"). Na ta način se Božiček ne le premika od dimnika do dimnika, ampak tudi skoči naravnost v čas in dostavi vsa darila.
Božiček je prestar. Zdaj bi moral biti star že 1750 let.	Gensko zdravljenje že deluje in glede na napredek, kot je zdravljenje krvavitev, moč spreminjanja genov in vse pogostejšo uporabo matičnih celic, to ni nobeno presenečenje. Božiček se lahko s pomočjo celične alkimije znebi posledic starosti in neverjetnega stresa, ki ga povzročajo hitre dostave.
Božiček ne more pripraviti toliko daril, čeprav ima za to pomočnike.	Božiček ima vsa digitalna navodila za izdelavo daril. Z nanostroji jih lahko atom za atomom sestavi iz saj, snega in drugih kemikalij, zbranih na poti. Glede na napredek na področju 3D tiskanja to sploh ni tako daleč od realnosti.Velike igrače bi zahtevale na tisoče nanostrojev, ki bi sodelovali skupaj, kar bi izčrpalo Božičkove tehnološke vire. Otroci ne bi smeli pričakovati več kot eno veliko darilo za vsak božič.

Enota 1

Kaj je kritično mišljenje? Razkrinkavanje Božička

Kako se sliši? Ali ni mogoče, da bi se, če že prej ni obstajal, vsaj danes od nekod pojavil resnično supertehnološki in gensko spremenjeni dobri stari fant in razdelil igralne konzole, kolesa, telefone, knjige in še kaj?

Vendar ne domnevajte, da vas želimo prepričati v karkoli! Želimo pokazati, da je mogoče imeti več kot eno na dokazih temelječo tezo. Da bi lahko katero koli od njih potrdili ali ovrgli, moramo postaviti prava vprašanja in raziskati dovolj verodostojnih virov.

Vse to boste podrobno obravnavali v naslednjih poglavjih.

Enota 1

Preverite svoje razumevanje

Vzemite si 5 minut časa in razmislite o teh vprašanjih o Božičku in kritičnem mišljenju:

- Ste kot otrok verjeli v Božička?
- In zakaj ste se ustavili?
- Zakaj mislite, da smo se naučili verjeti v Božička?
- Kaj menite o tehnoloških ali znanstvenih razlagah, da bi Božiček lahko obstajal?

Ob koncu današnje teme se bomo zabavali z igro.
Razdelite se v pare. Učitelj vam bo pokazal nekaj slik. Pod vsako od njih spadajo različne skupine ljudi. Pogovorite se s partnerjem in se odločite, kako bi se po vašem mnenju te skupine odzvale na to, kar je prikazano na sliki. Zakaj? Katere vrste ljudi bi se odzvale drugače?

Enota 1

Dodatne informacije

Videoposnetek Kaj je kritično mišljenje: Kritično mišljenje

Teorija relativnosti: Preteklost, sedanjost in prihodnost splošne teorije relativnosti - Science Museum Blog

Zamisel o črvini: Znanost o medzvezdnem svetu

Urejanje genov: Urejanje genoma razkriva vlogo gena, ki je bistven za razvoj človeškega zarodka | Crick

Zabavno dejstvo: Ko se zavemo, da imajo računalniki tudi spomin - veliko boljši kot večina ljudi -, ugotovimo, da pomnjenje samo po sebi še ne pomeni razmišljanja.

Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

Ključne besede za vas:

Argument, predpostavka, dejstva, zaključek

1. del

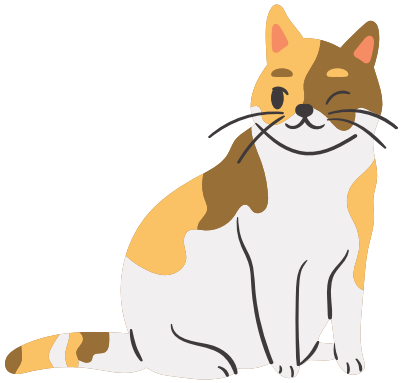
V prejšnji enoti smo uporabili besedo argument, vendar nismo razložili, kaj pomeni. Ali poznate ta izraz?
Igrajmo se igro. Potrebujete le list papirja in pisalo. List lahko uporabljamo tudi na eni strani, ne bomo veliko pisali. ☺
Učitelj vam bo zastavil tri vprašanja, na katera boste morali odgovoriti v dveh minutah, nato pa bomo vadili kritično mišljenje.

