

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of two people jumping joyfully against a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is filled with soft, wispy clouds. The two figures are in mid-air, with their arms and legs spread out, capturing a moment of pure happiness and freedom.

Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem

Zbirka vaj za učenje socialno-čustvenih veščin v
različnih starostnih obdobjih

Tanja Rupnik Vec

Kolofon

Elektronska publikacija

Naslov publikacije

Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem
Zbirka vaj za učenje socialno-čustvenih veščin
v različnih starostnih obdobjih

Avtorica

Dr. Tanja Rupnik Vec

Založnik, kraj založbe, leto izdaje

Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 2024

Zanj

Dr. Nataša Potočnik

Recenzentka

Dr. Alenka Polak

Lektorica

Ana Peklenik

Oblikovalec/ilustrator

Grafex, d.o.o.

Elektronska izdaja

<https://www.acs.si/digitalna-bralnica/odkrivam-kdo-sem/>

Izdajo publikacije je financiralo
Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.
Publikacija je brezplačna.



CIP

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni
knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 222718979
ISBN 978-961-7116-83-0 (PDF)



Mlajši učenci (prvi do peti razred OŠ)



Starejši učenci (šesti do deveti razred OŠ)



Srednješolci in odrasli

Kazalo

	Uvod	7
1	Kaj je čustvena inteligentnost?	9
2	Vloga samorefleksije v razvoju socialno-čustvenih veščin	15
3	Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti otrok, mladostnikov in mlajših odraslih	22
3.1	Samozavedanje	24
■	Dejavnost 1: Kaj doživljam danes/te dni?	24
■	Dejavnost 2: Kaj je čustvena inteligentnost?	25
■	Dejavnost 3: Spoznavam svet čustev: Kaj so čustva?	29
■	Dejavnost 4: Čustva, ki jih doživljam v šoli (doma, s prijatelji)	36
■	Dejavnost 5: Kaj so prepričanja in zakaj so pomembna?	39
■	Dejavnost 6: Plaz - dogodki sprožijo prepričanja (razlage), prepričanja pa sprožijo čustva in vedenje	44
■	Dejavnost 7: Kako si razlagam uspehe v šoli in kako neuspehe?	46
■	Dejavnost 8: Zmote in izkrivljanja v mišljenju	49
■	Dejavnost 9: Kako so čustva povezana z razmišljanjem in ravnanjem?	55
■	Dejavnost 10: Kdaj so čustva ustrezna in kdaj ne?	61
■	Dejavnost 11: Več o jezi, strahu, veselju, ljubezni	62
■	Dejavnost 12: Maske čustev	63
■	Dejavnost 13: Čustva junakov zgodb	64
■	Dejavnost 14: Vpliv čustev na druge ljudi	65
■	Dejavnost 15: Nekatere misli niso resnične, vendar jih lahko nadziram	66
■	Dejavnost 16: Kdo sem jaz? Moje potrebe	67
■	Dejavnost 17: Kdo sem jaz? Moji interesi in cilji	73
■	Dejavnost 18: Kdo sem jaz? Moj najkotiček pod soncem	75
■	Dejavnost 19: Kdo sem jaz? Moje vrline in močna področja	76
■	Dejavnost 20: Odlike, ki jih cenim pri drugih ljudeh	78
■	Dejavnost 21: Kdo sem jaz? Moj seznam izzivov	79
■	Dejavnost 22: Kdo sem jaz? Moje vrednote	82
■	Dejavnost 23: Štirje tipi samozavedanja	87

3.2 Samouravnavanje 89

■ Dejavnost 1: Območje nadzora: na kaj lahko vplivam in spreminjam?	90
■ Dejavnost 2: Urim samorefleksijo, uravnavam svojo stisko	91
■ Dejavnost 3: Kako uravnavam svoja čustva?	93
■ Dejavnost 4: Uravnavam svoja čustva: spremenim svoje misli/interpretacijo	94
■ Dejavnost 5: Uravnavam svoja čustva: ustvarim krog odličnosti	96
■ Dejavnost 6: Uravnavam svojo jezo	98
■ Dejavnost 7: Uravnavam svoj strah	105
■ Dejavnost 8: Uravnavam svojo žalost	112
■ Dejavnost 9: Uravnavam svoje prioritete	113
■ Dejavnost 10: Moj čustveni dnevnik	116
■ Dejavnost 11: Oblikujem cilje in načrtujem poti do njih	119
■ Dejavnost 12: Pogumen/-a sem, vztrajam in se veselim svojih uspehov	121
■ Dejavnost 13: Uravnavam svoje učenje in razmišljanje o učnih vsebinah	124
■ Dejavnost 14: Sem optimist/-ka? Uravnavam svoj optimizem	130
■ Dejavnost 15: To zmorem! ... Če si le dovolj prizadevam za uspeh!	133
■ Dejavnost 16: Načrt reševanja problema	135
■ Dejavnost 17: Obvladovanje negativnih misli	136

3.3 Socialno zavedanje 137

■ Dejavnost 1: Empatično vživljanje: kako si?	138
■ Dejavnost 2: Razbiranje nebesednih sporočil	144
■ Dejavnost 3: Kako se sporazumevam? Otrok, odrasli in starš v meni	146
■ Dejavnost 4: Kaj se dogaja v skupini? Skupinske vloge	151
■ Dejavnost 5: Kaj se dogaja v skupini? Skupinski procesi	154

3.4 Uravnavanje odnosov 158

■ Dejavnost 1: Nenasilna komunikacija	159
■ Dejavnost 2: Jezik nesprejemanja – kako naj se mu odrečem?	164
■ Dejavnost 3: Pozorno te poslušam, uporabim tehniko aktivnega poslušanja	166
■ Dejavnost 4: Jaz-sporočila – uporabim jih, kadar me tvoje vedenje moti	169
■ Dejavnost 5: Povratna informacija zate	173
■ Dejavnost 6: Jezik nenasilne komunikacije: »jezik žiraf in jezik volkov«	175

■ Dejavnost 7: Odzovem se na tvoja čustva, pokažem ti, da mi je mar	178
■ Dejavnost 8: Dam ti pozitivno potrditev	179
■ Dejavnost 9: Sodelujem v skupini	180
■ Dejavnost 10: Rešujem konflikte 1	182
■ Dejavnost 11: Rešujem konflikte 2	184
■ Dejavnost 12: Vplivam na druge ljudi?	187
Viri in literatura	189
Predstavitev avtorice	191

Uvod

Zmožnost razumevanja sebe in drugih pa tudi uravnavanja svojih čustev in odnosov so veščine, ki močno vplivajo na vsa področja našega življenja tako v sedanjosti kot prihodnosti.

Otroci med socializacijo do neke mere spontano razvijajo veščine na socialnem in čustvenem področju, poglobljajo vpogled vase, zmožnost samouravnavanja, zmožnost razumevanje drugih ter zmožnost uravnavanja odnosov z njimi. Niso pa vsi otroci in mladostniki v učenju socialno-čustvenih veščin enako uspešni. Razlogi so različni. Med pomembnejše sodijo socialno okolje in čustveni odnosi, v katerih otrok živi in se uči. Tovrstno učenje je namreč odvisno tako od starševskih spodbud in usmeritev kot od vedenjskih vzorcev, ki jim je otrok izpostavljen in jih usvaja po načelu modelnega učenja.

V priročniku opisujem vrsto dejavnosti. Njihov namen je spodbujati izgradnjo razumevanja in uravnavanja lastnega vedenja in čustvovanja, posledično pa vplivati na samopodobo in samozaupanje učenek in učencev oz. dijakin in dijakov pa tudi mlajših odraslih z manj razvitimi tovrstnimi spretnostmi. Namenjena je strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju, učiteljem, vzgojiteljem in mentorjem pa tudi staršem in drugim, ki ste v stiku z mladimi in jih spodbujate v njihovem razvoju.

Obsega pet večjih poglavij: v prvem analiziram koncept čustvene inteligentnosti in z njo povezane cilje učenja na socialno-čustvenem področju, v drugem poglavju pojasnujem vlogo samorefleksije v procesih učenja. V tretjem, četrtem, petem in šestem poglavju predstavljam dejavnosti za ozaveščanje in učenje na različnih dimenzijah čustvene inteligentnosti, v sedmem poglavju pa navajam smernice za uporabo dejavnosti.

Dejavnosti v tem priročniku lahko predstavljajo samostojne enote, ki jih umeščamo v raznovrstne kontekste dela z mladimi, lahko pa jih sestavimo v dlje časa trajajoč program učenja socialno-čustvenih veščin z manjšo skupino učencev in/ali dijakov oz. mlajših odraslih. Vsaka dejavnost je namenjena določeni starostni skupini (učencem razredne stopnje oz. stopnje, srednješolcem/mlajšim odraslim), pogosto pa je ista dejavnost z ustreznimi prilagoditvami in stopnjevano zahtevnostjo izvedljiva v vseh starostnih obdobjih.

Pri vsaki dejavnosti najprej predstavim cilje, ki so zapisani s perspektive starejših učencev in/ali dijakov, za mlajše pa jih izvajalec v trenutku, ko dejavnost učencem osmišlja, poenostavi oz. prebesedi v njim razumljivejši jezik. Pomembno je, da se učenci, preden se podajo v aktivno izvajanje, seznanijo z njimi, ob koncu pa preverijo, če so jih uresničili. Na ta način je učenje usmerjeno in osmišljeno.

Dejavnosti so zapisane tako, da jih starejši učenci in dijaki/mlajši odrasli lahko izvajajo individualno ali v skupini, samostojno, učitelj/mentor pa po opravljenih dejavnostih spodbuja izmenjavo izkušenj, razpravo o doživljanju, spoznanjih in uvidih, učenju v dejavnostih ipd., po potrebi razmišljanja in izkušnje učencev v dialogu z njimi teoretično umesti, osvetli in osmisli. Teoretično umeščanje idej učencev v razpravah po dejavnostih je pomemben element procesa, saj sicer učitelj oz. mentor s svojimi odzivi potencialno utrjuje kulturne mite, ki razumevanje človekovega čustvovanja izkrivljajo in vplivajo na nefunkcionalnost v doživljanju in ravnanju. Da bi se temu izognili, so posamezni koncepti in teoretska spoznanja umeščena kar v sama besedila dejavnosti in namige (starejšim učencem in dijakom oz. mlajšim odraslim) o tem, kje o posameznem konceptu pridobiti več informacij, kar smiselno – za poglobljeno razumevanje tematike – uporabi tudi učitelj/mentor.

Mlajše učence učitelj skozi vse dejavnosti vodi in usmerja, tako da postopoma, v frontalnem dialogu z njim, opravijo posamezne korake dejavnosti. Sledi, ki pri tem ostajajo, niso zgolj zapisi na učnih listih učencev (kot je to pri starejših učencih in dijakih/mlajših odraslih), pač pa učitelj poskrbi, da se

spoznanja v kratkih sintagmah napišejo ali narišejo na večje liste in polepijo po prostoru, kjer ostajajo kot izhodišče za dialog v raznovrstnih situacijah. Te vsakodnevno nastajajo v razredu/skupini in se – s ciljem spodbujanja socialno-čustvenega učenja – k njim učitelj vedno znova vrača. Pri delu z učenci na razredni stopnji uporablja učitelj prilagojen jezik: besedje, ki ga obvladajo, in sintakso, ki so ji kos, saj so dejavnosti, sledeč načelu jasnosti navodila, v nekaterih primerih napisane v njim nerazumljivem jeziku.

Dejavnosti, zapisane v tem priročniku, naj bodo priložnost, da strokovni delavci na področju VIZ ter vsi, ki delate z otroki, mladostniki in mlajšimi odraslimi, skupaj z njimi vstopite v svet čustev in komunikacije, obenem pa naj bodo spodbuda, da jih ustvarjalno nadgradite s svojimi idejami.

Dr. Tanja Rupnik Vec

1 Kaj je čustvena inteligentnost?

Učenje na socialno-čustvenem področju je pomemben, a pogosto ne dovolj izpostavljen element vzgojno-izobraževalnega procesa. Učitelji, predvsem v višjih razredih, še bolj pa v srednjih šolah, posvečajo glavino časa uresničevanju ciljev na kognitivnem področju, manj ali pa zgolj obrobno pa so pozorni na usmerjanje učencev in dijakov v načrtovanje, spremljanje in vrednotenje lastnega napredka v socialnih veščinah ter na področju samoregulacije čustev in potreb.

Pa vendar so zavedanje sebe in svojih misli, čustev in potreb, njihova regulacija ter razumevanje drugih povezani z učno in pozneje življenjsko uspešnostjo, kar kaže vse več raziskav (Elias in Weissberg, 2000). Če naj bi učitelji in šole ter mentorji v izvenšolskih situacijah uspešno spodbujali razvoj na socialno-čustvenem področju, je pomembno, da področje poznajo in razumejo ter socialno-čustvene veščine razvijajo tudi pri sebi.

Kaj torej je čustvena inteligentnost oz. katere so ključne socialno-čustvene veščine? Odgovorov na vprašanje o tem, katere so socialno-čustvene veščine ter kako jih spodbujati, je v strokovni literaturi mnogo. Naj se v našem kratkem pregledu osredotočimo zgolj na tri.

Enega prvih modelov socialno-čustvenih veščin je podal Goleman (1995) v knjigi *Čustvena inteligentnost. Kaj je in zakaj je pomembna?* V tem delu avtor razlikuje dve skupini kompetenc, osebne in socialne, ki se dalje delijo na podskupine. Osebne kompetence obsegajo zmožnost samozavedanja, samouravnavanja in motivacijo, socialne kompetence pa obsegajo empatijo in socialne veščine. Nekoliko podrobneje so posamezne veščine opredeljene v shemi 1.

Shema 1: Model čustvene inteligentnosti po Golemanu (1995)

Golemanov model čustvene inteligentnosti

1. OSEBNE KOMPETENCE: Te kompetence določajo, kako uravnavamo sami sebe.

1.1. SAMOZAVEDANJE: Poznavanje lastnih notranjih stanj, preferenc, virov, intuicij.

- Emocionalno zavedanje: Prepoznavanje lastnih emocij in zavedanje njihovih učinkov.
- Ustrezna samoocena: Poznavanje lastnih močnih področij in omejitev.
- Samozaupanje: Močan občutek lastne vrednosti in sposobnosti.

1.2. SAMOURAVNAVANJE: Uravnavanje lastnih notranjih stanj, impulzov, virov.

- Samokontrola: Nadzor nad motečimi čustvi in impulzi.
- Biti vreden zaupanja: Dosegati in vzdrževati standard poštenosti in integritete.
- Odgovornost: Prevzemanje odgovornosti za posledice lastnih dejanj.
- Prilagodljivost: Fleksibilnost v uravnavanju sprememb.
- Inovativnost: Biti odprt za nove ideje, pristope in informacije.

1.3. MOTIVACIJA: Emocionalne tendence, ki spodbujajo in usmerjajo doseganje ciljev.

- Stremljenje po dosežkih: Prizadevati si za izboljšanje ali doseganje standardov odličnosti.
- Predanost: Poistovetiti se s cilji skupine ali organizacije.
- Inicijativnost: Pripravljenost na raziskovanje priložnosti.
- Optimizem: Vztrajnost v sledenju ciljem kljub oviram in neuspehom.

2. SOCIALNE KOMPETENCE: Te kompetence določajo, kako uravnavamo odnose z drugimi.

2.1. EMPATIJA: Zavedanje čustev, potreb in zanimanj drugih oseb.

- Razumeti druge: Zaznavati čustva in perspektive drugih ljudi ter se aktivno zanimati za njihove interese in stiske.
- Spodbujati razvoj drugih: Zaznavati in občutiti razvojne potrebe drugih ter krepiti njihove zmožnosti.
- Naravnost na pomoč: Predvideti, prepoznati in se odzvati na potrebe drugih (strank, klientov).
- Vplivati na različnost: Negovati priložnosti skozi druženje z različnimi ljudmi.
- Politično zavedanje: Razbirati emocionalna dogajanja v skupinah ter odnosov moči.

2.2. SOCIALNE VEŠČINE: Spretnost v izvabljanju želenih odzivov drugih.

- Vplivanje: Uporabljati učinkovite taktike prepričevanja.
- Komunikacija: Odprto poslušati in pošiljati prepričljiva sporočila.
- Uravnavanje konfliktov: Pogajati se in razreševati nesoglasja.
- Vodenje: Navdihniti in voditi posameznike in skupine.
- Pospeševalec prememb: Spodbujati in uravnavati spremembe.
- Graditi vezi: Negovati odnose.
- Sodelovanje: Delati z drugimi v smeri skupnega cilja.
- Zmožnost timskega dela: Oblikovati skupinske sinergije pri doseganju kolektivnih ciljev.

V letu 1997 so članice skupine Collaborative to Advance Social and Emotional Learning (CASEL) identificirale ključne socialno-čustvene veščine, ki jih je vredno razvijati v vzgojno-izobraževalnem kontekstu (Elias in Weisberger, 2000):

- 1) učinkovito sporazumevanje,
- 2) sposobnost sodelovanja,
- 3) čustvena samokontrola in ustrezna samoekspresija,
- 4) empatija in zavzemanje perspektive,
- 5) optimizem, humor in samozavedanje,
- 6) sposobnost načrtovanja in postavljanja ciljev,
- 7) razmišljujoče in nenasilno reševanje problemov in razreševanje konfliktov,
- 8) samorefleksivnost na vseh področjih življenja ter učenje učenja.

Drug primer konsenzualne opredelitve področij oz. konstruktov, ki sodijo v okvir čustvene inteligentnosti, navajata Embry in Watson (2010). Njuna skupina strokovnjakov kot ključna področja socialno-čustvenega učenja navaja štiri:

- interakcijo (poslušanje, spraševanje, uporaba govornice telesa in ustrezne besedne komunikacije),
- motivacijo in aktivno participacijo (pripravljenost sodelovati, pozitiven prispevek k aktivnosti, pozitivno vrednotenje participacije, izkazovanje psihološke odpornosti),
- neodvisnost (uravnavanje emocij, poznavanje pravic in prevzemanje odgovornosti, uravnavanje tveganja ter razumevanje posledic, individualnost),
- spoštovanje drugih (sprejemanje drugih, empatičnost, vrednotenje odnosov).

V našem prostoru so sodelavci Pedagoškega inštituta v mednarodnem projektu Roka v roki razvili program socialno-čustvenega opismenjevanja učencev in učiteljev. V tem programu izhajajo iz petih dimenzij socialno-emocionalnih kompetenc učencev (Schonert-Reichl, Hanson-Peterson idr., 2015, po Roka v roki, spletna stran):

- samozavedanje: prepoznavanje in poimenovanje čustev ter razumevanje njihovega vpliva na vedenje; ustrezna samozaznava; prepoznavanje lastnih močnih področij, potreb in vrednot; samoučinkovitost idr.;
- samouravnavanje: nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj, samomotivacija in disciplina, obvladovanje stresa idr.;
- socialno zavedanje: sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti, zavzemanje perspektive drugega, empatija, spoštovanje drugih, prepoznavanje in pozitivno vrednotenje virov znotraj družine, šole, skupnosti idr.;
- odnosne spretnosti: vzpostavljanje in ohranjanje pozitivnih in stabilnih odnosov, komunikacijske kompetence, socialna vključenost, sodelovalnost, obvladovanje konfliktov idr.;
- odgovorno sprejemanje odločitev: prepoznavanje in reševanje problemov, sprejemanje konstruktivnih in spoštljivih odločitev v zvezi z lastnim vedenjem in socialnimi interakcijami glede na osebno, moralno in etično odgovornost idr.

Za naš namen smo model nekoliko modificirali oz. poenostavili. Želeli smo, da postane obvladljiv tudi za mlajšo populacijo. Področja čustvene inteligentnosti so v naši priredbi modela, ki mu sledimo v priročniku, kombinacija dveh procesov, namreč zavedanja in uravnavanja, v dveh kategorijah, kategoriji jaz in kategoriji drugi. Tako dobimo štiri temeljna področja čustvene inteligentnosti: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje in uravnavanje odnosov.

Preglednica 1: Temeljna področja čustvene inteligentnosti

	Zavedanje	Uravnavanje
Jaz	Samozavedanje	Samouravnavanje
Drugi	Zavedanje drugih	Uravnavanje odnosov

Goleman (1995) in drugi avtorji ob teh kategorijah izpostavljajo kot samostojno področje še motivacijo ali katero drugo (npr. odgovorno sprejemanje odločitev v modelu CASEL, Dermondy in Dusenbury, 2022). Te koncepte v tem modelu umeščamo v kategorijo zavedanja sebe ter uravnavanja sebe. Motivacija, čustvovanje, zaznavanje in mišljenje, ki obsega odločanje, so namreč temeljni psihološki procesi. Posameznik ne uravnava zgolj lastnega čustvovanja, pač pa ozavešča tudi kognitivne procese in motivacijo, ki skupaj tvorijo celoto njegovega intrapsihičnega sveta. Natančneje vsebine opisanih kategorij zavedanja in uravnavanja sebe in odnosov opredeljujemo v preglednici 2.

Preglednica 2: Procesi in veščine, ki opredeljujejo posamezno področje čustvene inteligentnosti

	Zavedanje	Upravljanje
Jaz	Samozavedanje • Ozaveščanje in (pre)poznavanje lastnih prepričanj, čustev in vedenjskih vzorcev, razumevanje odnosa med njimi ter vpliva na druge ljudi. • Ozaveščanje in (pre)poznavanje lastnih potreb, motivov, ciljev, vrednot ter razumevanje njihovih vplivov na lastno doživljanje in ravnanje. • Ozaveščanje in (pre)poznavanje svojih močnih področij in področij razvoja. • Ozaveščanje in prepoznavanje lastnih vzorcev razmišljanja, doživljanja in ravnanja v odnosih ter njihovega vpliva na druge. • Zaupanje v lastne sposobnosti in potencialne ter v možnost napredovanja ter osebostnega razvoja in rasti.	Samouravljanje • Nadzor nad razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem ter zavedanje možnosti izbire. • Prevzemanje odgovornosti za posledice svojih izbir v razmišljanju, doživljanju in ravnanju. • Odprtost v razmišljanju in naravnost na samorefleksijo, samovrednotenje in aktivno iskanje povratnih informacij. • Fleksibilno prilagajanje situacijam in prizadevanje za preseganje šibkosti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju na vseh področjih življenja. • Težnja po dosežkih, postavljanje ciljev in prizadevanje za njihovo uresničevanje. • Pogum in vztrajnost v raziskovanju novih poti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju. • Zmožnost skrbeti zase in si prizadevati biti zadovoljna, sproščena in umirjena oseba.
Drugi	Socialno zavedanje • Prepoznavanje prepričanj, čustev in ravnanja drugih ljudi, interes in prizadevanje za njihovo razumevanje. • Razumevanje potreb, vrednot, ciljev, naravnosti, vedenjskih vzorcev drugih ljudi ter razumevanje posledic na področju odnosov. • Vpogled v dinamiko različnih skupin in njeno razumevanje.	Upravljanje odnosov • Spodbujanje, podpiranje in usmerjanje drugih, odziv na njihove potrebe. • Reflektivno poslušanje in empatija. • Asertivno komuniciranje. • Vešče reševanje konfliktov. • Konstruktivno sodelovanje in timsko delo. • Vplivanje na druge, vodenje in usmerjanje.