V tem poglavju si bomo ogledali nekaj preprostih primerov, ki nam bodo pomagali razumeti, kaj so argument, premisa in sklep. Vse to je temelj kritičnega mišljenja. Sliši se zapleteno, ne skrbite! Ne bomo uporabljali matematičnih formul. Namesto tega bomo uporabili nekaj scenarijev iz vsakdanjega življenja, da bi pokazali, kako lahko te koncepte uporabimo v resničnem življenju.

Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

- **Argument** je niz trditev, ki skupaj kažejo, zakaj je druga trditev resnična. Vse odgovore, ki ste jih dali pred trenutkom, lahko obravnavamo kot argumente.
- **Predpostavke** so izjave, ki nam pomagajo razumeti, zakaj v nekaj verjamemo.
- **Zaključek** je trditev, v katero verjamemo na podlagi predpostavk.
- **Dober argument** je takšen, pri katerem imamo na podlagi premis dober razlog, da verjamemo sklepu. Pomembno je, da se naučimo iskati dobre argumente, saj se lahko tudi slabi argumenti spremenijo v dobre, če najdemo podporne dokaze.



Trditev 1: Mačji moški imajo eno ali dvobarvno barvo kože.

Trditev 2: Vse mačke z več kot dvema barvama kože so samice.

Zato je mačka na sliki samica.

Prostori so lahko dveh vrst.

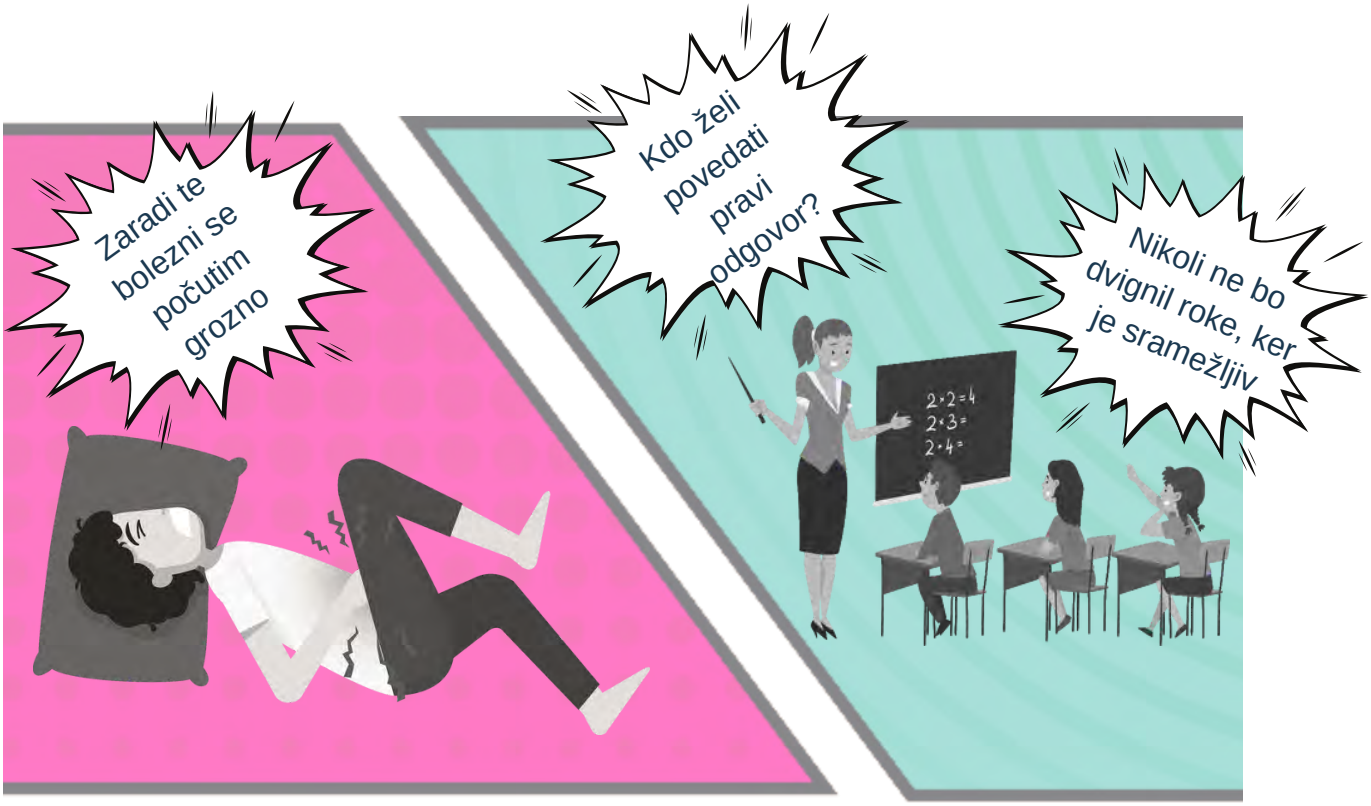
- Tiste, ki zagotavljajo sklep, imenujemo deduktivni argumenti.

Vendar pa obstajajo argumenti, ki naše trditve ne podpirajo nedvoumno. Pri njih je to verjetno, vendar ne zagotovljeno. Te argumente imenujemo okrepitev.

Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

Za ponazoritev zgornjega bomo obravnavali še en preprost primer.



Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

Izjava: Peter jutri ne bo opravljal testa iz angleščine.
Argumenti:

1. Peter je zbolel in jutri ne bo prišel v šolo.
2. Naš učitelj nas preizkuša le po želji, je sramežljiv in nikoli ne dvigne roke.

Prvi primer je dokaz naše trditve. Zaradi tega je argument dober in deduktiven. Če je Peter bolan, ne bo mogel priti v šolo in se ne bo mogel testirati.

V drugem primeru imamo dve trditvi: učitelj nas preizkuša po lastni volji, Peter pa je sramežljiv in nikoli ne dvigne roke. Če sta obe naši predpostavki resnični, je zelo verjetno, da je naša izjava resnična. Vendar ne moremo biti prepričani.

Učitelj se je morda odločil, da bo danes preizkusil vse, ki pišejo na črko P. Lahko pa ga celo nadomestijo z drugim učiteljem, ki se ne preizkuša na enak način. Peter je morda premagal svojo sramežljivost in želel biti preizkušen. V tem primeru bomo morali poiskati dodatne argumente za dokazovanje naše teze. Že veste, katere vrste morajo biti?

Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

Včasih so argumenti lahko deduktivni, vendar je sklep še vedno napačen.

Izjave:

- Včasih so argumenti lahko deduktivni, vendar je sklep še vedno napačen.
- Izjave:
- Vsi košarkarji so visoki
- Vsi dvigovalci uteži so kratki

Po vašem, kaj šport počne
160 cm visok moški igra? Zakaj?

Ta del je že skoraj končan. V njem smo spoznali, kaj je argument, sklep in vrste argumentov. Da bi utrdili naše znanje, bomo zdaj igrali igro. Učitelj vas bo razdelil v več ekip, vsaka ekipa pa bo morala pripraviti in zagovarjati tezo z uporabo dveh vrst argumentov.