Spodbujanje čustvene inteligentnosti oz. socialno-čustveno učenje je lahko:

- implicitno (učenec za področje socialno-čustvenega učenja nima razvidnega cilja učenja niti kriterijev uspešnosti) ali pa
- eksplicitno (učencu je cilj učenja na socialno-čustvenem področju jasen, prav tako kriteriji uspešnosti).¹

Da bi koncept čustvene inteligentnosti približala različnim starostnim skupinam, ga v nadaljevanju razgradim na različnih ravneh kompleksnosti, vsebine v poljih zavedanja in uravnavanja sebe in drugih pa zapišem prilagojeno razvojni stopnji učenca. Na razredni stopnji lahko koncept čustvene inteligentnosti, pri čemer ni treba uporabiti tega pojma, učitelj učencem predstavi skozi kriterije uspešnosti, ubesedene v preglednici 3.

Preglednica 3: Kriteriji uspešnosti doseganja ciljev na področju socialno-čustvenega učenja s perspektive mlajših učencev

	Zavedanje	Uravnavanje
Jaz	Vem, katero čustvo (v nekem trenutku) doživljam in kako se vedem. Vem, kaj potrebujem in kaj si želim in to zmorem sporočiti drugim. Vem, v čem sem dober in kaj moram še izboljšati. Vem, da zmorem doseči zastavljen cilj.	Nadzorujem svoja čustva in jih izrazim na ustrezen način. Kadar moje vedenje ni v redu, razmislim o tem, kako bi lahko ravnal, in vedenje spremenim. Razmišljam o tem, kako ravnati razumno, in tako tudi ravnam. Skrbim zase in poskrbim, da se dobro počutim.
Drugi	Razumem, katero čustvo doživljaš in zakaj tako ravnaš. Razumem, kaj potrebuješ in kaj si želiš.	Vem, kako ti lahko pomagam, kadar se ne počutiš v redu.

Dikcije, uporabljene v preglednici 3, učitelj dodatno poenostavi, kar je odvisno predvsem od dojemljivosti učencev oz. konkretnega učenca, kadar gre za individualizacijo ciljev. Nekateri učenci, kot kažejo raziskave, prihajajo v šole na socialno-čustvenem področju močno prikrajšani, kar se kaže že na ravni besedja na tem področju. Ti otroci terjajo individualizirano obravnavo in specifične spodbude na področju socialno-čustvenega razvoja.

Za bolj dojemljive in starejše učence učitelj koncept čustvene inteligentnosti razširja in pogloblja. Na predmetni stopnji in v srednješolskih programih ali pri delu z mlajšimi odraslimi ga v terminologiji kriterijev uspešnosti skupaj z učečimi se ubesedi npr. na način, kot je to, na nekaj primerih, prikazano v preglednici 4.

¹ Koncept implicitno-eksplicitno učenje/poučevanje uvaja Ennis (1989) za področje učenja/poučevanja kritičnega mišljenja, prenosljiv pa je tudi v kontekst načrtovanja in spodbujanja razvoja drugih znanj, veščin in kompetenc. Eksplicitno poučevanje z jasno razvidnimi cilji, kriteriji uspešnosti, razmislekom o strategiji doseganja ciljev, iskanja povratne informacije ter samospremljanja in samoevalvacije, predstavljajo tudi osredno idejo poučevanja/učenja po načelih formativnega spremljanja (več v Holcar Brunauer A., 2016), obenem pa je eden od teoretskih temeljev tega priročnika.

Preglednica 4: Kriteriji uspešnosti doseganja ciljev učenja na socialno-čustvenem področju z vidika starejših učencev (zadnja triada OŠ) ter dijakin in dijakov oz. mlajših odraslih

	Zavedanje	Uravnavanje
Jaz	V konkretni situaciji pre(poznam) svoje misli, čustva in vedenja in razumem, kako so medsebojno povezana in od kod izvirajo. V konkretni življenjski situaciji se zavedam svojih potreb, želja, ciljev in vrednot in razumem, kako vplivajo na moje razmišljanje, doživljanje in ravnanje. Zavedam se vpliva lastnega doživljanja, razmišljanja (prepričanj, sklepov, vrednot ipd.) in ravnanja na druge ljudi (v konkretni situaciji). Zaupam vase.	Zavedam se, da so moje razmišljanje, doživljanje in ravnanje izbira in sprejemam odgovornost za posledice svojih izbir. Spremljam in usmerjam svoje razmišljanje, doživljanje, ravnanje in motivacijo. Raziskujem možnosti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju ter si prizadevam, da bi v situaciji razumno izbral razmišljanje, čustvovanje in ravnanje. Zavedam se lastnih samoomejujočih prepričanj in jih preoblikujem v bolj realistična in samoafirmativna. Skrbim zase, tako da vzdržujem dobro fizično in psihično kondicijo.
Drugi	Zanima me in raziskujem, kaj razmišlja, doživlja in kako ravna oseba v situaciji, zmorem se vživeti vanjo ter doživeti situacijo z njene perspektive. Raziskujem, kaj oseba potrebuje, kaj je zanj pomembno, za kaj si prizadeva in kaj si želi. Raziskujem in razumem komunikacijo in odnose med dvema osebama ali v skupini.	Odzivam se na razmišljanje, doživljanje in ravnanje drugega, tako da upoštevam tako njegova kot svoja razmišljanja, čustva in potrebe. V odnosih ravnam korektno in pošteno. Osebam v stiski pomagam, jih spodbujam in podpiram.

2 Vloga samorefleksije v razvoju socialno-čustvenih veščin

»Človek se ne uči iz izkušnje, pač pa iz refleksije izkušnje,«² je trditev, ki je v začetku 19. stoletja radikalno preusmerila pozornost učiteljev v procesu poučevanja iz učenčeve učne izkušnje na njeno refleksijo.

Implikacije v kontekstu spodbujanja, spremljanja in vrednotenja napredka v učenju so naslednje: ni dovolj, da ima učenec priložnost reševati problem, seznaniti se z vsebino, vaditi veščino, sodelovati, ustvarjati ipd. Pomembno je, da proces učenja ozavešča in reflektira, primerja svoj dosežek z želenim stanjem z vidika kriterijev uspešnosti, razmišlja o dokazih, da je zadostil tem kriterijem, in načrtuje nadaljnje korake, da bi dosegel želene spremembe v prihodnosti.

Opredelitev samorefleksije je v strokovni literaturi več:

»Samorefleksija je aktivno, skrbno in trajno preiskovanje prepričanj in drugih oblik znanja z vidika temeljev, ki jih podpirajo.«³

»Samorefleksija je poglobljeno preiskovanje osebnih vrednot, prepričanj in predpostavk, ki usmerjajo razmišljanje, doživljanje in ravnanje ... ter premišljevanje o moralnih in etičnih implikacijah ravnanja.«⁴

»Samorefleksija je zavesten in sistematičen proces odkrivanja, potrebno se ga je naučiti.«⁵

Ti avtorji delujejo na različnih področjih (poučevanje, profesionalni razvoj), vendar je njihovim opredelitvam skupno, da izpostavljajo namernost, sistematičnost in poglobljenost v samospraševanju in samoodkrivanju: Kaj mi je (v zvezi s tem, kar se učim) pomembno? V kaj (v zvezi z vsebino učenja) verjamem? Kakšne dokaze imam za to? Kaj usmerja moja ravnanja? Kako vešč sem v tem? Kako moja razmišljanja in dejavna vplivajo na okolico? Kaj so izzivi ipd. Kadar je samorefleksija usmerjena v vrednotenje sebe, preide v samoevalvacijo, npr. Kako vešč sem glede na ta kriterij? Katere so moje prednosti, katere pomanjkljivosti ipd. Prav to pa so vprašanja, ki spodbujajo ozaveščanje in spreminjanje različnih psiholoških stanj in procesov, kar predstavlja temeljni cilj učenja na socialno-čustvenem procesu.

Refleksija lahko poteka *med dejavnostjo* (reflection-in-action) in vključuje sprotne razlage situacije, omogoča preokvirjanje (pogled z druge perspektive) in prilagajanje dejavnosti novim razlagam, ali pa poteka *po dejavnosti* (reflection-on-action) z emocionalno distanco in je bolj poglobljena, upošteva teorijo, raziskave, socialni kontekst.⁶ Drugi avtorji⁷ opisujejo štiri vrste kritične refleksije. Prva sovpadata z že opisanima: *refleksija v trenutku* (ki temelji na skritem znanju in intuiciji) ter *retrospektivna refleksija* (pogled nazaj, ki omogoča spreminjanje čustev, zaznav, motivov in odločitev). Larivee⁸ dodaja še *prospektivno refleksijo* (pogled naprej: Kaj bi se še lahko zgodilo v prihodnosti? Katere vrednote, alternativne rešitve, aktivnosti, znanje ... so še relevantne?) ter *refleksija o refleksiji* (ki se po tej avtorici nanaša na metakognicijo oz. povzemanje učenja, spoznanj, sprememb).

² Dewey (1910), po Brock (2015)

³ Dewey (1910), po Brock (2015)

⁴ Larivee (2000)

⁵ Tancig (1994)

⁶ Schon (1983)

⁷ Moyes (2010) po Brock (2015)

⁸ Larivee (2000)

Refleksija je lahko nestrukturirana ali strukturirana. *Nestrukturirana refleksija* predstavlja svoboden odziv posameznika na dogodek in je usmerjena z manjšim številom splošnih vprašanj, npr. »Kaj se je zgodilo? Kako si sam in kako so drugi doživljal situacijo? Kako se je dogajanje zaključilo?« Oseba prosto govori in se spominja dogodka, pri čemer je miselni tok svoboden. Globina takšne refleksije je odvisna od samorefleksivnosti osebe, ki reflektira. *Strukturirana refleksija* je proces, v katerem oseba, ki reflektira, sledi nizu vprašanj, ki – smiselno in načrtno postavljena – zagotovijo sistematičnost, globino in širino v procesu raziskovanja dogodka ter razmišljanja, doživljanja in ravnanja vseh vpletenih. Primer takšne strukturirane refleksije predstavljajo sokratska vprašanja (Tancig, 1994).

Preglednica 5: Metoda refleksije s pomočjo Sokratovih vprašanj, ki spodbujajo poglobljeno samorefleksijo o izkušnji

FAZA	SOKRATOVSKI TIP VPRAŠANJ
1. Opis izkušnje Opiši izkušnjo. Jasno definiraj problem. Pri opredelitvi problema bodi čim bolj specifičen. Ne sodi in ne zaključuj.	Kaj se je zgodilo? Kako si ravnal?
2. Bistveni dejavniki izkušnje Navedi za problem pomembne podatke. Naštev vse pomembna dejstva o vseh vidikih problema; na tej stopnji jih ne analiziraj.	Kako si reagiral? Kako si takrat razmišljal in ravnal? Kaj je bilo zate v tej situaciji pomembno? Kaj misliš, da so razmišljali in občutili drugi?
3. Sodba Presodi, kaj je bilo pri tej izkušnji dobro in kaj slabo.	Kaj pomeni? Ali je ta situacija zate lahko/težko obvladljiva?
4. Analiza Poskušaj videti vse plati problema. Izpelji splošne in specifične zaključke (ki so rezultat tvoje izkušnje ali te refleksije).	Kako lahko osmisliš situacijo? Kaj se zares dogaja? Lahko pojasniš vzroke dogajanja? Ali je ta izkušnja na kakšen način podobna prejšnjim? Kaj lahko zaključiš?
5. Alternativne rešitve problema Razmisli o vseh mogočih rešitvah. Oblikuj čim več (uporabnih in neuporabnih) rešitev.	Kaj bi še lahko storil? Kaj bi storil, če bi se ponovno znašel v podobni situaciji?
6. Ocena alternativ in izbor rešitve Izmed vseh možnih rešitev izberi tisto, ki je zate najboljša.	Kakšne bi bile posledice teh rešitev? Katero boš izbral?
7. Načrt akcije Napravi akcijski načrt za doseg rešitve.	Ali lahko pojasniš, kaj točno boš storil?
8. Uresničitev akcijskega načrta	
9. Pregled rezultatov	

Refleksijo spodbujajo tudi nedokončani stavki, izbrani smiselno, glede na kontekst. Nekatere splošno uporabne izhodiščne besedne zveze so na spodnjem seznamu.

Uspelo mi je

Zadovoljen sem

Pokažem/dokažem/izkažem lahko

Izziv, ki je pred menoj,

Verjamem

Po eni strani

Presenetilo me je

Ni mi uspelo

Vpogled v

Pomembno je

Natančneje

To, kar vpliva

Če natančneje razmislim,

Če bi

Učitelj, mentor oz. vzgojitelj/starš spodbuja samorefleksijo različnih intra- in interpsihičnih procesov, npr. učenja, čustvovanja, mišljenja, odnosov ipd. Za to ima na voljo vrsto psiholoških modelov in raznovrstnih orodij (sezname samorefleksivnih vprašanj, vprašalnike, samoocenjevalne lestvice ipd.), ki proces samorefleksije in iskanja novih možnosti lajšajo.

Splošni okvir za spodbujanje samorefleksije na socialno-čustvenem področju na razredni in predmetni stopnji OŠ predstavljajo sledeča vprašanja.

Preglednica 6: Vprašanja za spodbujanje samorefleksije na socialno-čustvenem področju na razredni in predmetni stopnji osnovne šole

	Zavedanje	Uravnavanje
Jaz	- Kaj razmišljam v situaciji, kaj ob tem doživljam in kako ravnam? - Katere posledice ima moje razmišljanje, doživljanje in ravnanje na druge ljudi? - Kaj potrebujem in kaj je zame pomembno? - Kaj zmorem, kaj si želim in v kolikšni meri sem si pripravljen prizadevati za cilj?	- Kako bi še lahko razmišljal oz. razumel situacijo? Kako bi v tem primeru doživljal in ravnal? Katera je najustreznejša izbira? - Katere so morebitne zmote (izkrivljanja) v mojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju in kako jih lahko presežem? - Kako lahko poskrbim zase ob upoštevanju posledic za druge ljudi?
Drugi	- Kaj razmišlja, kaj doživlja in kako ravna drugi? - Kaj potrebuje in kaj si želi? Kateri so njegovi cilji in vrednote? - Kakšni so odnosi in komunikacija med osebami v skupini?	- Kako se lahko odzovem na razmišljanje, doživljanje in ravnanje drugega, da bova svoje potrebe, cilje in vrednote uresničila oba? - Kako lahko osebi pomagam, ji nudim oporo, jo usmerim, spodbudim in zanjo poskrbim?

Vprašanja predstavljajo splošni okvir samorefleksije in omogočajo ozaveščanje lastnih notranjih (psiholoških, intrapsihičnih) procesov ter ozaveščanje o notranjih procesih drugih ljudi, obenem s sistematičnim raziskovanjem možnosti odzivanja v situaciji.

V tem priročniku je zbrana vrsta prav takšnih orodij, ki spodbujajo proces samorefleksije in samozavedanja različnih notranjih stanj, tako čustev kot miselnih in motivacijskih procesov, ter usmerjajo v razmislek o njihovem vplivu na druge ljudi. Spodaj navajamo samorefleksivna vprašanja, usmerjena v spodbujanje razvoja vseh štirih področij socialno-čustvene kompetentnosti, ob njih pa kriterije uspešnosti.

Preglednica 7: Vprašanja za samorefleksijo in kriteriji uspešnosti za različna področja čustvene inteligentnosti⁹

Področje	Element	Vprašanja za samorefleksijo	Kriteriji uspešnosti
Samozavedanje	Ozaveščanje in (pre) poznavanje lastnih prepričanj, čustev in vedenjskih vzorcev, razumevanje odnosa med njimi ter vpliva na druge ljudi.	Kako zaznavam (razmišljam o/si razlagam) ta dogodek, situacijo, ravnanje osebe? Kaj doživljam? Kako se ob tem počutim? Kako ravnam, kaj storim? Kako moje razumevanje situacije vpiva na moje doživljanje in ravnanje? Kako moje razmišljanje, doživljanje in ravnanje vpliva na druge?	Vem, kaj v situaciji doživljam, čustvo ubesedim. Zavedam se misli, ki je v ozadju mojega doživljanja. Zavedam se ravnanja, vem, kaj počnem. Zavedam se vpliva lastnih čustev in ravnanja na druge ljudi.

⁹ Rupnik Vec, T. (2019). Gradivo za učitelje v projektu STEM (neobjavljeno).

Samozavedanje	Ozaveščanje in (pre) poznavanje lastnih potreb, motivov, ciljev, vrednot ter razumevanje njihovih vplivov na lastno doživljanje in ravnanje.	Kaj so moje potrebe in želje v tej situaciji? Kaj je zame pomembno? K čemu stremim? Kaj želim doseči? Kako točno bom vedel, da sem dosegel cilj? Kako moje potrebe in cilji vplivajo na moje doživljanje dogodka, osebe, situacije? Kako moje potrebe, cilji in vrednote vplivajo na moje ravnanje v situaciji?	Natančno vem, kaj potrebujem. Vem kaj si (v nekem trenutku, v življenju) želim. Vem, kaj je zame pomembno. Poznam svoje prioritete. Imam jasno ubesedene cilje. Zavedam se, kako moje potrebe, cilji in vrednote vplivajo na moja čustva. Zavedam se, katere potrebe, cilji in vrednote so v temelju mojega ravnanja.
	Ozaveščanje in (pre) poznavanje svojih močnih področij in področij razvoja.	Katera so moja močna področja? Katere so moje sposobnosti? V čem sem dober? Kje so moje priložnosti? Kaj bi si pri sebi želel izboljšati: katero znanje in katere veščine želim razviti?	Poznam svoja močna področja. Svoje znanje, spretnosti in veščine lahko izkažem z različnimi dosežki (izdelki) ali jih demonstriram v dejavnosti. Zavedam se svojih šibkosti oz. priložnosti za rast.
	Ozaveščanje, prepoznavanje in razumevanje vzorcev ¹⁰ razmišljanja, doživljanja in ravnanja v odnosih ter zavedanje njihovih izvorov.	Kako o osebi razmišljam, kaj ob njej doživljam in kako v tem odnosu ravnam? Katero moje doživljanje in ravnanje v tem odnosu se ponavlja? Kaj je najin vzorec? Kateri so morebitni razlogi za to?	Zavedam se lastnega doživljanja osebe. Vem, kako moje razmišljanje in odnos do osebe vpliva na doživljanje in ravnanje v tem odnosu. Zavedam se komunikacijskih vzorcev v odnosu z osebo. Zmorem pojasniti, zakaj v odnosu do neke osebe razmišljam, doživljam in ravnam na določen način.
	Zaupanje v lastne sposobnosti in potenciale ter v možnost napredovanja in osebnostnega razvoja.	V kolikšni meri zaupam v svoje sposobnosti? S katerimi mislimi (notranjim govorom) si pri tem pomagam, s katerimi mislimi pa se pri tem oviram? Kako lahko samoomejujoče misli pretvorim v nevtralne ali celo samoafirmativne misli? V kaj bi moral verjeti, da bi se pogumno in odločno loteval izzivov, ki so pred menoj?	Zavedam se, da s svojimi izbirami sam ustvarjam svoje življenje. Vem, da je moje življenje niz dobrih ali slabih odločitev/izbir. Zmorem se učiti in napredovati v smeri uresničitve svojih ciljev.
Samouravnavanje	Nadzor nad razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem ter zavedanje o možnosti izbire.	Na kakšne načine lahko razumem to situacijo (dogodek, ravnanje osebe ipd.)? Katere so možne perspektive? Kakšna čustva ob posamezni interpretaciji doživljam in na kakšne načine lahko ob tem ravnam? Katera odločitev je najustreznejša in kakšne so njene posledice?	Zavedam se, da lahko nadzorujem svoja čustva in vedenje, s tem ko izberem interpretacijo situacije. Zavedam se, da so negativna čustva lahko funkcionalna ali pa ne. Presojam funkcionalnost čustev glede na situacijo.
	Prevzemanje odgovornosti za posledice svojih izbir v razmišljanju, doživljanju in ravnanju.	Kakšne so posledice posamezne mojih izbir zame in za druge vpletene?	Zavedam se, da ima vse, kar storim, posledico zame in za druge vpletene. Vem, da s tem, ko izberem razmišljanje, doživljanje in ravnanje v situaciji, izberem posledice.

¹⁰ Nekatera razmišljanja, doživljanja in ravnanja v odnosih se ponavljajo in predstavljajo vzorec.

Samouravnavanje	Odprtost v razmišljanju in naravnost na samorefleksijo, samovrednotenje in aktivno iskanje povratnih informacij.	Katere vse so možnosti? Na katera vprašanja moram odgovoriti, da ozaveštim različne vidike dogajanja v sebi in odnosih z drugimi? Katera znanja mi pri tem lahko pomagajo? Kateri so kriteriji vrednotenja različnih vidikov doživljanja, razmišljanja in ravnanja? Koga lahko prosim za povratno informacijo? Kako jo bom pridobil?	Zavedam se, kako pomembna je samorefleksija za učenje o sebi in uravnavanje svojih misli, čustev in vedenj. V različnih situacijah razmišljam o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju. Zavedam se, da mi povratna informacija o mojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju lahko pomaga pri ozaveščanju in uravnavanju svojega vedenja. V različnih situacijah prosim za povratno informacijo o svojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju.
	Fleksibilno prilagajanje situacijam in prizadevanje za preseganje šibkosti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju na vseh področjih življenja.	Katere so potencialno nefunkcionalne misli v tej situaciji? Katere so alternative? Katere dokaze še potrebujem, da bi ovrgel misel, ki domnevno izkrivlja realnost? Kakšni so moji perceptivni vzorci oz. katere so moje tipične napake v percepciji? Katere perceptivne napake morebiti delam v tej situaciji? Kaj je alterantiva?	Prizadevam si, da svoje razmišljanje, doživljanje in ravnanje prilagodim okoliščinam. Kadar zaznam šibkost (zmoto) v mišljenju, iščem alternative in si prizadevam, da bi šibkost presegel.
	Težnja po dosežkih, postavljanje ciljev in prizadevanje za njihovo uresničevanje.	Kaj želim doseči? Kaj točno je moj cilj? Kako bom vedel, da sem ga dosegel? Kaj so dokazi? Kaj moram storiti, da bom dosegel cilj? Kaj potrebujem za uresničitev cilja? Katere so ovire? Kako se bom soočil z njimi, če se bodo pojavile?	Zanima me veliko različnih stvari. Postavljam cilje (sezname izzivov) ter jih načrtno in sistematično uresničujem.
	Pogum in vztrajnost v raziskovanju novih poti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju.	Kaj tvegam s spremembo v razmišljanju? Kaj lahko pridobim? Kaj potrebujem, da bom v prizadevanju za izboljšanje in učenju vztrajal/-a?	Kadar raziskujem nove možnosti, vztrajam, četudi naletim na ovire.
Socialno zavedanje	Prepoznavanje, interes in prizadevanje za razumevanje prepričanj, čustev in ravnanja drugih ljudi.	Kako ta oseba razume situacijo? Kaj doživlja? Kaj je v ozadju ravnanja te osebe? Katera čustva in prepričanja? Kako razume situacijo? Kaj je zanjo pomembno?	Poskušam razumeti, kako drugi razmišljajo in doživljajo ter zakaj tako ravna. Kadar imam razlago o tem, kako doživlja in razmišlja druga oseba, to preverim v dialogu z njo.
	Razumevanje potreb, vrednot, ciljev, naravnosti, vedenjskih vzorcev drugih ljudi ter razumevanje posledic tega na njihove odnose in komunikacijo.	Kaj ta oseba v tej situaciji potrebuje? Kaj so njeni cilji in vrednote? Kateri cilji, vrednote, potrebe, interesi so v ozadju ravnanja in vedenja te osebe? Kako vstopa v odnose? Kakšni so njeni komunikacijski vzorci?	Poskušam razumeti, katere potrebe, cilji, čustva, vrednote so v temelju ravnanja in komunikacijskih vzorcev druge osebe. Svoje domneve o tem, kako doživlja drugi, preverim v dialogu z njim.
	Vpogled in razumevanje dinamike različnih skupin.	Kaj se dogaja v skupini? Kakšno vlogo imajo v njej posamezniki? Kakšni so njihovi medsebojni odnosi? Kakšna je njihova komunikacija? Kako posamezniki doživljajo skupino in druge člane? Kakšni so njihovi cilji, kakšna je njihova vizija? Kako jih uresničujejo? Kaj so norme v skupini? Kako skupina ravna v konfliktnih situacijah? Kako sprejemajo odločitve?	Razumeti poskušam, kaj se dogaja v skupinah: kako potekajo komunikacija, odločanje in drugi procesi.