Enota 2

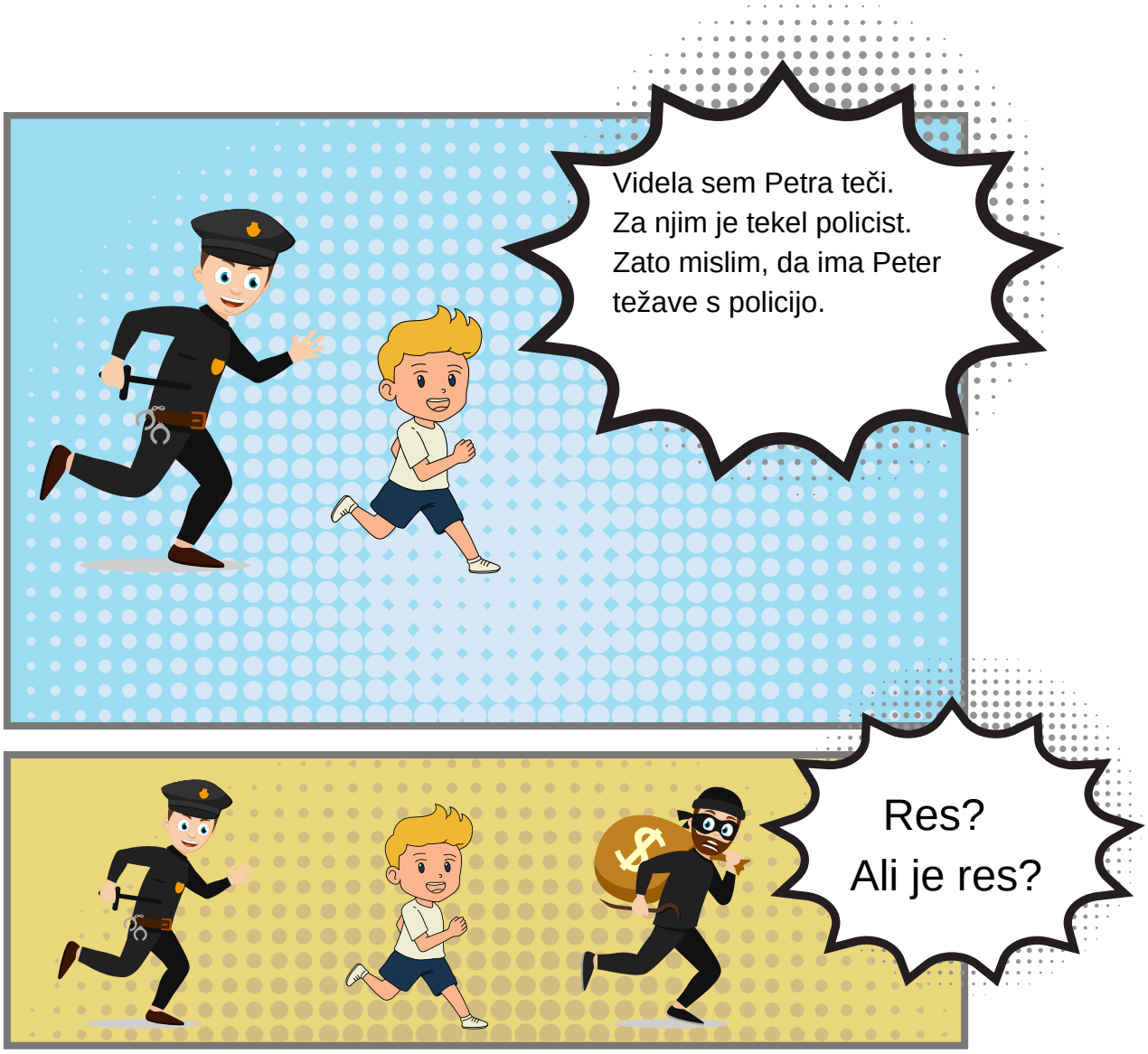
Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

Ključne besede za vas:

Argument, predpostavka, dejstva, zaključek

2. del

Na začetku tega dela vam bo učitelj posredoval nekaj resničnih trditev, vi pa boste morali uganiti, ali so resnične ali neresnične.



Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

V prejšnjem delu smo govorili o temeljih kritičnega mišljenja. Kritično mišljenje bomo obravnavali kot proces. Kot že vemo, čeprav so včasih naši argumenti pravilni, to še ne pomeni, da je pravilen tudi naš sklep. Tu sta v pomoč dedukcija in indukcija.

- Dedukcija temelji na sklepanju od "splošnega" k "posebnemu". Sam proces se imenuje analiza.