Upravljanje odnosov	Spodbujanje, podpiranje in usmerjanje drugih, odziv na njihove potrebe.	Kaj ta oseba potrebuje? Kako jo lahko podprem pri zadovoljevanju njenih potreb?	Odzivam se na zaznane potrebe drugih ljudi, jih upoštevam ter jim pomagam, da bi jih uresničili.
	Reflektivno poslušanje in empatija.	Kaj mi oseba sporoča? Kako razume svet? Kaj doživlja v tej situaciji? Kako naj izrazim razumevanje in podporo?	Sem dober poslušalec, obvladam tehniko aktivnega poslušanja in jo v različnih situacijah uporabljam.
	Asertivno komuniciranje.	Kaj želim sporočiti drugim? Kaj z izbranim načinom, tako besedno kot nebesedno, sporočam? V kolikšni meri s svojim načinom sporočam pozitiven odnos do sebe in drugih? Katera sporočila so odraz razumne presoje, temeljijo na dejstvih in upoštevajo kontekst? V kolikšni meri sem v komunikaciji sproščen, korekten in upoštevam drugega?	Kadar komuniciram z drugimi, tako besedno kot nebesedno izražam samozavest in hkrati upoštevam potrebe drugih ljudi. V komunikaciji sem sproščen/-a.
	Učinkovito reševanje konfliktov.	Katere razlike v stališčih so razlog konflikta? Kako razumemo situacijo? Kaj so morebitne skupne točke? Kaj so cilji vpletenih, kaj želita nasprotnika doseči? Kakšne so njune predpostavke, katere koncepte uporabljata? S akterimi informacijami operirata in kakšne sklepe izvajata? Kako vidita možnosti za razrešitev spora? Kakšna je njuna pripravljenost, da spor rešita? Katere so potencialne koristi v konfliktni situaciji? Kaj potrebujeta za rešitev spora? Kje sta pripravljena popustiti in kaj je zanj pomembno?	Razumem razlike v stališčih, ki so vir konflikta. Pripravljen/-a sem sodelovati v procesu reševanja konflikta. Prizadevam si razumeti perspektivo nasprotnika in razloge zanj. Jasno oblikujem svojo perspektivo ter navajam razloge zanj. Predlagam različne rešitve. Analiziram možne posledice ponujenih rešitev za vse vpletene.
	Konstruktivno sodelovanje in timsko delo.	Kaj je naš skupni cilj? Katera so naša pravila? Kako poteka komunikacija? Kako sprejemamo odločitve in rešujemo konflikte? Kaj so izzivi v skupini in kako se soočamo z njimi?	V skupini prevzemam različne vloge. Sodelujem v smeri uresničitve skupnega cilja. Zavedam se svoje vloge in pozicije v skupini. Spodbujam druge k aktivnemu sodelovanju v skupini. V skupini ravnam tako, da so zadovoljene potrebe vseh vpletenih.
	Vplivanje na druge, vodenje in usmerjanje.	Kako to moje ravnanje razumejo drugi? Kakšna čustva in ravnanje sproža? S kakšnim pristopom lahko iz druge osebe izvabim ...? Kako naj osebo spodbudim, da bo ravnala v želeni/dogovorjeni smeri? Kako naj predam odgovornost za rezultate v tej situaciji?	Zavedam se vpliva lastnega razmišljanja, doživljanja in ravnanja na druge ljudi. Spodbujam skupinsko refleksijo in dialog o medosebnih procesih. Spodbujam druge k uresnitvi skupnih ciljev in jih pri tem usmerjam.

3 Spodbujanje razvoja čustvene inteligentnosti otrok, mladostnikov in mlajših odraslih

V naslednjih poglavjih so prikazane različne dejavnosti, s katerimi učitelji/mentorji lahko spodbujajo socialno-čustvene veščine učečih se v različnih starostnih obdobjih. Dejavnosti so pisane kot navodila za učence, učitelj/mentor pa ima kljub vsemu v tem procesu ključno vlogo, predvsem pri mlajših otrocih (razredna stopnja). Pri delu z njimi je smiselno, da se večina dejavnosti odvije v dialogu z učenci, učitelj pa učne liste dodela, namreč, jih poenostavi, opremi s sličicami ter tako napravi privlačnejše. Učni listi, ki usmerjajo razmišljanje pri starejših učencih, lahko učitelj uporabi neposredno, njegova ključna vloga pa je morebitno razjasnjevanje navodil, predvsem pa spodbujanje razprave o ugotovitvah, in izmenjave izkušenj.

Dejavnosti so umeščene v štiri velika poglavja glede na prevladujoči cilj: samozavedanje, samouravnavanje, zavedanje drugih in zavedanje odnosov. Praviloma predstavljajo zaključeno celoto, zato jih učitelj/mentor izbira in razvršča povsem svobodno; priporočamo, da si napravi jasen načrt, ki ga – v odvisnosti od želja in potreb in izkušenj z že izvedenimi dejavnostmi – po potrebi spreminja.

V dejavnostih učeči se ozavešča in odkriva svoj notranji svet, kar je zanj lahko vznemirljivo, lahko pa tudi ogrožajoče in vzbuja anksioznost. Zato sta empatičnost in subtilno odzivanje učitelja/mentorja na morebitne zadrege in stiske učečih se izjemno pomembna. Navajamo nekaj splošnih načel, ki naj jim sledi učitelj pri sistematičnem spodbujanju razvoja učencev na socialno-čustvenem področju.

Vzpostavitev kakovostnega odnosa med učiteljem/mentorjem in učencem, ki omogoča občutek sprejetosti. Na učenčevo doživetje učitelja vpliva učitelj z dejanji, ki so usmerjena v izgradnjo kakovostnega odnosa, namreč z iskrenim sprejemanjem, toplino in empatijo. Učenec se dobro počuti z učiteljem, ki:¹¹

- učence naslavlja po imenu,
- izraža toplino in sprejemanje z vzpostavljanjem očesnega stika in vzpodbudnimi pripombami ter s sporočili, da mu je za učenca mar,
- pozitivno izpostavlja učenčeve pozitivne lastnosti,
- mu daje konstruktivno povratno informacijo,
- se zanima zanj (kaj počne v prostem času, kaj je zanj pomembno, česa si želi, o čem sanja ...),
- povabi učenca v varen dialog (to so teme, ki jih učenec pozna in so zanj pomembne),
- razkrije učencu delček sebe,
- uporablja humor, metafore, zgodbe,
- izraža navdušenje nad učenci ter učno vsebino oz. dejavnostmi.

V odnosu, v katerem se čuti sprejetega, je pripravljen zaupati in tvegati, kar mu omogoča uvide in učenje.

- *Spoštovanje potreb in zmožnosti ter pripravljenosti za sodelovanje učečega.* Dejavnosti, namenjene spodbujanju socialno-čustvenih veščin učečih se, vključujejo samorefleksijo, s čimer od

¹¹ Roffey 2001, McLean, 2003, Wlodkowski, 1978, Woolfolk, 2002

učečega se terjajo poglobljeno razmišljanje o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju, v razpravi pa določeno stopnjo poguma v razkrivanju spoznanj o sebi. Zato je pomembno, da se učitelj/mentor zaveda občutljivosti te faze in učečemu se dopusti oz. omogoči, da sam določa meje lastnega samorazkrivanja (kaj bo povedal in česa morda ne). Pri razmislekih o njem samem, razkrivanju lastnih izkušenj in pogledov učitelj dosledno spoštuje morebitno (ne) pripravljenost učečega se na raziskovanje sebe ter razkrivanje osebnih razmišljanj, doživljanj in ravnanj. Če učeči se v posamezni dejavnosti ne zmore ali ne želi sodelovati, naj mu učitelj ponudi alternativo (ga drugače zaposli).

- *Vzpostavitev učnih razmer, v katerih se učeči se počuti varno.* Pri vsakem učenju je učenčevo doživljanje varnosti in sprejetosti izjemno pomembno. To je še toliko pomembneje, ko gre za učenje na socialno-čustvenem področju, saj poteka preko raziskovanja sebe, refleksije lastnih izkušenj ter v razpravah o izkušnjah. Samorazkrivanja in določene stopnje intimnosti z drugimi ne zmorejo ali niso pripravljeni storiti vsi. Ena od okoliščin, ki poveča verjetnost, da se bo učenec počutil varnega, je predvidljivost, to pa učitelj lahko zagotovi z jasnimi pravili ter vnaprej napovedanimi posledicami njihovega kršenja ter z doslednostjo pri teh zahtevah. Odličen pristop je povabilo učencem, naj sooblikujejo pravila, ki sledi napovedi ali dogovoru za učenje socialno-čustvenih veščin. Sooblikovanje pravil učitelj sproži s preprostim vprašanjem: »Kaj potrebuješ, da bi bil v dejavnostih, v katerih boš razmišljal in z drugimi delil svoje izkušnje, lahko sproščen in se iz njih učil? Kaj pričakuješ od sebe, kaj od drugih in kaj od mene – učitelja/mentorja?« Ko učenci individualno razmislijo o svojih potrebah in pričakovanjih, steče proces ugaševanja in sklenitve dogovora o sodelovanju. Pomembno je, da končni dogovor vsebuje: dovoljenje, da učenec dela napake, pravico, da je tak, kot je, dogovor o poslušanju drug drugega, odsotnosti obsojanja in podpori drug drugemu.
- *EksPLICITNOST v spodbujanju razvoja socialno-čustvenih veščin.* Pomembno je, da je učeči se seznanjen z nameni učenja oz. dejavnosti, v kateri raziskuje svoj socialno-čustveni svet, oz. o njih razmišlja. Učitelj/mentor to doseže s tem, da prebesedi cilje o namenih učenja oz. se z učečimi se o njih pogovarja, jih razjasnjuje itd. Smiselno in koristno je tudi, da učeči se vseh starosti ob namenih učenja raziskujejo tudi kriterije uspešnosti, tj. raziščejo vprašanje, kako bodo vedeli, da so pri učenju, v dejavnosti ali kasneje, v vsakodnevni življenjskih situacijah, uspešni.
- *Modeliranje socialno-čustvenih veščin.* Eden od mehanizmov učenja je tudi modelno učenje, kar pomeni, da učeči se v svoj nabor odzivov vključuje razmišljanja, doživljanja in ravnanja (pomembnih) oseb, ki jim je izpostavljen. Učitelja/mentorja opazuje, se z njim istoveti in – če so vzpostavljeni pogoji (npr. kakovosten odnos) – prevzema nekatere njegove vedenjske vzorce. Zato je pomembno, da ima tudi učitelj/mentor razvite socialno-čustvene kompetence.

3.1 Samozavedanje

Procesi, ki jih samozavedanje vključuje:

- ozaveščanje in (pre)poznavanje lastnih prepričanj/misli, čustev in vedenjskih vzorcev, razumevanje odnosa med njimi ter vpliva na druge ljudi,
- ozaveščanje in (pre)poznavanje lastnih potreb, motivov, ciljev, vrednot ter razumevanje njihovih vplivov na lastno doživljanje in ravnanje,
- ozaveščanje in prepoznavanje lastnih vzorcev razmišljanja, doživljanja in ravnanja v odnosih,
- ozaveščanje in (pre)poznavanje svojih močnih področij in področij razvoja oz. možnega izboljšanja,
- pozitiven odnos do sebe ter zaupanje v lastne sposobnosti in potenciala ter v možnost napredovanja in osebnostnega razvoja in rasti.

Kriteriji uspešnosti:

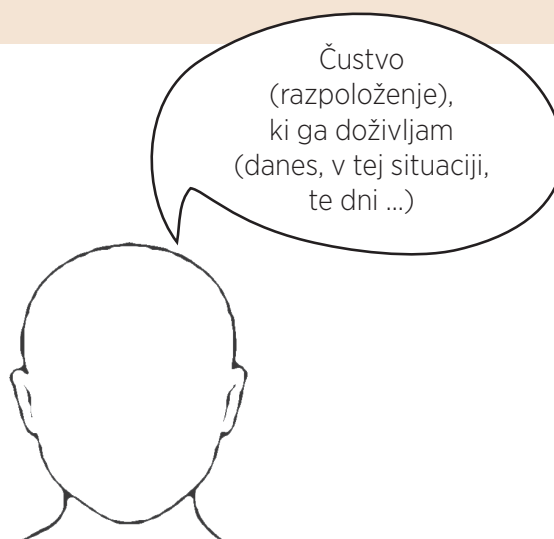
- vem, kaj v določenem trenutku doživljam, in zakaj,
- razumem povezanost lastnih misli, čustev in vedenja v konkretni življenjski situaciji,
- zavedam se lastnih potreb, želja, ciljev in vrednot ter njihovega vpliva na moje doživljanje in ravnanje v konkretni življenjski situaciji,
- prepoznavam vpliv lastnih čustev in ravnanja na doživljanje in ravnanje drugih ljudi,
- vem, katera so moja močna področja in področja rasti,
- sem samorefleksiven, odprt za povratno informacijo, nove perspektive ter nenehno učenje in razvoj,
- zaupam vase in v svoje sposobnosti (vem, da zmorem).

■ Dejavnost 1: Kaj doživljam danes/te dni?¹²



V tej dejavnosti bom:

- ozavestil/-a svoje trenutno doživljanje (razpoloženje, čustvo) in ga poimenoval/-a ter
- razmišljal/-a o tem, kaj v tej situaciji potrebujem, kako lahko to čustvo spremenim ter kdo mi pri tem lahko pomaga.¹³



Nariši sebe oz. svoje doživljanje (čustvo).

¹² Vir slike-silhuete: <https://www.freebiefindingmom.com/free-printable-head-templates/>

¹³ Na razredni stopnji otroci čustvo zgolj poimenujejo in narišejo ter razmislijo o prvem, tretjem in petem vprašanju (kaj je izzvalo čustvo, kaj lahko storijo, da bi ga spremenili ter kaj potrebujejo).

Kaj je izzvalo to čustvo (razpoloženje)?

Kako bi se rad/-a počutil/-a oz. kaj si želim doživljati?

Kaj lahko storim, da bi se počutil/-a drugače (bolje)?

Kdo mi lahko pri tem pomaga in kako?

Kaj v tem trenutku potrebujem?

■ Dejavnost 2: Kaj je čustvena inteligentnost?

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a pojem čustvena inteligentnost,
- napravil/-a samorefleksijo o različnih dimenzijah čustvene inteligentnosti pri sebi,
- ozavešal/-a svoje močne plati in področja možnega izboljšanja določenih socialno-čustvenih veščin.¹⁴

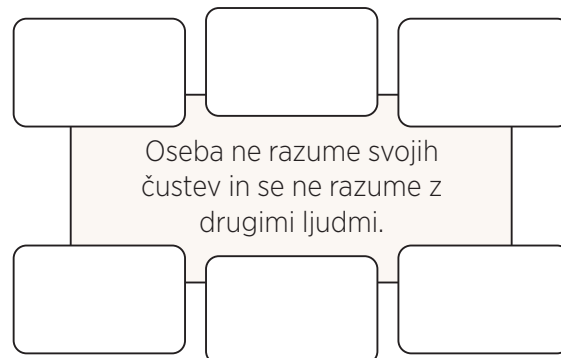
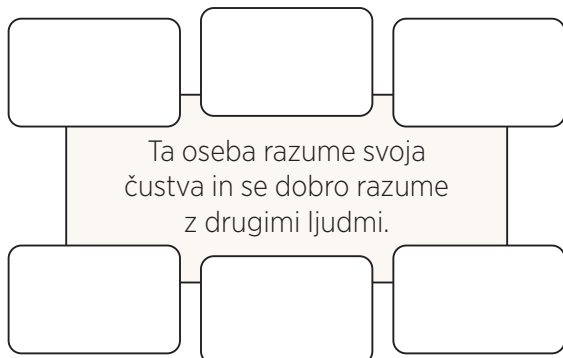


Kadar učinkovito rešujemo miselne probleme na različnih področjih, npr. v matematiki, družboslovju, naravoslovju, drugi pravijo, da smo inteligentni, bistri, pametni, iznajdljivi in podobno. Za ljudi, ki dobro rešujejo vsakodnevne osebne stiske in dileme, obenem pa se dobro znajdejo v odnosih z drugimi ljudmi, pa pravimo, da so čustveno inteligentni.

Razmisli o spodnjih vprašanjih:

- Kaj pomeni, da razumeš sebe? Kako se to kaže? Kako prepoznamo nekoga, ki ima to zmožnost/veščino?
- Kaj pomeni, da dobro komuniciraš z drugimi ali da se znajdeš v odnosih?
- Si že kdaj učinkovito komuniciral/-a? Poznaš koga, ki to počne? Opiši, kako se vede.

V spodnjo sliko vpiši, kako bi prepoznal/-a vsako od obeh oseb.



Kateri osebi si bolj podoben/-a po opazovanih lastnostih?

Kateri osebi bi si želel/-a biti podoben/-a? Utemelji.

¹⁴ Kot je bilo omenjeno v uvodu, je na razredni stopnji pomembno, da vse dejavnosti potekajo interaktivno, v dialogu učitelj – učenci, ki navodila (tako besedje kot stavčne strukture) prilagaja njihovi dojemljivosti. Namesto izraza čustvena inteligentnost npr. uporabi razume svoja čustva, mu ni vseeno za druge, je čustveno iznajdljiv/spreten oz. kakršenkoli drug približek pojma čustvena inteligentnost, ki ga učenci v nižjih razredih osnovne šole lahko razumejo. To dejavnost je smiselno izvajati od 4. in/ali 5. razreda dalje.

Čustveno inteligenčen si takrat, kadar:

- razumeš svoje misli, čustva in vedenje,
- nadziraš svoje misli, čustva in vedenje,
- razumeš misli, čustva in vedenje drugih ljudi,
- se dobro znajdeš v odnosih z drugimi.

Preglednica 8: Kriteriji uspešnosti na socialno-čustvenem področju.

	Zavedanje	Uravnavanje
Jaz	Vem, katero čustvo doživljam in kako se vedem. Vem, kaj potrebujem in kaj si želim in to zmorem sporočiti drugim. Vem, v čem sem dober in kaj moram še izboljšati.	Nadzorujem svoja čustva in jih izrazim na ustrezen način. Kadar moje vedenje ni v redu, razmislim o tem, kako bi lahko ravnal, in vedenje spremenim. Razmišljam o tem, kako ravnati razumno (premišljeno) in tako tudi ravnam.
Drugi	Vem, kaj potrebujem od drugega. Zanima me, katero čustvo doživljaš in zakaj tako ravnaš. Zanima me, kaj potrebuješ in kaj si želiš.	Izrazim svojo željo in prosim, da jo upoštevaš. Vprašam te, kako ti lahko pomagam, kadar se ne počutiš v redu. Upoštevam tvojo prošnjo.

Razmisli, kdaj si ...

bil/-a vesel/-a

bil/-a jezen/-a

bil žalosten/-a

te je bilo strah

Kako si se takrat obnašal/-a?

Poskušaj najti primere, ko si:

- prepoznal/-a čustvo pri sebi (npr. strah, jezo, veselje) in ga obvladal/-a (npr. Naredil/-a si nekaj, da si zmanjšal/-a strah, ustrezno izrazil/-a jezo, pokazal/-a veselje na sprejemljiv način ipd.);
- sklepal/-a, da nekdo doživlja določeno čustvo in si to preveril/-a, nato pa skušal/-a nekaj narediti v zvezi s tem (npr. opazil/-a si, da je prijatelja strah, pa si ga skušal/-a pomiriti);
- se dobro znašel/-a v odnosu z nekom.

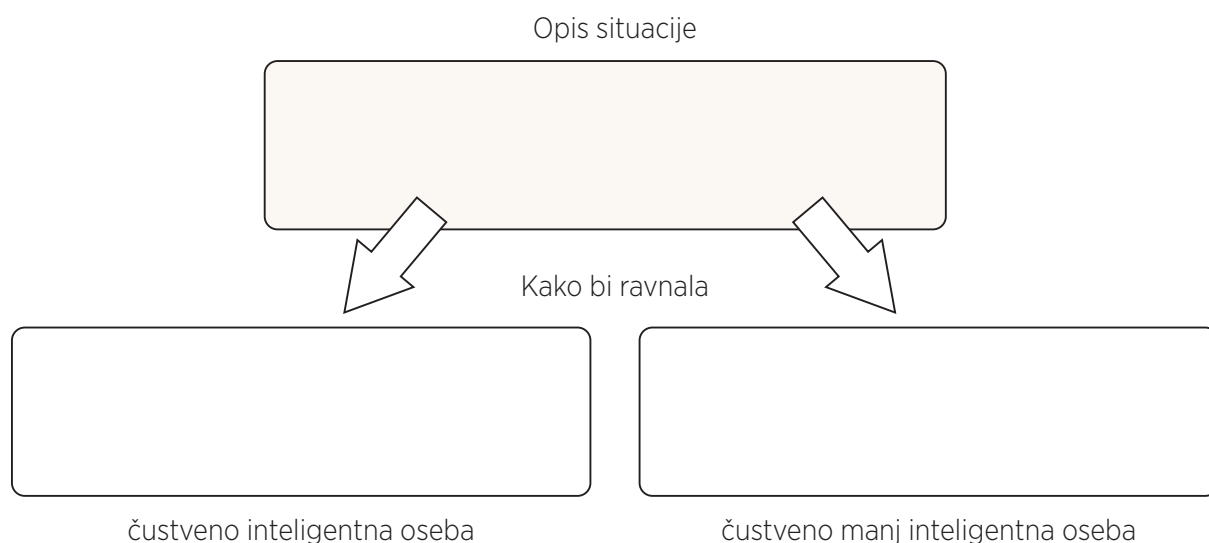
Opiši te situacije ter svoje doživljanje in ravnanje v njih. Odgovori na zgornje alineje so primeri, ko si izkazal/-a čustveno občutljivost oz. določeno raven čustvene inteligentnosti.