- "Nekdo je razbil moj avto." Argumenti: Okno je razbito, steklo je na tleh. Denarnice, ki je bila v predalu za rokavice, ni več.

- Indukcija je sklep, ki se oblikuje v procesu sklepanja od "posebnega" k "splošnemu". Sam proces se imenuje sinteza.

- Lokalna nogometna ekipa je pravkar podpisala pogodbo z novim napadalcem z impresivnimi statistikami. V zadnjih nekaj letih je ekipa dosegala vedno več zmag. Naslednje leto bodo osvojili prvenstvo.

Enota 2

Kaj je argument? (A lekcija v dveh delih)

V življenju stvari niso vedno tako preproste. Redko se zgodi, da imamo deduktivni argument, zlasti če temelji na več kot enem dokazu. Pri tem so vam v pomoč koraki in vprašanja v naslednji lekciji.

Vzemite si 5 minut časa za razmislek o argumentih:

- Ali ste opazili, kako se lahko zmotimo pri predpostavkah?
- Zakaj si v življenju nekaj domišljamo?
- Kako pogosto uporabljate odbitek

Veliko že vemo o vseh vidikih argumentov in procesu kritičnega mišljenja. Zabavajmo se in preverimo svoje znanje.

Enota 2

Dodatne informacije

Videoposnetek: 20 dejstev, v katera ste vedno verjeli, a v resnici niso resnična

Resnično dejstvo: Kako je Aristotel dokazal, da je zemlja okrogla?

V traktatu O nebesih, napisanem pred letom 350 pred našim štetjem, razlaga:

"Naše opazovanje zvezd ponovno jasno pokaže ne le to, da je Zemlja okrogla, temveč tudi dejstvo, da je krog velikih dimenzij, saj je že majhna sprememba položaja proti jugu ali severu očitna sprememba na obzorju."

V Egiptu in v bližini Cipra lahko dejansko vidite nekatere zvezde, ki niso vidne v severnih regijah, in zvezde, ki jih ni mogoče videti na severu, so v teh regijah zelo različne. Vse to kaže, da ima Zemlja okroglo obliko in da je tudi krogla velikih dimenzij.

Enota 3

Kritično razmišljanje v praksi

Ključne besede za vas::

Dokazi, analiza, utemeljitev, pogled, razprava

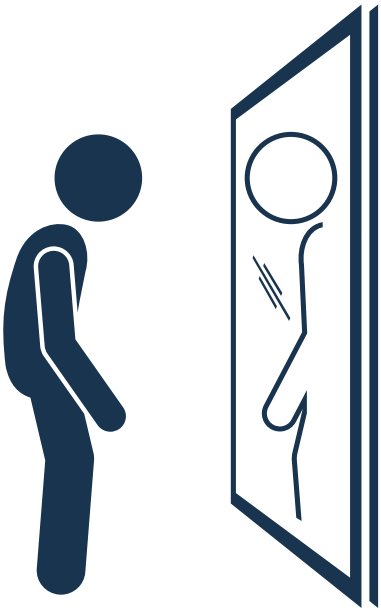
Danes bomo poskušali v praksi uporabiti vse, kar smo se do zdaj naučili.
Pomislite na težavo, ki ste jo poskušali rešiti, a se vam ni posrečila.
Dobro je izbrati težavo, ki se vam je že večkrat zapletla.
Razmislimo o tem skupaj.
Razmišljanje bomo razdelili na 5 stopenj. V vsaki fazi zapišite vse, kar vam pride na misel, ne glede na to, kako nesmiselno se vam zdi.

Preden začnemo, moramo pojasniti, da nam ne bo treba vedno opraviti vseh korakov. Vprašanja, ki smo jih izbrali za vas, tudi niso vedno uporabna in potrebna za vaš primer. Kljub temu je dobro, da jih imaš vse na enem mestu, saj nikoli ne veš, kdaj jih boš potreboval. ☺

Začnimo:

Enota 3

Kritično razmišljanje v praksi



Faza 1: Samokontrola
Ali se zaradi izbranega problema počutite slabo? Če ne, potem sploh nimate problema.
In kako bi se počutili, če bi bil vaš problem rešen?