Sedaj pa se domisli še situacij, ko ti prepoznavanje ali uravnavanje čustev ni šlo tako lahko:

- ko npr. nisi točno vedel/-a, kako se počutiš ali kaj doživljaš oz. ko nisi našel/-a imena za svoje doživljanje,
- ko nisi prepoznal/-a, da prijatelj doživlja neko čustvo in se nisi odzval/-a na to (razmišljal/-a pa si o tem pozneje ali pa te je nekdo drug opozoril na to),
- ko se nisi dobro znašel/-a v nekem odnosu ali v skupini.

Opiši svoj primer za katero od opisanih situacij; osredotoči se na svoje razmišljanje, doživljanje in ravnanje v tej situaciji. To so primeri, ko si spregledal/-a svoje možnosti, obenem pa nanje lahko gledaš kot na situacije, v katerih lahko vadiš učinkovitejše odzive.

Spodaj je opisanih nekaj situacij. Za vsako razmisli, kako bi ravnala čustveno inteligentna oseba ter kako čustveno manj inteligentna oseba.



Situacije:

- 1) Sošolka joka ob robu igrišča.
- 2) Mama se je razburila, ker njeno navodilo ni bilo upoštevano.
- 3) Sošolec je sošolki vzel knjigo.

4)

5)



Navodilo

Pred teboj je kupček lističev,¹⁵ na katerih so zapisane veščine čustveno inteligentnih ljudi. Razprostri jih pred seboj in jih preuči. Razmisli, ali jih lahko razvrstiš v smiselne kategorije. Sestavi jih v model, tako da jih nalepiš na večji list.¹⁶

Potem ko oblikuješ model (oz. ga oblikujete skupaj s sošolci/kolegi), izberi pet veščin, ki se ti zdijo najbolj zanimive. Zanje razmisli, kako se kažejo v razmišljanju, doživljanju in ravnanju ljudi oz. kaj so dokazi zanje.

Primer:

Veščina: (1) Odprtost v razmišljanju in (2) naravnost na samorefleksijo, samovrednotenje in (3) aktivno iskanje povratnih informacij.

Dokazi: (1) Kadar razmišlja o nekem vprašanju, raziskuje različne poglede nanj, ne vztraja zgolj pri prvem načinu, ki se ga domisli, večkrat si postavi vprašanje: »Kako bi še drugače lahko videl to situacijo?, Katere so še druge možnosti?« (2) Razmišlja o tem, kako se je počutil v neki situaciji, kako je razmišljal, kako je to vplivalo na druge, na temelju česa je sprejel odločitev, katere možnosti je še imel na voljo, pa jih morda ni videl ipd. (3) Kolege in prijatelje, ki jim zaupa, povpraša, kako so oni doživeli kakšno njegovo dejanje ipd.

1. Veščina:	Dokazi:
2. Veščina:	Dokazi:
3. Veščina:	Dokazi:
4. Veščina:	Dokazi:
5. Veščina:	Dokazi:

V skupini s sošolci si zamislite, da ste delodajalci, ki na eno od delovnih mest sprejemate novega kandidata, najpomembnejši kriterij izbora pa je čustvena inteligentnost osebe, ki jo boste sprejeli. Odločite se, kateri vidiki čustvene inteligentnosti (katere veščine v modelu) bodo za vas najpomembnejši, kaj so dokazi, da jih oseba ima, ter kako jih boste pri kandidatih ugotavljali. Oblikujte vprašanja za sprejemni intervju, lahko pa ob tem, če presodite, da vam intervju ne bo dal zadostnega števila informacij, načrtujete sprejemni preizkus. Bodite ustvarjalni, saj je pomembno, da na delovno mesto izberete pravega kandidata. Izvedite sprejemni intervju ali sprejemni preizkus za skupino kandidatov.

¹⁵ Izhodišče za to vajo je Golemanov model čustvene inteligentnosti (str. 7-8): učiteljica/mentorica pripravi lističe za skupine po 4 učence. Namesto lističev v prilogi 1 lahko pripravi lističe na temelju našega, prirejenega modela (1. poglavje, shema 1 ali shema 2), druga navodila ostanejo nespremenjena.

¹⁶ V nadaljevanju učitelj organizira gradnjo modela po metodi učeče se kepe: učenci v parih primerjajo svoje modele in naredijo skupen model, isto nato izpeljejo v skupinah po štiri, nato v skupinah po osem in nazadnje celotna skupina. Svoje modele primerjajo z rešitvijo (Golemanov model čustvene inteligentnosti, prvo poglavje).

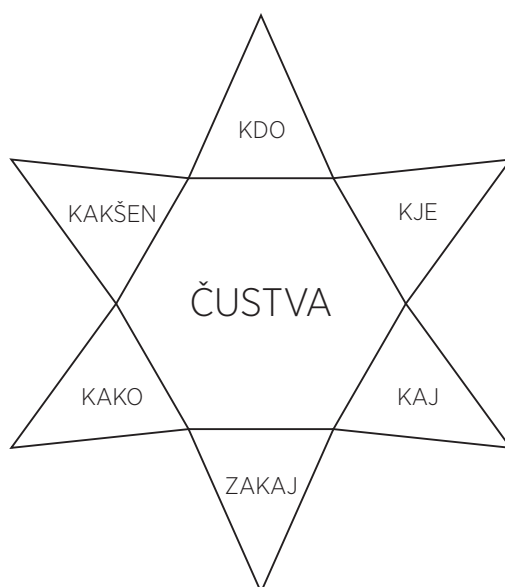
■ Dejavnost 3: Spoznavam svet čustev: Kaj so čustva?

V tej dejavnosti bom:

- spoznaval/-a raznovrstnost čustev,
- izgrajeval/-a razumevanje vloge (funkcije) različnih čustev v vsakodnevnem ravnanju posameznika in lastnem,
- razmišljal/-a in analiziral/-a lastno čustvovanje: katera čustva doživljam, v kakšnih situacijah, kako jih izražam.¹⁷



Čaka te raziskovanje čustev, tako lastnih kot čustev drugih ljudi. Napiši čim več vprašanj o čustvih. Uporabi zvezdno tehniko.



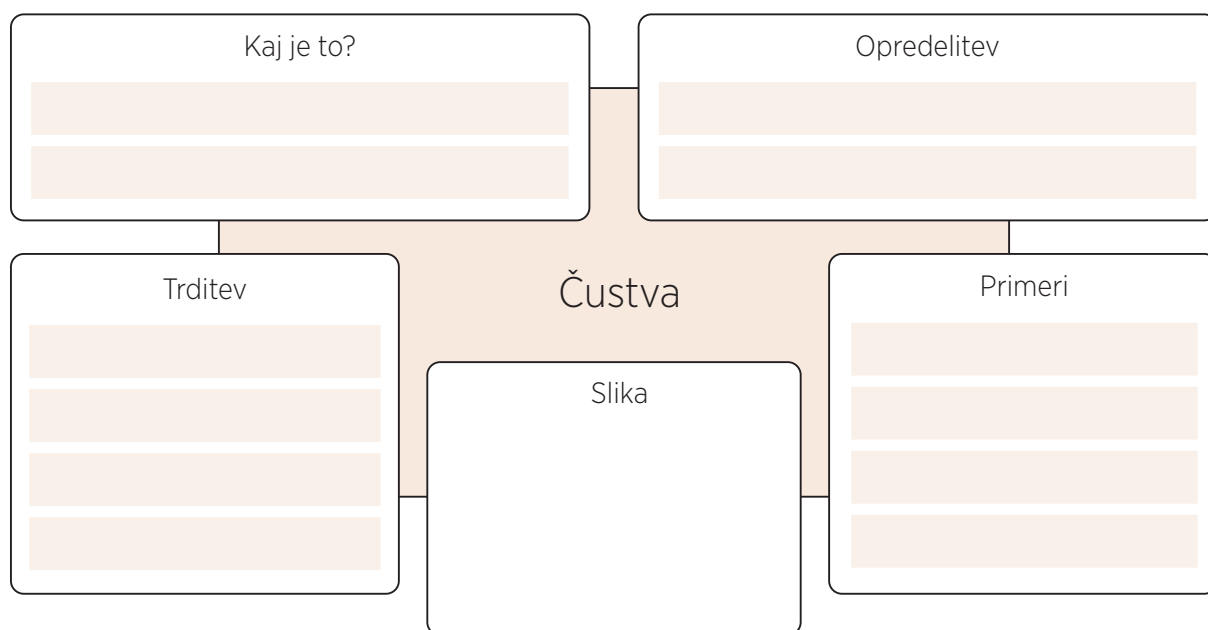
Shema X: Raziskovanje čustev



Raziskoval/-a boš svet čustev. Izpolni spodnjo shemo. V okvir *Kaj je to?* s svojimi besedami napiši, kaj je čustvo, v sosednji okvir pa vpiši opredelitev pojma, kot je zapisana v kateri od knjig po tvoji izbiri. V tretjem okvirju navedi primere čustev oz. situacije, ko si doživljal/-a čustva, poišči sličico ali dve, ki prikazujeta človeka, ki čustvuje, nazadnje pa zapiši še trditev, ki se nanaša na čustvo in zanjo verjameš, da je resnična.

¹⁷ Čeprav je dejavnost zapisana linearno ter v obliki delovnega lista, jo učitelj z najmlajšimi izvaja z metodo razgovora in diskusije in neformalni učni postavitvi (otroci sedijo v krogu, na tleh ipd.). Risbice izdelajo na večjem formatu, da jih lahko pokaže pred skupino, ali pa jih – če otroci delajo samostojneje (npr. 3. razred), v majhnih skupinah, natisne na kartončke. Listi za risanje čustev naj bodo formata vsaj A4, lahko so večji, možna pa je izdelava skupinske risbe.

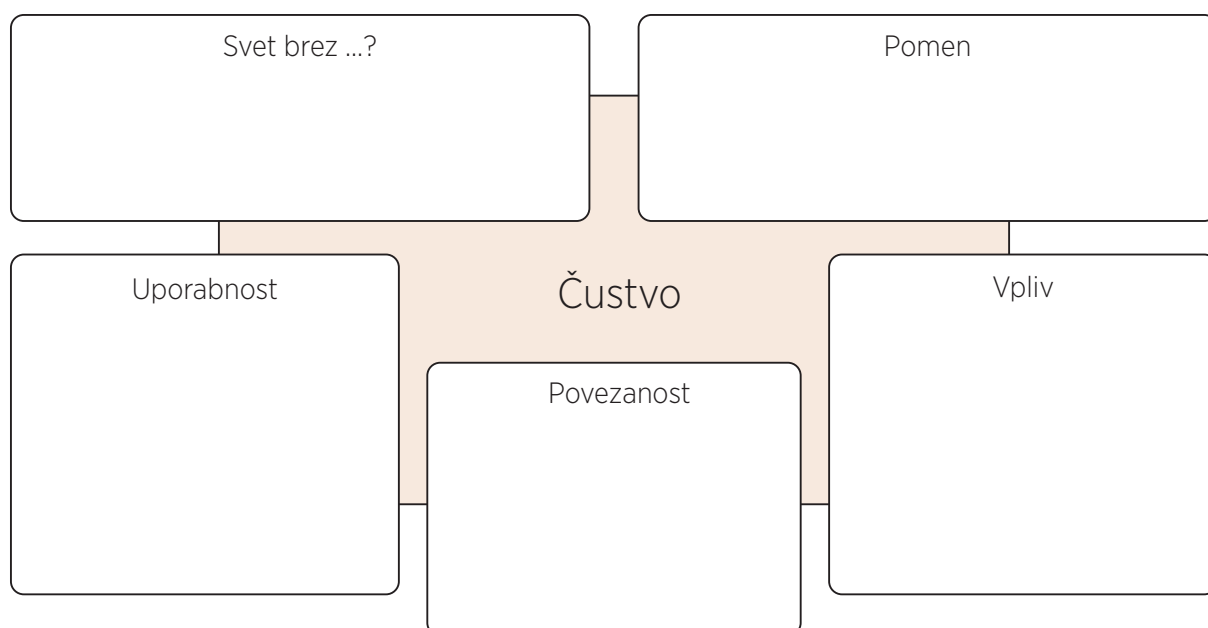
Shema 2: Raziskujem pojem čustvo (1)



Nekaj o čustvih sedaj že veš. Razmisli in vpiši v spodnjo shemo:

- 1) Kakšen je pomen čustev za ?
- 2) Na kaj vse vplivajo?
- 3) S čim so povezana oz. v kakšnem odnosu so z ?
- 4) Kaj znanje o čustvih pomeni zate ter kako ga boš uporabil/-a?
- 5) Kakšen bi bil svet brez čustev?

Shema 3: Raziskujem pojem čustvo (2)





Navodilo

Kaj so čustva?

Naštej nekaj čustev:

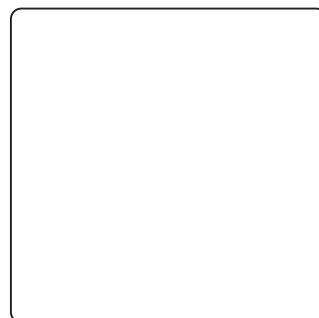
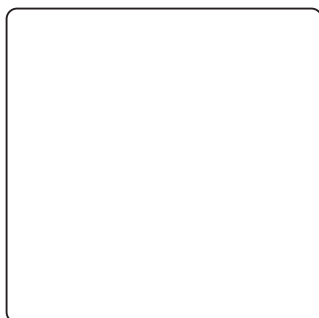
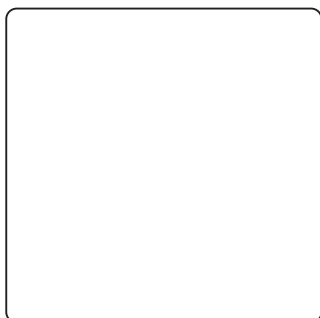
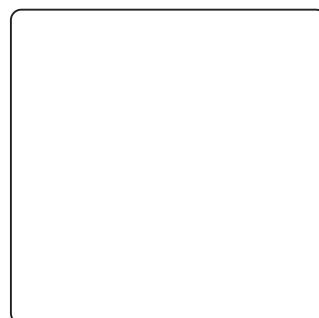
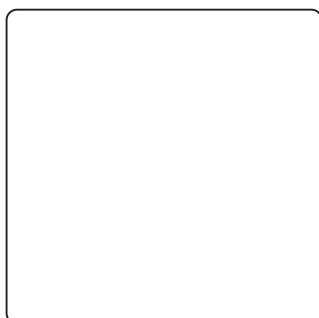
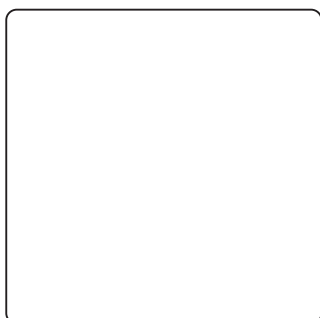
Katera od teh čustev si že doživel/-a?

Se spomniš kdaj?

Sošolcu/-ki povej več o tem, za svoj listovnik pa naredi kratek zapis:

Spodaj je nekaj risbic, ki jih je narisal deček, ko je dobil nalogo, da z risbico ponazori določeno čustvo. Kaj meniš, s katero risbico je ponazoril veselje, jezo, strah, žalost, ljubezen in sram? Poveži v pare.¹⁸

- a. Veselje
- b. Jeza
- c. Strah
- d. Žalost
- e. Ljubezen
- f. Sram



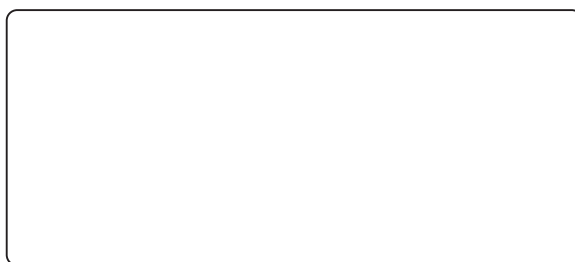
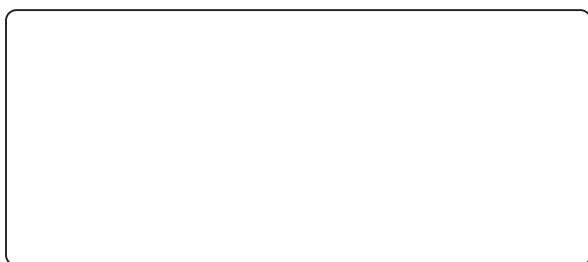
¹⁸ Učitelj na internetu poišče abstraktne risbe čustev s ključniki "anger-abstract art", "fear-abstract art" itd. ter jih umesti v okvirje, učenci pa v skladu z navodilom opredelijo, za katero čustvo gre.

Sedaj pa še sam/-a, na svoj način, nariši tri čustva ali več. Lahko jih narišeš v spodnje prostore ali pa vzameš večji list, morda platno ter s kredami, vodenimi barvami ali s kakšno drugo tehniko narišeš svojo sliko, risbo ali simbol.



Čustvo:

Čustvo:



Čustvo:

Čustvo:

Pomisli na eno od zgodbic, ki si jo prebral/-a v zadnjem času.¹⁹

- Kaj se je v tej zgodbi dogajalo junaku zgodbe?
- Katera čustva je doživljal?
- Kaj je razmišljal?
- Kako je ravnal?
- Kako pa so razmišljali, doživljali in ravnali drugi junaki in junakinje v zgodbi?
- Kateri lik iz zgodbe ti je bil najbolj všeč? S čim te je navdušil?
- Kaj misliš, kako pa bi ti razmišljal, doživljal in ravnal, če bi se znašel v tej situaciji?
- Kaj se lahko naučiš iz zgodbe?

Kako čustva izražamo in kako jih prepoznamo? Izrazi čustvo z (ali povej, kako bi ga izrazil z):

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • obraznim izrazom, | • barvo, |
| • držo telesa, | • pesmijo, |
| • zvokom, | • sliko, |
| • gibom, | • vremenom, |
| • obleko, | • drevesom ipd. |

Katera čustva doživljaš, kadar se znajdeš v konfliktni situaciji?

Kako se izražajo na tvojem obrazu?

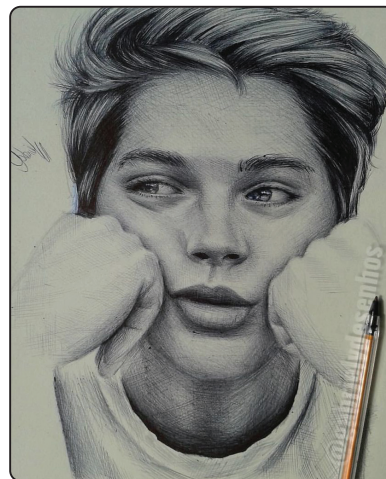
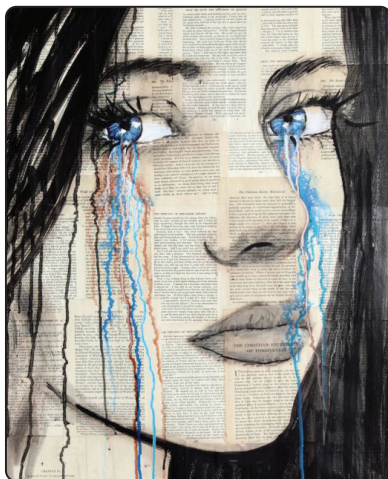
Kaj pa v telesni drži?

¹⁹ Namesto odprtega vprašanja in spodbude, da si učenec/-ka izbere zgodnico, ki jo je že prebral/-a, lahko učitelj v tej dejavnosti obravnava zgodnico, prebrano v šoli.



Navodilo:²⁰

- a. Na spletu poišči nekaj umetniških del (npr. slik ali kipov). Katero čustvo bi lahko simbolizirala posamezna slika?²¹



- b. Pojdi na splet in v brskalnik vtipkaj unusual houses. Dobil/-a boš slike vrste nenavadnih hiš, v katerih prebivajo ljudje. Izberi slike 5 neobičajnih (bizarnih) hiš, ki se ti zdijo najzanimivejše. Poigraj se z asociacijami: vsaki hiši pripiši čustvo.
- c. Kako pa bi metaforično izrazil/-a čustvo s filmom? Npr. za čustvo sreča lahko izbereš film Sreča na vrhovi, ki ga odraža naslov, lahko pa ta film uporabiš tudi kot metaforo za kakšno drugo čustvo (npr. ljubezen, vdanost, veselje ipd.). Pomembno je, da veš, da ni pravih in napačnih odgovorov, relevantne so vse tvoje asociacije in razmisleki.
- d. Primerjaj svoje odgovore z odgovori sošolcev. Kaj ugotavljaš? Primerjajte svoje ugotovitve in napravite skupinski sklep.



V skupinah razmislite o vprašanjih:

- a. Kaj so čustva? Katera čustva poznate? Z uporabo tehnike nevihte možganov jih nanizajte čim več. Uporabite samolepilne lističe: na vsak listič zapišite čustvo in ga nalepite na plakat. Ko ustvarite seznam, skušajte razvrstiti čustva v smiselne kategorije.
- b. Kdaj oz. v katerih situacijah doživljamo čustva? Od česa je odvisno, katero čustvo doživlja človek v konkretni situaciji?
- c. Kako izražamo čustva?

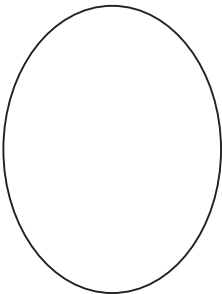
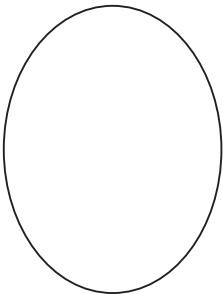
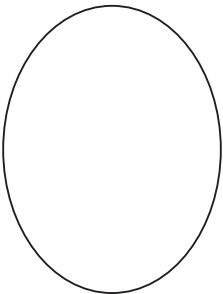
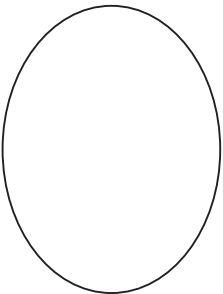
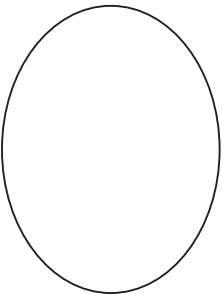
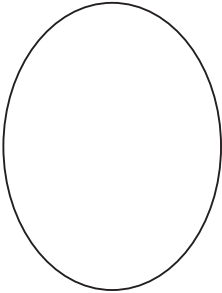
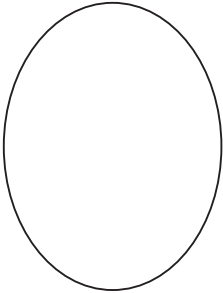
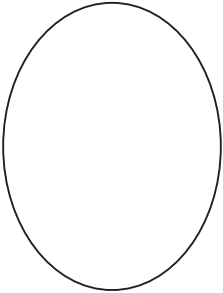
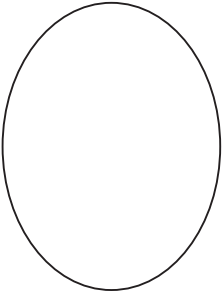
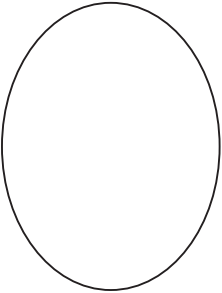
²⁰ Didaktični izvedbi na razredni in predmetni stopnji se razlikujeta. Na razredni stopnji učitelj umetniška dela ali fotografije nenavadnih hiš položi pred učence ter jih povabi, da izberejo sliko/fotografijo, ki najbolje predstavlja posamezno čustvo (otroci se lahko sprehajajo po razredu), kar predstavlja izhodišče za razpravo. Učenci na predmetni stopnji pa lahko slike po svetovnem spletu iščejo samostojno, jih umeščajo v skupni dokument, ki ga učitelj projicira na platno in ob tem usmerja razgovor.

²¹ Vir slik: 1. slika: <https://www.saatchiart.com/art/Painting-Whirlpool-of-emotion/791480/3237892/view>; 2. slika: <https://in.pinterest.com/pin/617696905136518866/>; 3. slika: <https://in.pinterest.com/pin/366621225925881448/>

Izdelajte plakat, zloženko ali dokumentarni film, v katerem odgovorite na zgornja vprašanja. Informacije podkrepite s slikovnim gradivom.

Posebej pozorno razmislite o tretjem vprašanju (Kako izražamo posamezna čustva). Pomagajte si z igro vlog: v paru s sošolcem/-ko odigrajta nekaj čustev, tako da prvi čustvo odigra, drugi ugiba. Vlogi nekajkrat zamenjajta.

Na osnovi te izkušnje premislita in narišita tipične izrazne obraze za spodnja čustva, nekaj čustev pa izberita sama.

				
Jeza	Veselje	Žalost	Strah	
				





Razmisli in odgovori na naslednja vprašanja.²²

1. Katera čustva doživljaš najpogosteje? V spodnjo preglednico za vsako čustvo zapiši, kako pogosto ga doživljaš ter v kakšnih situacijah. Dodaj primer, ko si nazadnje doživljal to čustvo.

²² Na razredni stopnji je ta dejavnost prilagojena tako, da učenci pod vsako čustvo nalepijo ali narišejo od ene do treh pik, v odvisnosti od tega, kako pogosto so doživeli posamezno čustvo (redko – včasih – pogosto), primere pa najmlajši zgolj pripovedujejo, lahko pa kakšno čustvo in situacijo narišejo, starejši (4.–6. razred) primere zapišejo ipd. Tabela učitelj fleksibilno prilagaja potrebam in zmožnostim učencev, jo poenostavi ali uporabi netabelaričen prikaz.

Čustvo	Pogostost Nikoli – redko – pogosto	Situacija	Primer
Veselje	pogosto	Kadar se dogaja nekaj prijetnega.	Ko me je prijateljica povabila na rojstni dan.
Jeza			
Ponos			
Žalost			
Sram			
Dolgočasje			
Bes			
Sreča			
Ljubezen			
Ljubosumje			
Zavist			
Trema			
Zaupanje			

- V tabeli je tudi nekaj praznih vrstic, vanje vpiši še druga čustva, ki jih doživljaš.
- Kaj lahko zaključiš na osnovi zgornje tabele? Katera čustva najpogosteje doživljaš, katera pa doživljaš redkeje ali pa jih sploh še nisi doživel/-a? Kaj meniš, kateri so razlogi za takšno stanje?

■ Dejavnost 4: Čustva, ki jih doživljam v šoli (doma, s prijatelji)



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kdaj doživljam posamezna čustva,²³
- ocenil/-a, katera čustva najpogosteje doživljam v šoli, v različnih situacijah,
- spremljal/-a lastno doživljanje čustev v določenem obdobju.

Dokončaj spodnje povedi. V mislih imej dogodke v šoli (doma, pri igri s prijatelji, na izletu ipd.)²⁴:

- Vesel/-a sem bil/-a, ko
- Žalosten/-a sem bil/-a, ko
- Jezen/-a sem bil/-a, ko
- Strah me je bilo, ko

Sedaj pa nadaljуй še stavke:²⁵

- Vesel/-a sem, kadar
- Žalosten/-a sem, kadar
- Jezen/-a sem, kadar
- Strah me je, kadar

Nariši risbice, v katerih si vesel/-a, žalosten/-a, jezen/-a ali pa te je strah. Če pa boš narisal/-a več risbic za vsako čustvo, lahko izdelaš knjigo s štirimi poglavji. Vsako poglavje naj ima enega od naslovov: Vesel/-a sem, kadar ..., Žalosten/-a sem, kadar ... ipd.

Moja knjiga čustev²⁶

Za svojo knjigo čustev, v katero boš vložil/-a risbice (ali fotografije) različnih situacij, ko si doživljal/-a veselje, jezo, strah in žalost, izdelaj naslovnico. Naslov te knjige bo



²³ Na predmetni stopnji je seznam čustev daljši, dodana so npr. še čustva: ljubezen, ljubosumje, ponos, zavist, odgovornost, sram ipd. Poudarek je na posplošitvah, primerjavi situacij, uvede pa lahko že koncept funkcionalnosti čustev (glej tudi dejavnost Kdaj so čustva ustrezna in kdaj ne?).

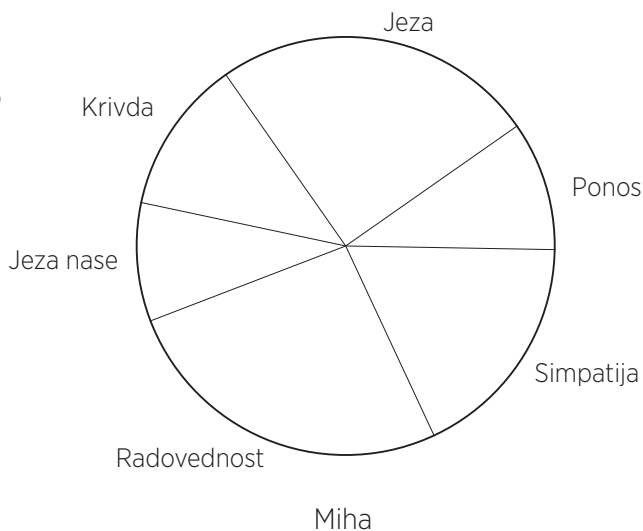
²⁴ Učitelj izbere kontekst. Pozneje vodi razgovor o doživljanju.

²⁵ Lahko pa povabi učence, da izpolnijo dva sklopa nedokončanih stavkov, ki se nanašajo na doživljanje čustev sploh, npr. »Čustva, ki jih doživljam v šoli,« in »Čustva, ki jih doživljam s prijatelji.«

²⁶ Knjigo čustev učitelj uporabi zgolj pri tej vaji, če pa izvaja daljši program čustvenega opismenjevanja, pa izdeluje knjigo med celotnim programom kot svoj portfolio. Skupaj z učenci načrtuje poglavja te knjige (izvedbeno je priročnejši fascikel), del je lahko skupnih, del pa jih načrtuje učenec sam.



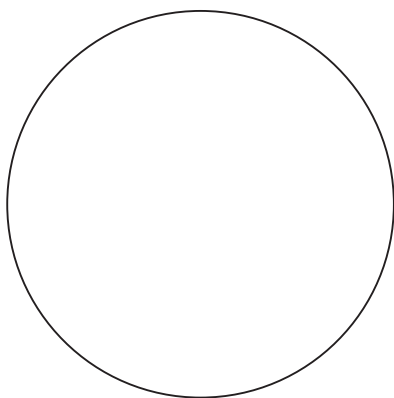
Miha in Maja sta sošolca. Spodaj je narisan tortni diagram, ki prikazuje, katera čustva sta v šoli doživljala prejšnji teden. Primerjaj njuna diagrama. Kaj sklepaš o njunem počutju v šoli?



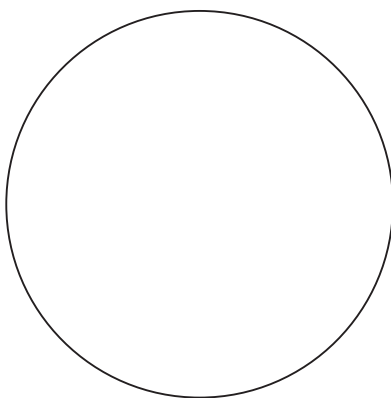
Razmisli, kateri so bili verjetni dogodki, ob katerih sta Maja in Miha doživljala ta čustva? Sklepaj, kaj se jima je v tem tednu dogajalo.

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Zadovoljstvo | 7. Jeza |
| 2. Strah | 8. Radovednost |
| 3. Sram | 9. Jeza nase |
| 4. Veselje | 10. Simpatija |
| 5. Odgovornost | 11. Krivda |
| 6. Ponos | |

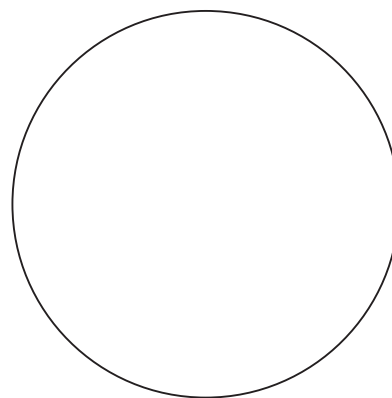
Še sam/-a nariši tortni diagram, ki bo ponazarjal, katera čustva in v kakšnem razmerju ti običajno doživljaš v šoli, s prijatelji ipd.



V šoli



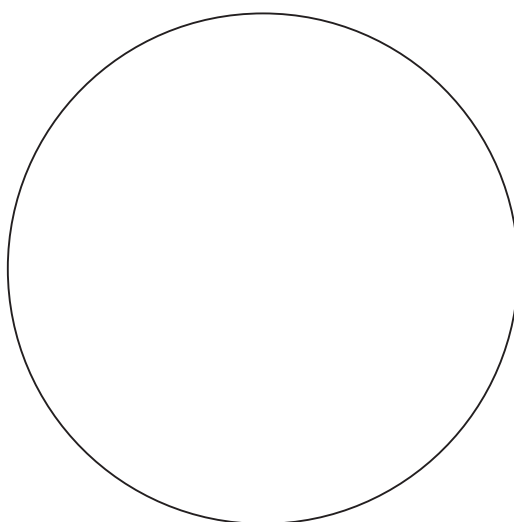
S prijatelji



Ob katerih dogodkih doživljaš ta čustva?

V naslednjem tednu vsak večer zabeleži, kaj si doživljal/-a čez dan (lahko zabeležiš tudi, koliko časa je trajalo vsako čustvo). Na temelju teh zapisov izdelaj tortni diagram doživljanja v izbranem tednu.

	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
Jeza							
Veselje							
Žalost							
Zaljubljenost							
Tesnoba							
Strah							
Zavist							



■ Dejavnost 5: Kaj so prepričanja in zakaj so pomembna?



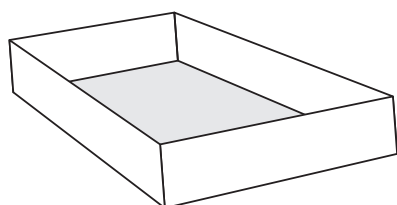
V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a raznovrstna prepričanja in raziskal/-a, zakaj so pomembna,
- oblikoval/-a razumevanje o tem, v kakšnem odnosu so prepričanja, čustva in ravnanje,
- ozavestil/-a nekatera svoja prepričanja o sebi, drugih in svetu ter raziskal/-a njihov vpliv na svoje doživljanje in ravnanje.²⁷

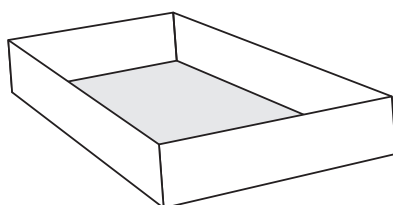
Ljudje imamo o tem, kakšni smo, kakšni so drugi in kakšni so svet in dogodki v njem, različna prepričanja. Na spodnjih karticah je zapisanih nekaj prepričanj. Na prazne kartice (izdelaj jih iz papirja ali kartona, ki ga imaš na voljo) zapiši nekaj svojih prepričanj.

V razredu imam veliko prijateljev.	V šoli je zabavno.	Matematika mi gre dobro.
O, groza, nisem znal narisati slona!	Sem prijazna oseba.	Miha misli, da je glavni. Važič!
Učiteljica me ima na piki.	Pekarna Mišmaš je zanimiva zgodbica.	Moje sošolke so kul.
Bananovec je drevo, ki raste v Kopru.	Vsi v razredu me grdo gledajo.	

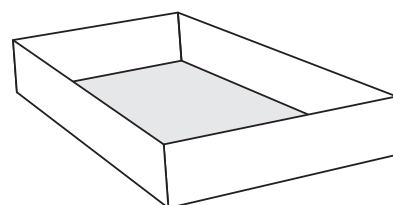
Razvrsti kartice s prepričanji v ustrezne škatle:



Prepričanja o sebi:



Prepričanja o drugih ljudeh:



Prepričanja o svetu:

²⁷ Najmlajši otroci lahko sodelujejo tako, da dokončajo stavke, npr. »Šola je ...«, »Moj sošolec je ...« ... Te trditve pišejo na lističe, ki so osnova za nadaljnje razmišljanje (razmislek o počutju, ki ga določena misel sproža, ter ravnanju, ovrednotenje resničnosti/strinjanja ipd.).

Prečrtaj vse trditve, ki po tvojem mnenju niso resnične, ne glede na to, v kateri škatli so. V vsako škatlo dodaj še tri prepričanja, ki jih imaš sam/-a (meniš, da so resnična).

Sedaj pa v vsaki škatli naredi dva kupčka:

- na prvem kupčku naj bodo pozitivna prepričanja, to so tista, zaradi katerih se počutiš dobro (si vesel/-a, ponosen/-a, sproščen/-a ipd.),
- na drugi kupček pa daj negativna prepričanja, to so tista, zaradi katerih se ne počutiš v redu (si jezen/-a, te je strah, si žalosten/-a ipd.) ali se celo znajdeš v težavah (se pretepaš, kričiš, se umikaš ipd.).

Pokaži, kako prepričanja vplivajo na čustva in vedenje.

Prepričanje → Čustvo → Vedenje

V razredu imam veliko prijateljev.

Veselje

Družim se, se pogovarjam,
igram z njimi.

Maja je zoprna.

Zavračanje

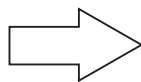
Izogibam se je.

Prepričanja so lahko pozitivna ali negativna, obenem pa so lahko resnična ali neresnična. Z upoštevanjem obeh kriterijev dobimo kategorije prepričanj: pozitivna resnična, pozitivna neresnična, negativna resnična, negativna neresnična.

Preglednica 9: Resnična in neresnična prepričanja

	Resnična	Neresnična
Pozitivna	Z vajo lahko napredujem. Imam tri zelo dobre prijatelje.	Vsakdo lahko postane olimpijski prvak v kateremkoli športu, za katerega se odloči. Najboljši sem v vsem.
Negativna	Ta človek v tej situaciji ni imel dobrega namena. Sošolec se je zlagal. Tega še ne zmorem.	Učitelj me ne mara. Nikoli ne bo nič iz mene.

Negativno prepričanje
(neresnično)



Pozitivno prepričanje
(resnično)

Kako lahko spoznanje iz te dejavnosti uporabiš v življenju, kadar doživljaš neprijetna oz. negativna čustva?



Ljudje imamo o tem, kakšni smo, kakšni so drugi in kakšen je svet in dogodki v njem, različna prepričanja. Razlikujejo se po tem, ali so resnična ali ne. Spodaj je nekaj prepričanj. Ob tistih, za katera meniš, da so resnična in se z njimi strinjaš, naredi kljukico, tista, za katera meniš, da so neresnična, prečrtaj, ob tistih, za katera pa nisi povsem prepričan, ali so resnična ali ne, pa naredi vprašaj.

- Imam veliko prijateljev.
- Najbolje je biti sam.
- Nenehno se mi godi krivica.
- Bananovec je visoko drevo, ki raste v tropih.
- Matjaž je zatežen! Kar naprej mi najeda.
- V šoli je zabavno.
- Moja mami dobro kuha.
- Nihče me ne razume.
- Miha je zelo močan.
- Sem zabavna oseba.
- Učiteljica me ima na piki.
- Geografija je zanimiva, ker spoznavam svet.
- Ljubljana je lepo mesto.
- Nisem nadarjen za jezike.
- Na nikogar se ne morem zanesti.
- Učiteljica me ima rada.
- Če si za nekaj dovolj prizadevam, lahko to dobim, napredujem.
- Sem zelo zanesljiva oseba.
- V razredu se ne počutim dobro, ker me zafrkavajo.
- Na testih je bolj kot znanje pomembna sreča.

Primerjaj lastne presoje resničnosti trditve s presojami sošolcev. Kaj si ugotovil/-a oz. kaj ugotavljate?

Verjetno s sošolci ob nekaterih trditvah niste soglašali glede njihove resničnosti. Kaj je razlog, da ljudje različno presojamo, ali je neka trditev resnična ali ne? Kakšne posledice ima to spoznanje za tvoje nadaljnje razmišljanje in odločanje?

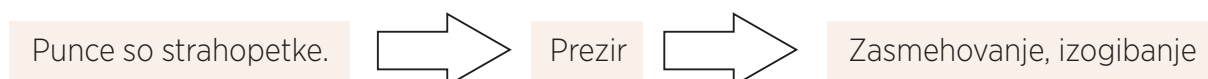
Za zgornje trditve premisli, kako vplivajo na doživljanje in ravnanje posameznika, ki takšno prepričanje ima.

Preglednica 10: Vpliv prepričanj na čustva in vedenje

Prepričanje	Kako prepričanje vpliva na:	
	a. moja čustva	b. moje vedenje/ravnanje
Miha: »V razredu imam veliko prijateljev.«	Počutim se sprejetega, v razredu se dobro počutim, sem sproščen, zadovoljen.	Družim se z različnimi sošolci, sklepam nova prijateljstva.
Manja: »Matjaž je zatežen. Kar naprej mi najeda.«	Jezna sem nanj. Ne maram ga.	Izogibam se ga ali ga ignoriram. Včasih ga dražim, mu še jaz težim.
Nika: »Ljubljana je lepo mesto.«	Zadovoljna sem, da živim v tem mestu.	Prizadevam si, da skrbim za čistočo mesta, povabim prijatelja na sprehod po mestu ipd.

Še za druga prepričanja zgoraj premisli, kako vplivajo na doživljanje in ravnanje osebe, ki verjame vanj.

Kot si spoznal/-a zgoraj, prepričanja vplivajo na čustva ter ravnanje osebe. Pozitivna prepričanja izzovejo pozitivna čustva ter pozitivno vedenje, negativna pa so izvor negativnih čustev in ravnanj. Spoznal/-a si tudi, da so nekatera prepričanja resnična, druga pa so neresnična (pravimo jim tudi iracionalna). Neresnična prepričanja izzovejo neustrezna čustva ter neustrezna ravnanja. Poglejmo.



Katera od zgornjih prepričanj (Imam veliko prijateljev, nisem nadarjen za jezike ...) so tvoja prepričanja? Zapiši jih ter podčrtaj zmotna (neresnična, iracionalna) prepričanja.

- Za vsako iracionalno prepričanje povej, katera čustva in katero vedenje izzove.
- Za vsako iracionalno prepričanje, ki izzove neustrezno čustvo ter nepotrebno negativno ravnanje, poišči ustrežnejšo možnost, kot kaže primer.



Zmotna (nerealna/iracionalna) prepričanja

Realna prepričanja

Kako boš znanje o ustreznosti/zmotnosti(racionalnosti/iracionalnosti) prepričanj ter znanje o vplivu prepričanj na čustva in vedenje uporabil/-a v svojem življenju?



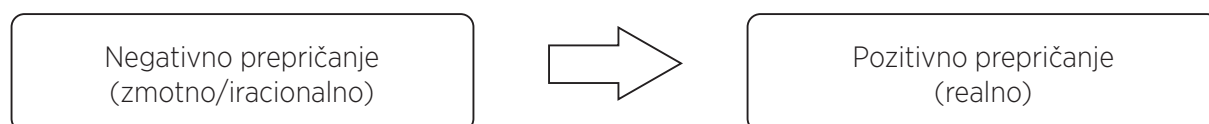
Ljudje imamo zelo raznovrstna prepričanja o tem, kakšen je svet, kakšni so drugi ljudje in kakšni smo sami. O svetu se mnogo naučimo v šoli, kjer se seznanjamo z različnimi znanostmi, ki sistematično preučujejo svet in dogodke v njem. O drugih ljudeh ter o sebi pa se učimo med socializacijo, pretežno na temelju izkušenj, nekaj znanja pa pridobimo pri pouku srednješolske psihologije, sociologije in drugih sorodnih ved. Prepričanja o sebi oblikujemo vse življenje na temelju lastne izkušnje v različnih situacijah ter na temelju sporočil, ki nam jih dajejo drugi (»Prijetna oseba si.«, »Nimaš posluha.«, »Tvoja odločitev je pametna.«, »Ne bodi taka mevža.« ipd.)

Napiši seznam svojih prepričanj. Poišči po tri za vsak sklop.

1. Prepričanja o sebi
2. Prepričanja o drugih ljudeh
3. Prepričanja o svetu

Katera tvoja prepričanja so vir pozitivnih čustev in dejanj, katera pa so razlog negativnih čustev in slabih izbir ravnanja? Navedi primere in pojasni.

Razmisli, kako bi negativno zmotno (iracionalno) prepričanje spremenil/-a v bolj realno in pozitivno (racionalno) različico, kot je prikazano spodaj.



Primer: Nisem športen tip. ➡ Trenutno mi odbojka ne gre, a če bi vadil, bi postal spretnejši igralec.

■ Dejavnost 6: Plaz - dogodki sprožijo prepričanja (razlage), prepričanja pa sprožijo čustva in vedenje



V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, kako različno ljudje razlagamo iste dogodke in kako pomembne so te razlage za doživljanje in ravnanje ob dogodku,
- se uril/-a v oblikovanju različnih razlag,
- razmišljal/-a o pomenu preverjanja resničnosti lastnih razlag dogodkov.

Ljudje si želimo razumeti svet in dogodke v njem. Razumeti želimo tudi druge ljudi. Zato za vse, kar se zgodi ali dogaja v svetu ali med ljudmi, iščemo razlage. Razlage za mnoge dogodke in pojave spoznamo v šoli, npr. »Dan in noč nastaneta zaradi vrtenja zemlje okrog svoje osi«, »Barva oči je odvisna od genov«, »Na rast rastlin vpliva količina sonca« ipd.). Če razlag ne poznamo, jih včasih oblikujemo kar sami, npr. petletni deček na vprašanje o tem, zakaj nastane noč, odgovori s svojim pojasnilom: »Noč nastane zato, ker gre sonček spat.« Včasih razlage, ki jih konstruiramo sami, otroci in odrasli, niso točne, pač pa resničnost izkrivljajo.