Napišite več izjav o svoji težavi. Obstaja lahko le v nekaterih primerih. Vse si zapišite. To bodo koristne informacije za naslednji korak.

Faza 2: Dvom
Pod vprašaj postavite vsako misel, ki jo imate v zvezi z izbranim problemom. Posebno pozornost namenite mislim, ki vas resnično motijo. V pomoč vam je nekaj vprašanj, ki si jih lahko zastavite. Ni treba vprašati vseh. Poleg tega smo prepričani, da si lahko izmislite še več ☺

- Ali ta misel temelji na čustvih ali dejstvih?
- Kakšni so dokazi, da je ta misel pravilna?
- Kaj dokazuje, da ta misel ni pravilna?
- Kako lahko preverim to prepričanje?
- Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Kako se lahko odzovem, če se zgodi najhujše?
- Na kakšne druge načine je mogoče razlagati te informacije?

Enota 3

Kritično razmišljanje v praksi

Faza 3: Zbiranje dokazov
Vprašajte! V prejšnjem koraku ste se vprašali sami, zdaj pa je čas, da se obrnete na druge ali poiščete informacije v knjigah, na internetu itd. Če postavljate vprašanja ali iščete informacije, povezane z vašo težavo, lahko dobite neverjetne rešitve, na katere morda niste pomislili.

Ko prejmete odgovor, si zapomnite okoliščine, v katerih je bil podan - na primer, če ste o nečem vprašali mamo in je takrat delala na prenosnem računalniku, je mogoče, da njenega odgovora ne boste ustrezno premislili.

Ko iščete informacije na internetu, jih poskušajte pridobiti iz zanesljivega vira.

Zberite dokaze za in proti svojim trditvam. Na čem temeljijo? Ali temeljijo na dokazih, prepričanjih ali predpostavkah? Katere predpostavke so racionalne? Vsa ta vprašanja lahko strnemo v eno - ZAKAJ?

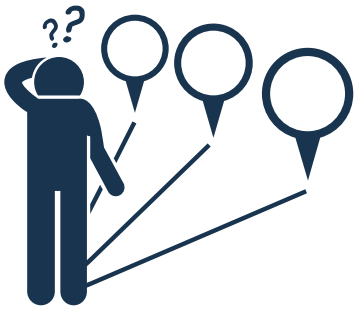
Enota 3

Kritično razmišljanje v praksi

4. korak: Izvajanje analize
Primerjajte predpostavke, do katerih ste prišli po zbiranju dokazov, ter razmislite o prednostih in slabostih vsake od njih. Tako se boste lažje odločili, ali je vredno spremeniti svoj način razmišljanja o problemu.

Vprašajte se:

- Kaj boste pridobili, če se boste na primer imenovali neumni?
- Koliko vas ta model stane čustveno in praktično?
- Kakšni so dolgoročni učinki?
- Kako ta vzorec vpliva na ljudi okoli vas?



5. korak: Ustvarjanje alternativnih rešitev
Einstein je norost opredelil kot ponavljanje iste stvari in pričakovanje drugačnih rezultatov. Če želite rešiti težavo, morate zanjo poiskati ustrezno razlago, kot smo vam pokazali v zgornjih korakih.

Tako se boste lahko situacije lotili z drugega zornega kota in jo morda rešili. Ustvarjanje alternativnih rešitev za določeno vprašanje nam pomaga bolje izkoristiti naše vire in izboljšati številne razmere, zaradi katerih smo nezadovoljni.

Enota 3

Kritično razmišljanje v praksi

No, ni bilo tako težko, kajne?

Preizkusimo isti model sklepanja v kratki razpravi. **Bombažne vrečke za živila varujejo kakovost vode.**

Učitelj vas bo razdelil v ekipe po 4-5 oseb. Vse ekipe imajo 5 minut časa, da ugotovijo, ali je ta trditev resnična ali napačna, in pojasnijo, zakaj. V teh petih minutah lahko s telefoni poiščete vse informacije, ki se vam zdijo pomembne za kasnejšo razpravo.