Tako kot dogodke in pojave v naravi si ljudje pojasnjujemo tudi dogodke in procese, ki se dogajajo med nami. Razumeti in osmisлити poskušamo dogajanje v sebi, v drugih ljudeh ter med ljudmi, zato nenehno odgovarjamo na vprašanje: »Zakaj je nekdo to storil?«, »Kaj je vplivalo na njegovo ravnanje?« itd. Te razlage so zelo raznovrstne, pogosto pa – če jih ne preverjamo – napačne.

Primer:

Dogodek	Majina razlaga (misli, pomen, prepričanja)	Čustvo
Miha nenehno grdo zafrkava Majo, jo moti in draži, do Mete pa se obnaša povsem normalno.	Zoprna sem mu, Meta pa mu je všeč.	Ljubosumje: želi Meto še bolj prikleniti nase, ovira stike med Meto in Mihom
	Všeč sem mu in mi to kaže na nenavaden način, saj fantje ne znajo povedati stvari naravnost.	Zadovoljstvo: se zafrkava nazaj
	Sedaj pa še Miha! Fantom nisem všeč, verjetno nikoli ne bom dobila nobenega.	Razočaranje, depresivno razpoloženje: se zateče v neplodno razmišljanje o prihodnosti brez fanta.
	Nima pravice, da to počne in me tako nadleguje!	Jeza: postavi mejo.
	Ne znam se braniti, vsi uživajo, ko gledajo, kako me zafrkava.	Sram: se izogiba stikom z Mihom, sploh v družbi drugih ljudi.

Katera od zgornjih razlag se ti zdi najverjetnejša? Utemelji!

Katere razlage se ti zdijo že na prvi pogled nesmiselne? Utemelji!

Kako bi Maja lahko preverila resničnost svoje razlage?

Katero čustvo se ti zdi najustreznejše (funkcionalno)? Utemelji!

Si se že kdaj znašel/-a v podobni situaciji? Kako si razmišljal/-a, doživiljal/-a in ravnal/-a takrat?

Kako bi z znanjem, ki si ga dobil/-a v tej vaji, spremenil/-a svoje razmišljanje, doživljanje in ravnanje v situaciji, ki si jo opisal/-a v prejšnjem vprašanju?

Domisli se dogodka, ki te je vznemiril nazadnje. Kako si ga razlagal/-a oz. razumel/-a? Domisli se alternativnih (drugih možnih) razlag in za vsako premisli, kakšne bi bile posledice v čustvovanju in ravnanju, če bi ji verjel/-a.

Dogodek	Možne razlage dogodka (misli, pomen, prepričanja)	Čustvo ➡ vedenje
Opiši, kaj se je zgodilo:	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	

Presodi vsako od razlag z vidika smiselnosti (verjetnosti). Kaj ugotavljaš?

■ Dejavnost 7: Kako si razlagam uspehe v šoli in kako neuspehe?



V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, kako različno ljudje razlagamo iste dogodke in kako pomembne so te razlage za doživljanje in ravnanje ob dogodku,
- se uril/-a v oblikovanju različnih razlag,
- razmišljal/-a o pomenu preverjanja resničnosti lastnih razlag dogodkov.



Tako kot ravnanje drugih ljudi si skušamo pojasniti tudi razloge za lastni uspeh in neuspeh, npr. v šoli, športu, na delovnem mestu ipd.

Pomisli na svoj a) zadnji uspeh v šoli ter b) zadnji morebitni neuspeh; ob vsakem pojasni, kaj je razlog zanj.

Primer 1: Pri biologiji sem dobila odlično oceno, ker sem pametna.

Primer 2: Pri biologiji sem dobila odlično oceno, ker sem se veliko učila.

Primer 3: Pri biologiji sem dobila odlično oceno, ker sem imela srečo.

Razlog	Moj uspeh v šoli:	Moj neuspeh v šoli:
Sposobnosti		
Napor (trud)		
Težavnost naloge		
Sreča		
Učiteljev odnos do mene		
Trema		
Posebne okoliščine		

Z zeleno podčrtaj tiste razloge, ki so v tebi²⁸ in na katere lahko vplivaš, z rdečo pa označi razloge, ki so izven tebe in nad njimi nimaš nadzora.

Kako vrsta razloga (notranji/zunanji razlog) vpliva na tvojo motivacijo za učenje?

²⁸ Ljudje uspehe in neuspehe pojasnjujemo z notranjimi in z zunanjimi razlogi. Notranji razlogi so naše značilnosti ali ravnanje, zunanji razlogi pa se nanašajo na različne zunanje okoliščine.

Pomembno

Raziskovalci²⁹ so ugotovili, da smo ljudje bolj motivirani za učenje, kadar verjamemo, da na naše uspehe najbolj vplivajo dejavniki, ki jih lahko nadziramo, npr. količina učenja in prizadevanje. Manj motivirani pa smo, če verjamemo, da bo na naše dosežke vplivalo nekaj, kar je izven našega nadzora (npr. sreča, težavnost naloge). Če sodiš med tiste, ki verjamejo, da je ocena ali drug dosežek odvisen od vloženega dela, si v prednosti pred sošolci, ki menijo, da so ocene oz. drugi dosežki odvisni od sreče ali od tega, kako všeč so učitelju.

Ugotovili pa so še nekaj pomembnega: nekateri ljudje verjamejo, da so naše sposobnosti prirojene, da se z njimi rodimo in jih pozneje ne moremo več spreminjati (»Rodiš se pameten ali pa ne, nadarjen za jezike ali pa ne ipd. in na to ne moreš več vplivati.«). Ti ljudje niso motivirani za zahtevne naloge, saj verjamejo, da lahko doživijo neuspeh, ta pa bo dokaz, da niso pametni. Zato se takim izzivom raje izogibajo. Popolnoma drugače je z ljudmi, ki verjamejo, da pamet ni nekaj, s čimer se rodiš, pač pa nekaj, kar razvijaš skozi delo in učenje. Ti ljudje se radi spopadajo z izzivi, saj vedo, da s tem, ko jih rešujejo, razvijajo sposobnosti in postajajo na določenem področju vse učinkovitejši in uspešnejši.

Najpomembneje pa je, da so raziskovalci ugotovili, da sposobnosti z delom zares lahko razvijamo: če torej veliko delaš, raziskuješ, tvegaš, delaš napake in se izboljšuješ, razvijaš svoje sposobnosti.



Izberi si situacijo, ki je zate na nek način problem, npr. v neki situaciji si bil neuspešen/-a, sprl/-a si se s prijateljem, si v konfliktu z nekom, ki je zate pomemben.

Situacija:

Na 3-stopenjski lestvici oceni, v kolikšni meri so na tvoj problem vplivali spodnji razlogi (0 – ni razlog problema, 1 – nekoliko vpliva, 2 – je razlog mojega problema).³⁰

Problem je nastal, ker:

- nisem imel/-a sreče
- nimam pravih sposobnosti
- je vplivala slaba karma (usoda)
- se v situaciji nisem znašel/-a
- povzročila ga je druga oseba
- si nisem dovolj prizadeval/-a
- sem tak, kot sem
- se mi to vedno zgodi
-

²⁹ Npr. C. Dweck (2000)

³⁰ Nelson-Jones (1996).

Ugotovi, komu ali čemu v največji meri oz. največkrat pripisuješ odgovornost za problem, ki si ga izbral.

Kako izvor odgovornosti (razlog) vpliva na tvojo motivacijo in pogum za reševanje tega problema?

V nadaljevanju boš ocenil/-a lastno naravnost v pripisovanju vzrokov dogodkom (atribuiranju) za pozitivne in negativne dogodke.

1) Izberi štiri nedavne dogodke:

- pozitivni dogodek v odnosu (npr. nekoga si spoznal/-a in dobro sta se ujela, nastaja novo prijateljstvo),
- pozitivni dogodek v šoli (npr. visok dosežek pri zahtevnem projektu, dobra ocena),
- negativni dogodek v odnosu (npr. zavrnil/-o te je fant/dekle, prijatelji te niso povabili na zabavo),
- negativni dogodek v šoli (npr. negativna ocena pri priljubljenem predmetu).

2) Za vsakega zgoraj navedenih dogodkov

- Zapiši temeljni vzrok za dogodek.
- Oceni, v kolikšni meri je ta vzrok:

popolnoma zunaj tebe
zgodil se je enkrat
vplival je zgolj v tej situaciji

1...2...3...4...5
1...2...3...4...5
1...2...3...4...5

popolnoma odvisen od tebe
vedno se bo dogajal
vpliva v vseh situacijah

3) Izpelji zaključke o osebni naravnosti v pripisovanju vzrokov dogodkom.

- Kakšen je tvoj stil pripisovanja vzrokov dogodkom?
- Kakšen vpliv ima ta naravnost na tvoje razpoloženje in motivacijo za šolsko delo ali druga področja doseganja ciljev?
- Kakšne spremembe so morda potrebne v tvojem stilu pripisovanja vzrokov dogodkom za pozitivne in negativne dogodke?

■ Dejavnost 8: Zmote in izkrivljanja v mišljenju

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a pogoste zmote in izkrivljanja v razmišljanju ljudi,
- prepoznaval/-a lastne miselne zmote in izkrivljanja,
- razmišljal/-a o pomenu zavedanja zmotnosti mišljenja,
- spoznal/-a strategije za preseganje zmot v mišljenju,
- ozavestil/-a vpliv zmot v mišljenju na čustvovanje in ravnanje posameznika.



Kadar ljudje mislimo, pogosto naredimo katero od napak, ki so opisane spodaj:

- a. zamenjujemo dejstva in sklepanje,
- b. prehitro oz. pretirano posplošujemo,
- c. mislimo v kategorijah ali-ali (črno-belo mišljenje, vse ali nič). Spodaj je nekaj nalog, v katerih boš spoznaval/-a zmote v mišljenju. Na vsako zmoto se vežeta eno ali dve vprašanji.

Zmota 1: Zamenjevanje dejstev in sklepov oz. interpretacij

1. Katere spodnjih trditev se nanašajo na dejstva in katere na mnenja/sklep/interpretacijo?
 - Maja ima lepe čevlje.
 - J. K. Rowling je pisateljica z ogromno domišljije.
 - Majini čevlji so iz usnja.
 - Borut skače po visoki travi.
 - Tale knjiga ima 300 strani. To je preveč zame!
 - Maja si ogleduje katalog s cenami gorskih koles. Verjetno si želi kolo.
 - Soča je prekrasna reka, dolga 140 kilometrov.
 - Učenci 6. a znajo več matematike od učencev 6. b.
 - Krilo, ki sega nad kolena, je prekratko za zimski čas.
2. Katere od zgornjih trditev so interpretacija, pa bi v določenih okoliščinah lahko bila dejstvo? Pojasnite.
3. Zapišite tri trditve, ki se nanašajo na interpretacijo, in tri trditve, ki se nanašajo na dejstva.
4. Navedi primer (iz svojega življenja), ko je neka oseba (ali ti sam) dejstvo zamenjala za interpretacijo. Kakšne so bile posledice?
5. Ljudje v vsakodnevem razmišljanju pogosto zamenjujemo dejstva z interpretacijami: vse naše interpretacije doživljamo kot nekaj, kar je resnično, čeprav ni tako – je zgolj naš pogled na resnico. Pomembno je, da se tega zavedamo in skušamo samouravnavati. To lahko počnemo tako, da si postavljamo vprašanja, kot so: ali je moja trditev dejstvo ali sklep? Kako to vem? Kaj o tem mislijo drugi?

Zmota 2: Pretirano posploševanje

- Katere od spodnjih trditev spadajo v kategorijo prehitrih posplošitev? Če ne moreš zagotovo reči, potem opredeli okoliščine, v katerih bi bila trditev pretirana.
 - Marina vedno zamudi na sestanek.
 - Mladim ni mar za okoljsko problematiko.
 - Učiteljica za matematiko se nikoli niti malo ne nasmehne.
 - Raziskave ugotavljajo, da večina mladih na prvo mesto vrednot postavlja družino.
 - Sodobne elektronske aparature se kvarijo hitreje kot včasih. Ko je moja babica kupila pralni stroj, je delal dvajset let. Moji mami pa se je pralni stroj pokvaril že po petih letih.
- Še sam zapiši nekaj primerov, ko si ti ali kakšen tvoj/-a prijatelj/-ica prehitro posploševal/-a oz. ko si z enega samega ali s peščice primerov (prehitro, krivično) napravil/-a zaključek za vse primere skupine pojavov, o kateri si govoril.

•

•

•

•

- Zakaj se je po tvojem mnenju treba prehitrim posplošitvam izogibati?
- Pomembno je, da si pozoren na trditve, ki so posplošene, tako v lastnem kot v tujem mišljenju. Točnost posplošenih trditev je smiselno preverjati, kar lahko storiš tako, da si postavljaš tale vprašanja: Kako vem, da je ta trditev resnična? Na čem temelji? Za koga natančno velja, v katerem kontekstu pa ne velja oz. za katero skupino primerov velja, kaj pa so morebitne izjeme?

Zmota 3: Črno-belo mišljenje

- Katere spodnjih trditev odražajo zmoto, ki ji pravimo črno-belo mišljenje?
 - Si fant ali pa dekle.
 - Ali si pogumen ali pa strahopetec, vmesnega ni.
 - V tej situaciji imamo več možnosti. Nanizajmo jih nekaj.
 - Držali se bomo prvega ali drugega načrta, časa za spremembe ni.
 - Ta izdelek je zanič. Popravi!
 - Na lestvici od 1 do 10 označite stopnjo zadovoljstva z namestitvijo, hrano, organizacijo izleta ter vodenjem.

•

•

•

•

Zadnje 3 primere dopiši sam/-a. Dve trditvi naj izražala zmoto, ena pa mišljenje, ki ni podvrženo zmoti. Sošolci naj presodijo, za katero vrsto mišljenja gre.

- Spodaj je zapisanih nekaj parov, ki izražajo ekstreme. Za vsak par poimenuj ali opiši vrednosti med ekstremoma. Kadar namreč vidiš celotno dimenzijo, tudi vmesne odtenke, se izogneš zmoti črno-belega razmišljanja.
 - Vroče – mrzlo
 - Vse – nič
 - Prvi – zadnji
 - Enostavno – zapleteno
 - Dobro – slabo
 - Ustrezno – neustrezno
 - Miren – napet
 - Skromno – pompozno

•

•

•

•

Nekaj primerov dodaj še sam.

- Svoje mišljenje lahko izboljšaš, če pri sebi ali drugih lahko prepoznaš črno-belo razmišljanje in ga uravnavaš. To storiš tako, da razmisliš o kompleksnosti situacije, raznovrstnih dejavnikih, ki vplivajo, vmesnih možnosti.



Preberi

Kadar ljudje mislimo, pogosto naredimo katero od napak, ki so opisane spodaj:

- zamenjujemo dejstva in sklepanje,³¹
- reagiramo negativistično oz. filtriramo (opazimo samo negativno, spregledamo pozitivno),
- personaliziramo (vse doživljamo, kot da se dogaja izključno zaradi nas),
- pretirano posplošujemo (oblikujemo splošne zaključke na osnovi posameznih primerov),
- povečujemo in/ali minimaliziramo (pripišemo prevelik pomen nečemu, kar ni tako pomembno oz. zanikamo vrednost nečesa, kar dejansko je vredno in pomembno),
- mislimo v kategorijah ali-ali (črno-belo mišljenje) (razmišljamo samo o skrajnostih, spregledamo vse vmesne možnosti),
- zmotno pripisujemo vzroke za dogodke,
- smo ozkogledi.

³¹ Ta zmoti je predstavljena pri navodilu v dejavnosti za učence predmetne stopnje.

Spodaj je nekaj nalog, v katerih boš spoznaval/-a zmote v mišljenju. Na vsako zmoto se vežeta eno ali dve vprašanji.

Zmota 1: Negativistično mišljenje (filtriranje)

Je zmota, pri kateri posameznik povečuje (pretirano opazi, izpostavlja) to, kar je v situaciji, dogodku, dejanju negativnega, minimizira in ignorira (spregleda, temu ne pripisuje pomena) pa to, kar je v situaciji, dejanju, dogodku pozitivnega.

Primer: Dekle zavrne darilo zato, ker ji je vročeno dan prepozno (pripíše pretiran pomen zamudi, dejstvo, da ji je oseba izkazala pozornost, jo želela razveseliti ipd., pa spregleda).

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izognem negativističnemu mišljenju?

Postavljaš si naslednja vprašanja: Kaj pa, če pogledam na situacijo s pozitivne plati? Kaj še bi lahko bila razlaga te situacije, dogodka? Kakšen je še pomen tega? Kaj še je morda v ozadju? Kako bi na ta dogodek gledal nekdo, ki je nagnjen k pozitivnemu razmišljanju?

Zmota 2: Personaliziranje

Zmota, pri kateri posameznik zmotno meni, da vse, kar nekdo drugi naredi ali reče, predstavlja nekakšen odziv nanj, da je vse, kar se dogaja, povezano z njim oz. se zgodi zaradi njega. Vse jemlje zelo osebno.

Primer: Samsko dekle, ki prijateljici očita: »S svojim fantom se vpričo mene držiš za roke in poljubljaš zgolj zato, da bi se jaz, ki nimam fanta, nenehno zavedala tega in se počutila bedno« (vedenje prijateljice razlaga v povezavi s seboj, kar pa je malo verjetno res).

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izogneš personaliziranju?

Postavljaš si vprašanja: Kaj pa če se me ta dogodek sploh ne tiče – kako naj si ga v tem primeru razložim? Kaj je lahko motiv druge osebe, ki ni povezan z menoj? Kaj pa če gre za nekaj povsem drugega – kaj bi to lahko bilo?

Zmota 3: Pretirano posploševanje

Gre za zmoto, pri kateri oblikujemo splošne zaključke na temelju posameznih dogodkov in jih obravnavamo, kot da veljajo za vse podobne primere in situacije.

Primer: Učenca, ki dobi posamezno slabo oceno, se obravnava kot šibkega učenca (to seveda ni nujno res, saj imamo ljudi različne sposobnosti ter različne interese in zato na različnih področjih, v šoli pa pri različnih predmetih, dosegamo različne rezultate).

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izogneš pretiranemu posploševanju?

Postavljalj si vprašanja: Iz česa natančno izhaja ta (splošna) trditev? Kakšen je vzorec? Na temelju česa se je ta vzorec oblikoval? Kako smo prišli do te trditve oz. koliko primerov ji dejansko ustreza? Na kolikšnem številu primerov ta trditev temelji? Kateri dogodek/situacija/oseba predstavlja izjemo? Koliko je pravzaprav takšnih izjem?

Zmota 4: Povečevanje (sladka limona) ali minimaliziranje (kislo grozdje)

To je zmota, pri kateri oseba izkrivlja pomembnost dogodkov, čeprav nima realne osnove za to. Povečuje takrat, ko nečemu, kar nima velike vrednosti, pripiše veliko pomembnost (pomen, vrednost stvari ali dosežka napihne), minimizira pa takrat, kadar razvrednoti nekaj, kar je dejansko vredno.

Primer: »Pa kaj potem, če je Pia državna prvakinja v ritmiki (minimaliziranje), moja Maja je pa slikana za časopis našega mesta.« (V prvem delu oseba minimalizira pomen športnega dosežka na državni ravni, v drugem delu pa povečuje dejstvo, da je fotografija osebe objavljena v lokalnem časopisu.)

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izogneš povečevanju ali minimiziranju?

Postavljalj si naslednja vprašanja: Kakšna je dejanska vrednost dogodka, dejanja/uspeha ipd.? Kako ga vrednotijo drugi? Kako pomemben se jim zdi? V kakšnem kontekstu in po katerih kriterijih vrednotimo ta dogodek/uspeh/dejanje ipd.? Kateri so še možni kriteriji vrednotenja?

Zmota 5: Črno-belo mišljenje

Gre za zmoto, pri kateri razmišljamo v izključujočih se, ekstremnih vrednostih, spregledamo pa vse vmesne vrednosti.

Primer: Lahko si z mano ali pa proti meni! (spregledana je možnost, da nekdo zavzame nevtravno pozicijo, se umakne, ga ne zanima ipd.)

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izogneš črno-belemu mišljenju?

Postavljaljaj si vprašanja. Poleg omenjenih skrajnosti, katere so še druge možnosti? Kako bi o tej situaciji razmišljala oseba, ki vedno vidi množico rešitev?

Zmota 6: Zmotno pripisovanje vzrokov dogodkom

Izkrivljenost v mišljenju, kadar dogodku pripišemo napačen vzrok, vključuje dve prepričanju: a. »Vse, kar se mi dogaja, je rezultat zunanjih dejavnikov, ki so izven mojega nadzora.« (npr. usoda, sreča; takšna oseba se počuti kot nemočna žrtev usode), b. »Vse, kar se dogaja, je moja odgovornost.« (oseba prevzema odgovornost za čustva in življenje drugih ljudi).

Primer: a. »Učiteljica mi ni naklonjena, zato imam slabo oceno. Lahko je Gaji, ki jo učitelji obožujejo. Vedno, kadar je vprašana, dobi lahka vprašanja.« (razlog za neuspeh je naklonjenost učiteljice), b. »Kaj sem spet storil, da si nesrečna?« (razlog za čustva drugega išče oseba v svojih dejanjih).

Tvoji primeri:

1

2

Kako se izogneš zmotnemu pripisovanju vzrokov dogodkom?

Postavljaljaj si vprašanja. Kateri so vzroki? Kaj vse je prispevalo k dogodku? Kateri notranji in kateri zunanji dejavniki so prispevali k rezultatu/izidu ipd.? Kakšen je pomen posameznega dejavnika? Kako si še drugače lahko razložim potek dogodkov/izid/ravnanje osebe ipd.?

Zmota 7: Ozkogledost

Gre za miselno izkrivljenost, kadar smo osredotočeni zgolj na minimalno število informacij, ne upoštevamo vse kompleksnosti ali pestrosti situacije. Razmišljanje zgolj z ene perspektive.

Primer: »Izlet z avtobusom je edina možnost, saj je najcenejši.« (upoštevata se samo ekonomski vidik)

Tvoji primeri:

1

2

Kako se lahko izogneš ozkogledosti?

Postavljaljaj si naslednja vprašanja. Kateri so še drugi možni pogledi? Kako bi drugi (konkretna oseba/osebe) presojali/razlagali/razumeli situacijo? Kaj še je o tej situaciji resnično? Kateri podatki mi manjkajo? Če bi imel ta podatek, kako bi vplival na mojo presojo?

■ Dejavnost 9: Kako so čustva povezana z razmišljanjem in ravnanjem?³²

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, od česa je odvisen čustven odziv v konkretni situaciji,
- razmišljal/-a o tem, kako so čustva povezana z razmišljanjem (prepričanja ali kognitivno ocenno dogodka) in ravnanjem.