Med razpravo boste drugim ekipam zastavljali vprašanja in nanje odgovarjali. Učitelj vam bo po potrebi pomagal z vprašanji za razlago. Ob koncu učne ure boste lahko svoje ugotovitve primerjali z dejanskimi dejstvi za to izjavo, ki vam jih bo posredoval učitelj.

Vzemite si 5 minut časa in razmislite o svojem kritičnem razmišljanju v praksi:

- Ali je bilo raziskovanje v telefonu težavno?
- Ali ste zaupali temu, kar ste našli?
- Ali ste sklepali, še preden ste začeli raziskovati?
    - Zakaj? Zakaj ne?

Enota 3

Dodatne informacije

[Šest okoljskih mitov, ki se jih je treba znebiti na ta dan Zemlje " Publikacije " Washington Policy Center]

Resnično dejstvo:

Mit: Človeška populacija eksponentno narašča in uničuje planet.

Realnost: Od konca šestdesetih in začetka sedemdesetih let prejšnjega stoletja se stopnja rasti prebivalstva po vsem svetu stalno zmanjšuje. V mnogih državah je stopnja reprodukcije danes tako nizka, da jih skrbi zmanjševanje števila prebivalcev. To ne pomeni, da rast prebivalstva ni problem, pomeni le, da bo število ljudi v tem stoletju verjetno doseglo vrh in da morajo okoljevarstveniki veliko manj razmišljati o rasti prebivalstva kot taki in več o dejavnikih, ki povzročajo vse večjo porabo virov in emisije toplogrednih plinov.

Enota 4

Pogoste pasti v razmišljanju

Ključne besede za vas:

Razmišljanje, zmota, napaka, pasti

Enota 4

Pogoste pasti v razmišljanju

Enota 4

Pogoste pasti v razmišljanju

Logična napaka ali logična zmota je napaka v sklepanju. Privede do napačnega razmišljanja, napačne predstave ali domneve. Logične napake pogosto zvenijo zelo prepričljivo. Temeljijo na čustvih ali odnosih med ljudmi. Najpogostejše med njimi so:

Sklicevanje na avtoriteto: nekaj velja za resnično samo zato, "ker je gospod tako rekel" ali "ker so tako rekli na televiziji".
Primer 1: Na televiziji so povedali, da bodo nezemljani 28. februarja 2024 pristali v Parizu. Vse, kar je bilo povedano na televiziji, je točno, zato bodo nezemljani naslednje leto pristali v Parizu.
Primer 2: Stric je dejal, da še nikoli ni videl črnih labodov. Stric je videl veliko vrst ptic. Ni videl črnih labodov. Zato črni labodi ne obstajajo.

Sklicevanje na številko: veliko ljudi verjame, da je ta izjava točna, ali pa tako misli elita.
Primer 1: Mnogi menijo, da slana voda hitreje zavre, zato moram vodo, ko kuham špagete, posojevati.
Primer 2: Častniki v razredu so rekli, da ne bomo imeli pouka matematike. Zato danes ne bomo imeli pouka matematike.

Enota 4

Pogoste pasti v razmišljanju

Argument iz pomanjkanja znanja: trditev je resnična (ali napačna), ker nasprotno ni bilo dokazano.

Samocentrično mišljenje: je rezultat naših zaznav: "Res je, ker v to verjamem"; "Res je, ker v to hočem/želim verjeti"; "Res je, ker v to verjamem zaradi svojih interesov".

Sociocentrično razmišljanje: menite, da je vaša kultura ali država najboljša in da druge kulture niso tako dobre. Morda tudi verjamete, da je vaša vera edina pravilna.

Čeprav je zaupanje ključnega pomena v družbenih odnosih, je dvom bolj dragocen pri znanstvenih informacijah. Sposobni morate biti dvomiti o tem, kar pravi učitelj in kar ste prebrali v učbenikih ali na spletu. Informacije morate imeti možnost preveriti in ugotoviti, ali so pravilne. Pri sprejemanju odločitev morate uporabiti dokaze in logično razmišljanje. Ljudje so veliko odkritij naredili s preizpraševanjem običajnih modrosti.