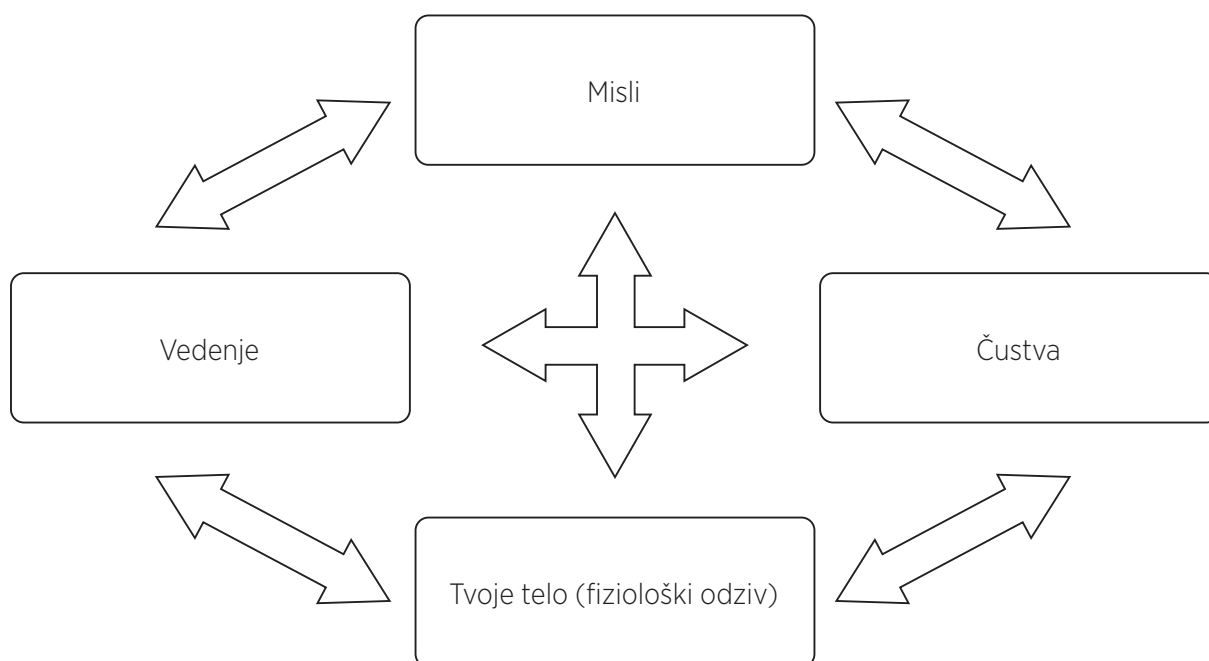


Pomembno je, da veš:³³

1. Pravico imaš, da čustvuješ.
2. Čustva niso niti slaba niti dobra.
3. Čustva so odvisna od tvojih misli, izražaš pa jih z dejanji, kar si se že naučil v dejavnosti o prepričanjih ter zmotah v mišljenju. Svoja dejanja lahko presodiš z vidika v redu - ni v redu.
4. Včasih zaradi neprijetnega čustva (npr. iz jeze) storiš nekaj, kar ni v redu (npr. poškoduješ sebe ali drugega). Zato je prav, da o svojih mislih, čustvih in dejanjih razmisliš in jih, kadar niso v redu, spremeniš.

Znanstveniki so ugotovili, da so misli, čustva, telo in ravnanje močno povezani. To pomeni, da kadar na nekaj pomisliš, ta misel (lahko) sproži čustvo, ki se odrazi v tvojem telesu, obenem pa pod njegovim vplivom izbereš določeno vedenje.

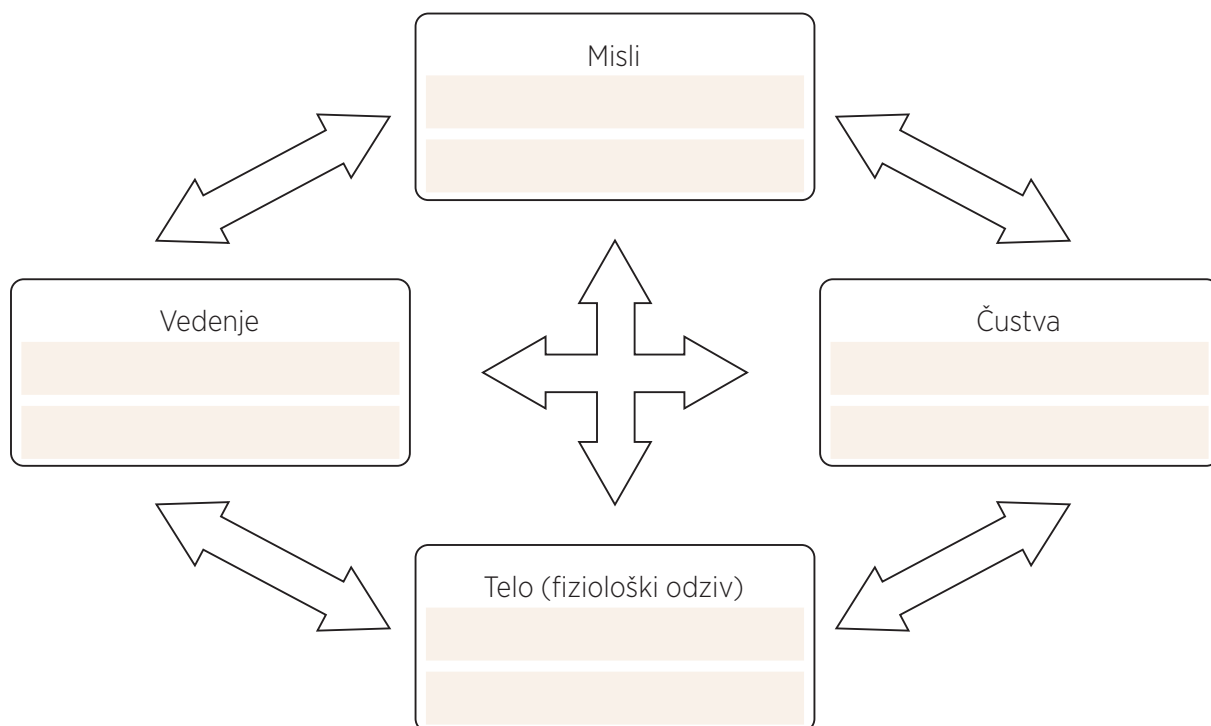
Primer: Če zagledaš ogromnega psa, ki kaže zobe, *pomisliš*, da te bo napadel, ob čemer doživiš *strah*, srce pa ti začne *močneje biti*. Da bi obvladal nevarnost, izbereš *beg* ali pa psu *ponudiš pasji prigrizek* (kadar ga v žepu slučajno imaš).



³² Ta dejavnost predstavlja različico predhodne dejavnosti, cilji so praktično identični, le izhodišča in poudarki so drugi.

³³ Mlajši učenci v prvi triadi to aktivnost izvajajo v razgovoru z učiteljem, saj je miselno zanje zelo zahtevna.

Poišči svoj primer in dopolni spodnjo shemo.



Izberi še več dogodkov in analiziraj svoje misli, čustva in vedenje ob njih.

A – dogodek	B – misli	C – čustvo/vedenje
Kaj se je zgodilo?	Kaj sem mislil?	Kako sem se počutil/ kako sem se obnašal?
Videl sem fanta, ki je za lase cukal mojo prijateljico.	Nagaja ji.	Bil sem jezen. Planil sem nanj, da bi prijateljico rešil.

Strokovnjaki, ki raziskujejo čustva in vedenje ljudi, so ugotovili, da ljudje v isti situaciji lahko doživljamo različna čustva in tudi ravnamo različno. Poglej spodnje primere.³⁴

- Maša in Manja sta vsaka za svojo risbico dobili slabo oceno. Maša je bila na učiteljico jezna, risbico je raztrgala in jo vrgla v koš. Manja pa je zgolj skomignila z rameni, pospravila risbico in se posvetila novi nalogi, ki jo je dala učiteljica.
- Matija je pritekel na dvorišče, planil med svoje prijatelje in se Janu vrgel na hrbet. Jan je presenečeno kriknil: »Kdo je to?«, ko pa je dojel, da ga je napadel Matija, se je začel smejati in se igrivo ravsati z njim. V neki drugi situaciji je Jan na enak način kot Matijo presenetil Tineta. Ta pa se je odzval povsem drugače: jezo se je izvil izpod Jana, nato pa planil nanj, ga podrl na tla in udaril, tako da so morali prijatelji poseči v spopad.
- Neža je izgubila knjigo iz knjižnice, ob tem pa se je zelo prestrašila. Bala se je soočenja s knjižničarko, zato je zavlačevala in zamujala še z vračilom drugih knjig. Ko pa je knjigo izgubila Pia, je z manjšim nelagodjem odšla v knjižnico ter knjižničarki povedala, kaj se ji je zgodilo.

Ti trije primeri kažejo, da ljudje v isti situaciji ali ob enakem dogodku doživljamo različna čustva in ravnamo zelo različno. Kaj meniš, zakaj je tako? Od česa je odvisno, katero čustvo doživljamo v neki situaciji? Pri iskanju odgovora si pomagaj z analizo zgornjih primerov.

Poišči primer, ko sta ti in tvoj prijatelj (sošolec, sorodnik ipd.) v isti situaciji doživljala različno čustvo. Kako si o situaciji razmišljal/-a ti, kako pa druga oseba?



Ljudje doživljamo zelo raznolika čustva. Včasih v isti situaciji doživljamo enaka čustva, pa tudi ravnamo enako, drugič pa doživljamo in ravnamo povsem različno. Tako je lahko ob nevihti nekoga strah, nekdo drug pa burno vremensko dogajanje doživlja povsem umirjeno, v njem celo uživa. Drugi primer so trije učenci, ki se različno odzovejo na isto vragolijo sošolke. Ta vsem trem npr. skrije čevlje. Ne glede na to, da vsi doživijo isti dogodek, so njihovi odzivi povsem različni: prvi se odzove z jezo in sošolko napade, drugi doživlja zaskrbljenost in plane v jok, tretji pa doživi dejanje sošolke kot igro ter se ob tem zabava in smeji.

³⁴ Učenci šestega razreda in starejši.

Razmislite, zakaj je tako? Kaj je razlog razlik v doživljanju in ravnanju posameznih otrok v povsem enaki situaciji?

Situacija/dogodek	Oseba A		Oseba B	
	Doživljanje/čustvo	Ravnanje	Doživljanje/čustvo	Ravnanje

Navedite razlog za razlike v doživljanju in ravnanju v zgornjih primerih.

Prvi primer:

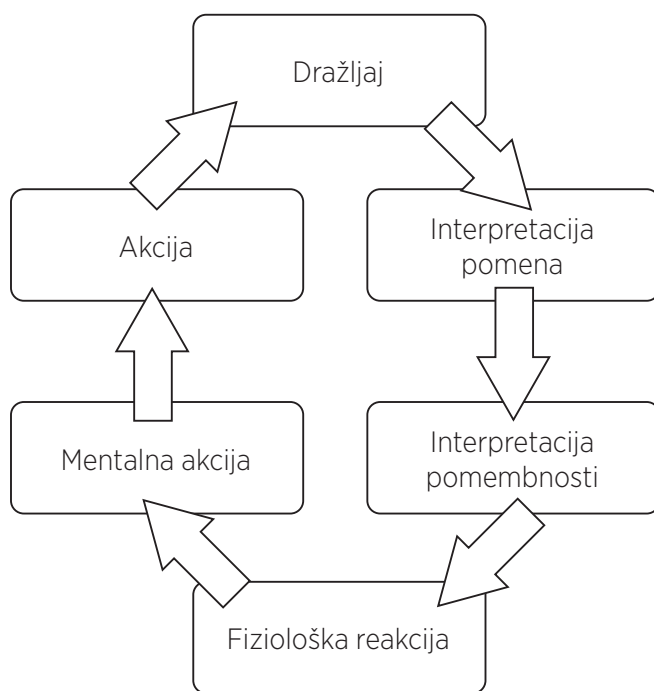
Drugi primer:

Tretji primer:

Ob vsakem primeru analizirajte in ovrednotite razmišljanje, doživljanje in ravnanje akterjev zgodbe z vidika ustreznosti/funkcionalnosti.



V prejšnji nalogi ste samostojno ali v pogovoru s sošolci in učiteljem ugotovili, da so naša čustva in ravnanje odvisna od tega, kako razumemo (kako si razlagamo) situacijo. V osnovi čustvovanja in ravnanja je torej razmišljanje posameznika. To zakonitost pojasnjujejo različni psihološki modeli, spoznal boš enega od njih: model krožne čustvene (emocionalne) reakcije: KER-model.³⁵



Dražljaj: Posamezni dražljaj ali situacija/dogodek, ki ga zaznaš.

Interpretacija pomena: subjektiven način razumevanja situacije, odgovor na vprašanje: »Kaj se dogaja? Za kaj gre?«

Interpretacija pomembnosti: subjektivno vrednotenje oz. odgovor na vprašanje: »Kako pomembno je to, kar se dogaja, zame?«

Fiziološka reakcija: fiziološki procesi, ki spremljajo čustvo (pospešeno bitje srca ipd.).

Mentalna akcija: odločitev o odzivu (vedenju).

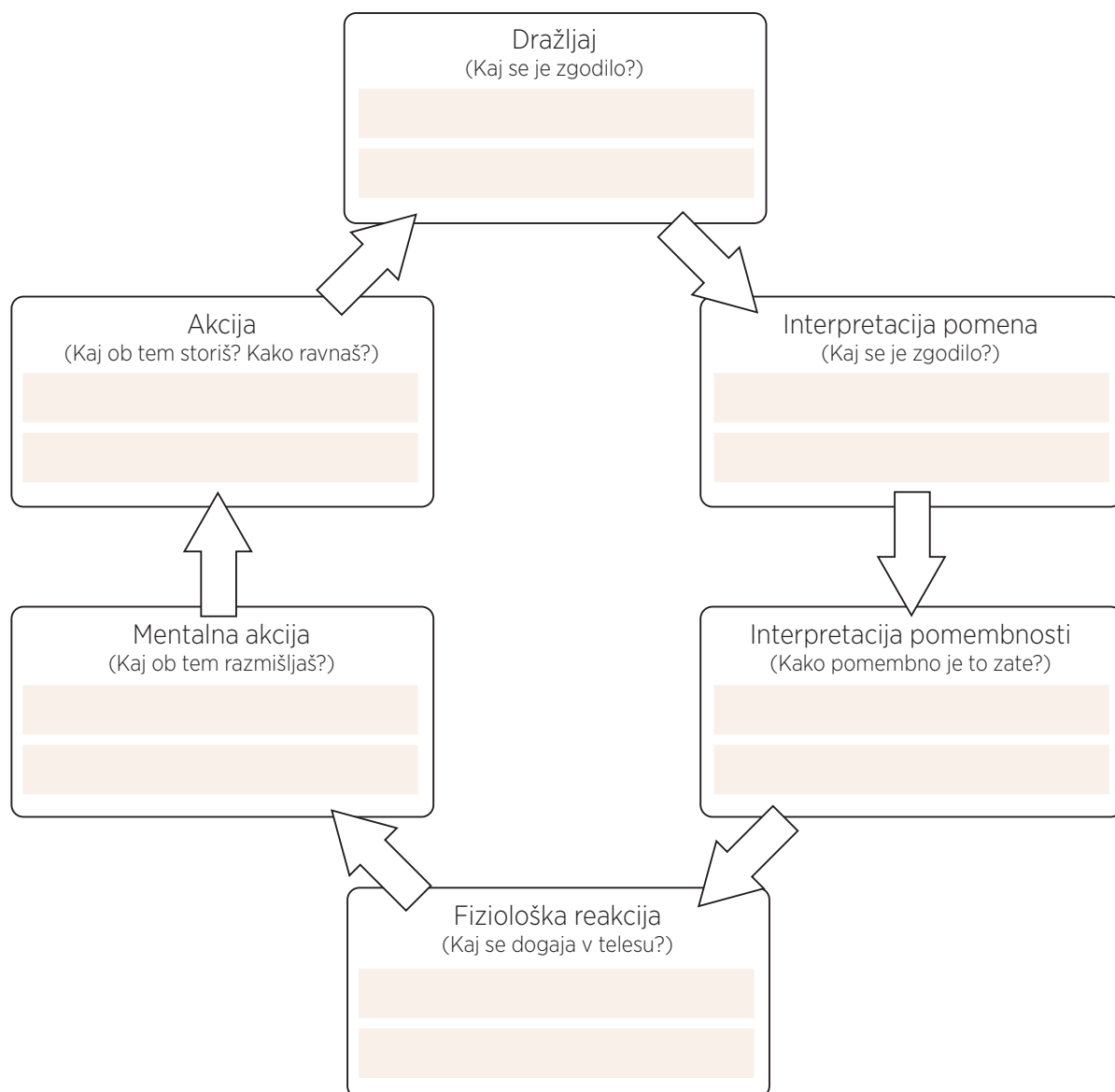
Akcija: vedenje, ravnanje.

Shema: Model krožne čustvene reakcije

Izberi situacijo, v kateri si doživil neprijetno čustvo. Analiziraj dogajanje s pomočjo modela krožne čustvene reakcije. Odgovori na vprašanja:

1. Kaj se je zgodilo?
2. Kako si razumel/-a dogodek?
3. V kolikšni meri je bilo to zate pomembno?
4. Kakšno je bilo čustvo ter kako si ravnal/-a (mentalna reakcija + akcija)?
5. Kako bi se spremenilo tvoje doživljanje, če bi situacijo razumel/-a drugače? Kakšne bi še bile možne razlage situacije? Katero čustvo bi doživil/-a v posameznem primeru?

³⁵ Milivojevič, Z. (2000), str. 20.



■ Dejavnost 10: Kdaj so čustva ustrezna in kdaj ne?



V tej dejavnosti bom:³⁶

- spoznal/-a pojem ustrezno/neustrezno čustvo,³⁷
- raziskal/-a kriterije ustreznosti posameznega čustva,
- analiziral/-a in ovrednotil/-a ustreznost lastnega čustvovanja v konkretni življenjski situaciji,
- če ugotovim, da moj čustveni odziv ni bil ustrezen, poiskal/-a alternative.

Vsako čustvo ima svoj pomen, svoj namen. Namen jeze je npr., da drugim postavimo meje oz. ubramo svoje vrednote, namen strahu pa je, da se v situaciji nevarnosti zaščitimo. Čustva so ustrezna, kadar jih doživljamo v situaciji, v kateri opravijo svojo nalogo. Tako je jeza ustrezna takrat, kadar nekdo neupravičeno ogroža neko našo vrednoto, strah pa je ustrezen, pravzaprav nujen, v situacijah nevarnosti, saj nam pomaga, da se pripravimo na ustrezno akcijo.

Za vsako od spodnjih čustev zapišite, v katerih situacijah so ustrezna. Na ta način boste pravzaprav zapisali opredelitev vsakega čustva.

Strah	Doživljamo ga v situaciji, kjer smo resnično ogroženi. Funkcija strahu je pripraviti posameznika na samoobrambno vedenje.
Jeza	
Veselje	
Sreča	
Žalost	
Sram	
Ljubosumje	
Zavist	
Ljubezen	
Presenečenje	
Gnus	
Spoštovanje	

Spomni se treh dogodkov oz. situacij iz svoje preteklosti, v katerih si doživljal/-a močno čustvo.

- Razmisli, ali so bila ta čustva glede na zgornje opredelitve in funkcije čustev ustrezna.
- Če meniš, da ne, razmisli o tem, katere so druge možnosti razmišljanja, doživljanja in ravnanja v teh situacijah?
- V kaj bi moral/-a verjeti, da bi v tisti situaciji doživljal/-a to drugo, ustrezno (funkcionalno) čustvo?

³⁶ Primerno za učence osmega razreda in starejše.

³⁷ Milivojevič (2000), Wilks (1999) idr. uvajajo koncept ustrezna/neustrezna oz. funkcionalna/nefunkcionalna čustva, ki odgovarja na vprašanje, ali doživljano čustvo v konkretni situaciji opravlja svojo funkcijo ali ne. Primer: žalost je ob izgubi ljubljene osebe popolnoma funkcionalno čustvo, njegova funkcija je, da se oseba v žalosti poslovli od ljubljene osebe ter na novo izgradi sistem odnosov. Če pa osebo nekdo žali, žalost ni funkcionalen odziv na dogajanje, ustrenejša bi bila jeza, katere namena sta postavljanje meje ega in zaščita lastnih vrednot.

■ Dejavnost 11: Več o jezi, strahu, veselju, ljubezni



V tej dejavnosti bom:

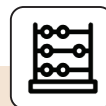
- razširjal/-a in poglobljaj/-a razumevanje štirih temeljnih čustev,³⁸
- razmišljal/-a o pomenu oz. uporabi teh spoznanj v vsakdanjem življenju.

Navodilo: Razporedite se v skupine po štiri. V vsaki skupini s pomočjo spodnjih vprašanj raziščite eno od spodaj navedenih čustev.

ŽALOST • Opredelite žalost: • Katere so funkcije žalosti (kaj je namen žalosti)? • Kdaj je žalost ustrezen/funkcionalen odziv na dogajanje oz. kaj so kriteriji ustrezne žalosti? • Kdaj je žalost neustrezna? Navedite primer. • Sestavite scenarij za igro vlog, v katerem bodo akterji izražali žalost (funkcionalno, nefunkcionalno). Odigrajte ta prizor in problematizirajte tako ustreznost doživljanja in izražanja žalosti v zamišljeni situaciji kot tudi odzivanje in ravnanje v komunikaciji z žalostnim posameznikom.	LJUBEZEN • Opredelite to čustvo: • V kakšnem odnosu je to čustvo do a. spoštovanja, b. zaljubljenosti? • Opredelite brezpogojno ljubezen in pogojno ljubezen. • Razmislite o posledicah prekomernega izkazovanja: a. brezpogojne ljubezni, b. pogojne ljubezni. • Sestavite scenarij za igro vlog, v kateri boste tematizirali fenomen pogojne in brezpogojne ljubezni. Odigrajte ta prizor in usmerjajte sošolce pri analizi komunikacije.
STRAH • Opredelite to čustvo: • V kakšnem odnosu je to čustvo do čustva: a. panike, b. groze? • Kakšen je pomen (funkcija) tega čustva? • Kdaj je strah ustrezen odziv na dogajanje? Določite kriterije ustreznosti/funkcionalnosti strahu. • Strah kot izmenjava sporočil: kaj sporočamo, kadar izražamo strah? • Kakšni so vedenjski vzorci strahu? • Sestavite scenarij za igro vlog, v katerem bodo akterji izražali strah (funkcionalen, nefunkcionalen). Odigrajte ta prizor in problematizirajte ustreznost doživljanja in izražanja strahu v zamišljeni situaciji.	JEZA • Opredelite čustvo jeze: • Katere so po vašem mnenju funkcije jeze? • Kaj sporočamo drugemu, kadar se jezimo? • Kdaj je jeza ustrezna (adekvatna, funkcionalna, smiselna)? • Oblikujte pravila za učinkovito izražanje jeze! • V kakšnem odnosu je jeza z drugimi čustvi? • Sestavite scenarij za igro vlog, v katerem bodo akterji učenci izražali jezo (funkcionalno, nefunkcionalno). Odigrajte ta prizor in problematizirajte ustreznost doživljanja in izražanja jeze v situaciji.