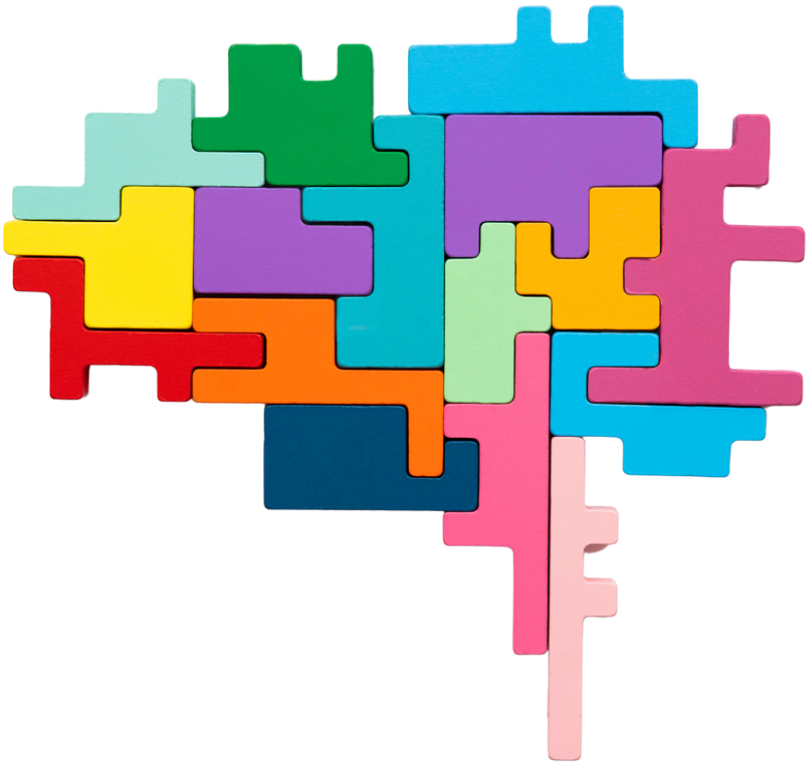
Enota 4

Pogoste pasti v razmišljanju

Vzemite si 5 minut časa za razmislek o enoti:

- Kaj menite o stripu z znanstveniki?
    - Ali menite, da večina ljudi prehitro in prepočasi sklepa?
- Katero logično napako ali zmoto ste poznali že prej?
- Katero zmoto pogosto opazite?

Prišel je čas za našo igro. Učitelj vam bo razložil pravila.



Enota 4

Dodatne Informacije

Seznam logičnih zmot:
Seznam zmot - Wikipedija

Zabavno dejstvo:
16 stvari, ki se v drugih državah štejejo za normalne

KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

Povzetek Modula

Ko slišimo besedo "kritično mišljenje", pogosto najprej pomislimo na kritičnost ali negativnost. Vendar kritično mišljenje ne pomeni biti negativen. Prav nasprotno. To je način sistematičnega in logičnega pristopa k težavam, da bi našli najboljšo možno rešitev. Kako torej začeti kritično razmišljati?

Prvi korak je opredelitev problema ali vprašanja. Ko to storimo, moramo zbrati čim več informacij o vprašanju. To pomeni, da jo preučite z vseh strani in upoštevate vse dokaze.
Ko imamo vsa dejstva, jih moramo začeti analizirati. To pomeni postavljanje vprašanj, iskanje vzorcev in povezav ter upoštevanje različnih razlag.

O Avtorju

Borut Razbornik, Slovenija
Kot vodja projektov imam dolgoletne izkušnje na področju trženja in prodaje. Izpopolnil sem svoje sposobnosti kritičnega razmišljanja, kar mi pomaga pri vodenju projektov, ne glede na to, kako veliki ali majhni so. Poleg tega so moje sposobnosti reševanja problemov in organizacijske sposobnosti prednost pri reševanju nalog.

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