³⁸ Učitelj lahko pripravi izhodniščna vprašanja tudi za druga čustva, npr.: ljubosumje, zavist, ponos, dolgočasje, trema itd., najbolje kar po izboru učencev.

■ Dejavnost 12: Maske čustev³⁹



V tej dejavnosti bom:

- izdelal/-a maske različnih čustvenih izrazov in jih uporabil/-a v igri vlog.

Vzemi trši papir ter iz njega izreži več elips (obrazov). Z barvami (vodenimi, voščenimi, suhimi ...) nariši obraze, ki bodo izražali posamezna čustva. Povsem na koncu izreži reže za oči.

Uporabi maske v igri, ki si jo zamislite s sošolci. V skupini razmislite, kaj želite upodobiti, kako boste svojo kratko zgodbo naslovili ter kdo so junaki. Zapišite dogajanje ter dialog. Uprizorite ga pred skupino.

Naslov zgodbe:

Junaki:

Zaplet:

Dialog:

A:

B:

C:

....

³⁹ Maske lahko izdelujejo učenci tudi iz drugih materialov, npr. iz gipsa, gline, fimo mase ipd.

■ Dejavnost 13: Čustva junakov zgodb



V tej dejavnosti bom:⁴⁰

- raziskoval/-a svet čustev junakov zgodb tako, da se bom vanje vživel,
- presojal/-a ustreznost/neustreznost njihovih čustvenih odzivov,
- raziskoval/-a možnosti razmišljanja, doživljanja in ravnanja junakov zgodb v situacijah.

Preberi izbrano zgodbo ter razmisli:

1. O čem pripoveduje zgodba?
2. Kdo so junaki v zgodbi?
3. Kaj v zgodbi ti je všeč ali se ti zdi zanimivo? Kaj te je presenetilo?
4. Katera čustva si doživel ob branju zgodbe? O čem si razmišljal?
5. Kdo je tvoj najljubši junak ali junakinja?
6. Kateri dogodki so te pritegnili? Pojasni.
7. Kakšna je vloga tvojega najljubšega junaka v teh dogodkih?
8. Kako tvoj junak/junakinja ob teh dogodkih razmišlja, doživlja in ravna? Kako so njegova/njena čustva povezana z njenim razmišljanjem in dejanji?
9. Kako njegova/njena razmišljanja, doživljanja in ravnanja vplivajo na druge ljudi v zgodbi?
10. Kdo je v tej zgodbi tvoj antijunak/antijunakinja?
11. Kakšno vlogo ima v zgodbi?
12. Katera njegova/njena razmišljanja, doživljanja in ravnanja prepoznaš? Kakšen je tvoj odnos do njih?
13. Kako presojaš čustveno inteligentnost junakov in antijunakov v zgodbi? Utemelji.
14. Katere so druge možnosti razmišljanja, doživljanja in ravnanja junakov ali antijunakov v zgodbi? Kako bi se spremenila zgodba, če bi junaki v katerem ob dogodku razmišljali, doživljali in ravnali drugače? Zapiši alternativne zgodbe.
15. Kako bi ti ravnal v vlogi junaka/junakinje ali njenega antijunaka/antijunakinje?

Izmenjaj svoja razmišljanja s sošolci oz. vrstniki.

Napiši zgodbo tako, da spremeniš čustva in dejanja junakov in antijunakov (oseb, ki niso pozitivni liki) v zgodbi. Kako bi te spremembe vplivale na tok dogodkov?

⁴⁰ Temeljna dejavnost je popolnoma enaka, le zgodbe so različne, prilagojene starostnemu obdobju učencev, dijakov in mlajših odraslih. Učitelj svobodno izbira po vsej otroški, mladinski in literaturi, ki je namenjena odraslim.

■ Dejavnost 14: Vpliv čustev na druge ljudi



V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a komunikacijsko funkcijo čustev,
- reflektiral/-a pretekli dogodek z vidika komunikacijske funkcije čustev vpletenih.

Razmisli o tem, kaj ti sporoča druga oseba, ki:

- se jezi,
- je žalostna,
- jo je strah,
- je vesela,
- je razočarana,
- je ponosna,
- se počuti krivo.

Kako se običajno odzoveš na čustvo drugega? Navedi konkretno situacijo:

Kakšna pa je tvoja izkušnja oz. kako so se ljudje v različnih situacijah odzvali na tvoja čustva? Navedi tri primere, ko si se počutil/-a razumljenega, ter primer, ko si imel občutek, da te druga oseba ne razume.

■ Dejavnost 15: Nekatere misli niso resnične, vendar jih lahko nadziram



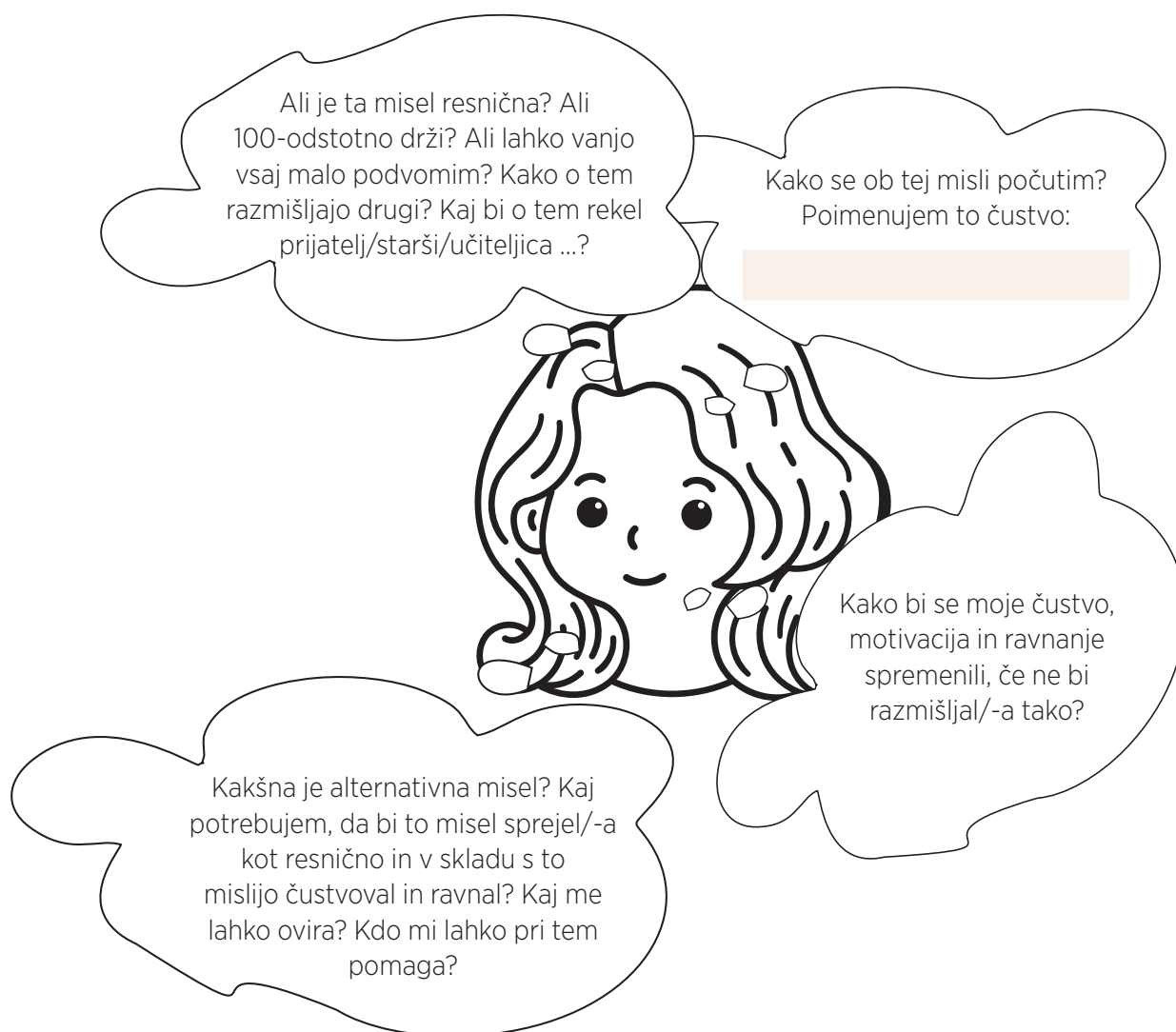
V tej dejavnosti bom:

- presojal/-a resničnost svojih misli in določil tiste, ki me ovirajo,
- neustrezne negativne misli pretvoril/-a v ustrezne oz. takšne, ki odražajo resničnost.

Včasih se v vsakodnevnem življenju oviramo z mislimi, ki ne ustrezajo resničnosti. V takšnih trenutkih je smiselno, da misel ubesedimo, zapišemo ter presodimo, kako resnična je, potem pa razmislimo o tem, katera misel bolj točno odraža resničnost.

Kadar smo ujeti v negativno misel, to pa se pogosto zgodi, ker naši možgani delujejo kot avtopilot: v svoje misli običajno ne dvomimo, pač pa v skladu z njimi ravnamo avtomatično.

Pomembno je, da se ob mislih, ki nas ovirajo, vprašamo.



■ Dejavnost 16: Kdo sem jaz? Moje potrebe⁴¹



V tej dejavnosti bom:

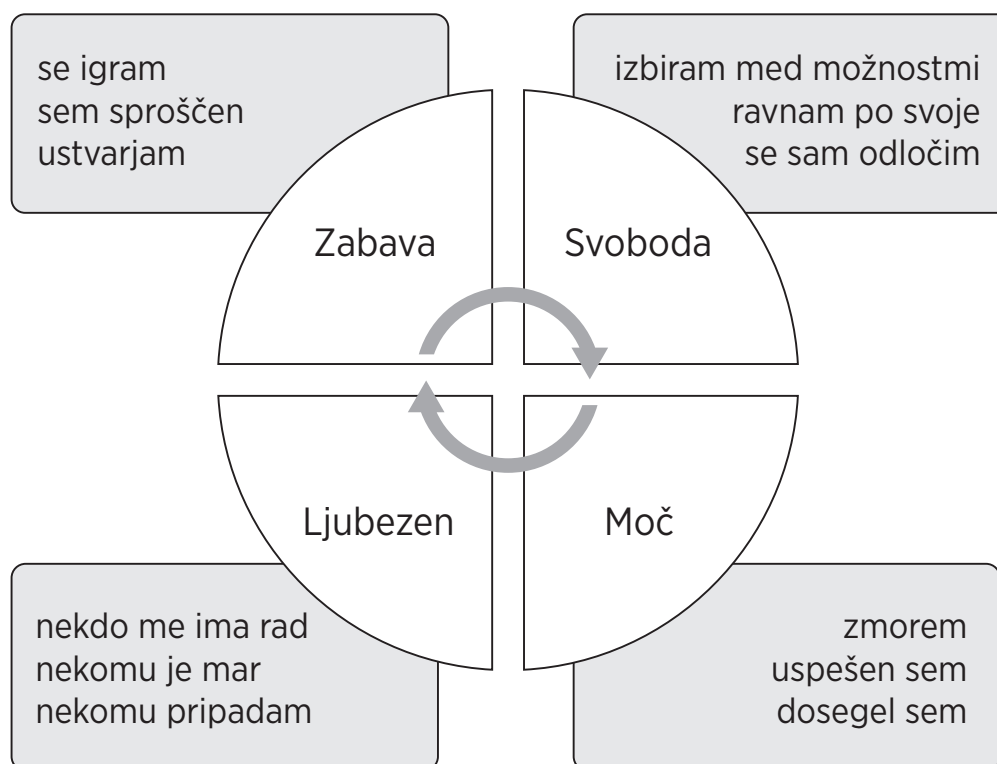
- razmišljal/-a o tem, kaj v različnih situacijah potrebujem in kaj si želim,
- spoznaval/-a, kako so čustva povezana s potrebami,
- se učil/-a svoje potrebe izraziti.

Če bi srečal/-a zlato ribico s čarobno paličko, ki otrokom uresničuje želje, katere želje naj bi uresničila tebi?

Ko bi ti zlata ribica uresničila tri želje, kaj bi to pomenilo zate?

Kaj bi se spremenilo?

Vsi ljudje potrebujemo naslednje:⁴²



⁴¹ Ta dejavnost vsebinsko sodi tudi v poglavje Socialno zavedanje.

⁴² Vaja temelji na teoriji potreb po W. Glasserju. Glej Perry Good (1996).

Spomni se, opiši dogodek, ko:

- si se zabaval/-a, bil/-a sproščen/-a, si ustvarjal/-a:
- si lahko izbral/-a med več možnostmi, se samostojno odločil/-a o nečem:
- si imel/-a občutek, da te ima nekdo rad, da je rad s teboj, da si zanj pomemben/-a:
- si imel/-a občutek, da zmoreš, da si uspešen/-a:

Spomni se, opiši dogodek, ko:

1. se nisi zabaval/-a, bil/-a sproščen/-a, igriv/-a, ustvarjal/-a:
2. nisi mogel/-a izbirati, nekdo drug je odredil ali odločil zate:
3. si imel/-a občutek, da te oseba ne sprejema, da ji ni mar:
4. si imel/-a občutek, da ne zmoreš, da nisi uspešen/-a:

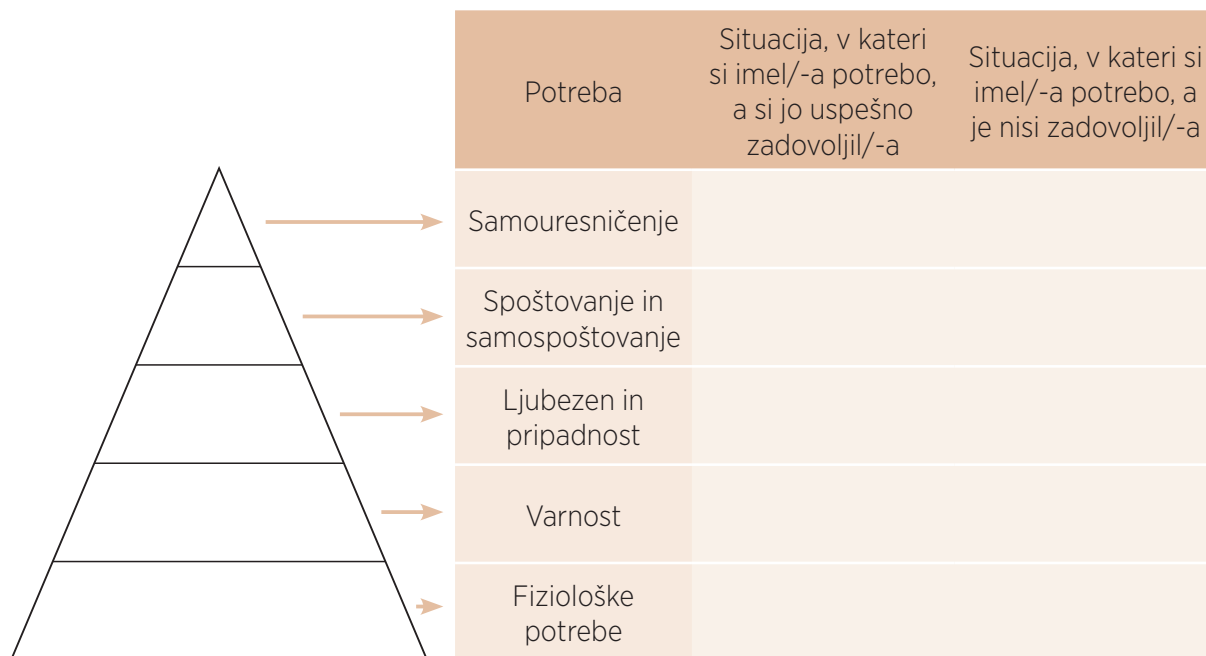
V prvem delu naloge si opisal/-a situacije, v katerih si imel/-a potrebe po zabavi, svobodi, ljubezni in moči zadovoljene, v drugem delu naloge pa situacije, v katerih potreb nisi imel zadovoljenih.

1. Kakšna je bila razlika v tvojem čustvovanju v obeh skupinah situacij?
2. Kako bi v situacijah, v katerih svojih potreb nisi uspel/-a zadovoljiti, lahko poskrbel/-a zase in posamezno skupino potreb (po moči, po svobodi, po zabavi, po ljubezni) vsaj delno zadovoljil/-a?

3. Razmisli še, ali obstajajo situacije, ko si imel/-a (oz. ko imaš) zadovoljene vse potrebe, torej si se zabaval/-a, imel/-a občutek, da zmoreš, si svobodno odločal/-a in imel/-a občutek, da pripadaš in te ima nekdo rad?



Ljudje imamo različne potrebe. Psiholog Maslow jih navaja tako.



Psiholog W. Glaser pa navaja naslednje potrebe oz. skupine potreb.

Potreba	
Moč	1) situacije, v katerih uporabljaš in izkazuješ svoje znanje in veščine (svoje moči), vplivaš, spreminjaš, se uveljavljaš.
Svoboda	2) situacije, v katerih prosto izbiraš, odločaš, ubiraš svojo pot.
Ljubezen	3) situacije, v katerih se povezuješ, sodeluješ, navezuješ stike, vzpostavljaš bližino in povezanost.
Zabava	4) situacije, v katerih si igriv, sproščen, raziskuješ nove poti, si ustvarjalen.

Domisli se dveh oseb iz svojega življenja; eden naj bo družinski član, drugi prijatelj.

1. Katere potrebe največkrat zadovoljuješ v odnosu s tema osebama? Kako?
2. Katerih potreb pa v teh odnosih ne moreš zadovoljiti?

Sedaj pa razmisli še o različnih dejavnostih in/ali situacijah v svojem življenju. Za vsako od njih zapiši, katere potrebe v tej dejavnosti/situaciji zadovoljuješ, katerih pa ne.

Na skrb za svoje potrebe lahko pogledaš tudi z drugega zornega kota. Razmisli, v kolikšni meri uspešno zadovoljuješ svoje potrebe po ljubezni, svobodi, moči in zabavi.

1. V srednje kvadrate za vsako potrebo vpiši oceno, glede na to, koliko je v tvojem življenju zadovoljena: 1 – te potrebe nimam zadovoljene, 2 – to potrebo imam nekoliko zadovoljeno, 3 – to potrebo imam precej zadovoljeno, 4 – to potrebo imam popolnoma zadovoljeno.
2. V ustrezna polja zunanega kvadrata vpiši imena oseb, s katerimi zadovoljuješ posamezno potrebo ter dejavnosti, v katerih to potrebo zadovoljuješ.
3. Z rdečo barvo pa vpiši možnosti oz. ideje o tem s kom oz. kako bi še lahko poskrbel/-a za svoje potrebe.
4. Sprejmi odločitev o tem, katero potrebo želiš v prihodnosti bolje zadovoljiti ter načrtuj, kako boš to storil/-a.

DEJAVNOSTI	OSEBE	OSEBE	DEJAVNOSTI
	LJUBEZEN	SVOBODA	
	MOČ	ZABAVA	
DEJAVNOSTI	OSEBE	OSEBE	DEJAVNOSTI

5. Načrtuj korake do cilja:



Kaj se rad/-a igraš? Poimenuj to igro:

Razmisli, kaj v tej igri potrebuješ.

1. Kako se počutiš, kadar to, kar potrebuješ, dobiš?
2. Kako se počutiš, kadar tega, kar potrebuješ, ne dobiš?

Spodaj je navedenih nekaj človekovih potreb. Kako pomembne so zate?

	Ni pomembno	Srednje pomembno	Zelo pomembno	Čustvo, ki ga doživljaš, če je tvoja potreba zadovoljena	Čustvo, ki ga doživljaš, če tvoja potreba ni zadovoljena
Da si sit/-a.					
Da se lahko igraš po svoji izbiri oz. kar si želiš.					
Da si uspešen/-a pri tem, kar počneš.					
Da te prijatelji poslušajo.					
Da dobiš, kar si želiš.					
Da te ima nekdo rad.					
Da se ukvarjaš s športom.					
Da bereš knjige.					



Pozitivna čustva doživljamo, kadar so naše potrebe zadovoljene, negativna pa takrat, kadar naše potrebe niso zadovoljene.

V spodnjih okvirčkih so zapisana prijetna čustva. Pod vsako zapiši, katero potrebo si zadovoljil, kadar doživljaš to čustvo. Lahko si pomagaš z Maslowovo hierarhijo potreb ali s kategorijami potreb po Glasserju.

veselje	ponos	optimizem	upanje	razigranost
umirjenost	odgovornost	sreča	ljubezen	sproščenost
zaupanje	odločnost	gotovost vase	pričakovanje	zadovoljstvo
simpatija	zaljubljenost	radovednost	presenečenje	vznemirjenje
hvaležnost	spoštovanje	samospoštovanje	samozadovoljstvo	brezskrbnost

V spodnjih okvirčkih so zapisana različna neprijetna čustva.⁴³ Pod vsako zapiši, katera potreba ni zadovoljena oz. kaj v situaciji, ko doživljaš to čustvo, potrebuješ.

jeza	ljubosumje	strah	dolgočasje	sram
žalost	obup	zmeda	trema	nostalgija
gnus	zavist	sovrastvo	otožnost	tesnoba
odpor	negotovost	panika	zadrega	občutek neustreznosti
krivda	doživljanje nesposobnosti	nezaupanje	razočaranje	nemir
napetost	stiska	ranljivost	zaskrbljenost	jeza nase

Domisli se treh situacij, v katerih si doživljal intenzivno pozitivno čustvo ter treh situacij, v katerih si doživljal intenzivno negativno čustvo.

1. Katere tvoje potrebe so ali pa niso bile zadovoljene v teh situacijah?
2. Kako bi lahko v primerih, ko tvoja potreba ni bila zadovoljena, poskrbel zase?

⁴³ Glej slovarček čustev v Milivojevič 2001.

■ Dejavnost 17: Kdo sem jaz? Moji interesi in cilji



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o svojih interesih, konjičkih, želenih veščinah in sposobnostih,
- se predstavil/-a na ustvarjalen način.

Nadaljuj začete stavke:

- To, kar mi je v veselje,
- Moji hobiji so
- Dejavnosti, ki jih rad počnem z drugimi
- V zabavo mi je
- Dobro se počutim, kadar
- Tisto, kar počnem vsak dan in čemur se nikakor ne bi želel odreči, je

Veščine in sposobnosti, ki bi jih rad imel ...

Predstavljaš si, da je nekdo iznašel način, ki ti omogoča razvoj novih veščin in sposobnosti ali izboljšanje teh, ki jih že imaš, do stopnje eksperta (strokovnjaka). Razmisli o tem, kako bi bilo, če bi bil najboljši v neki veščini oz. na nekem področju. Nanizaj 10 veščin in sposobnosti, ki bi jih želel/-a razviti, če ne bi obstajale nikakršne omejitve.

1.

2.

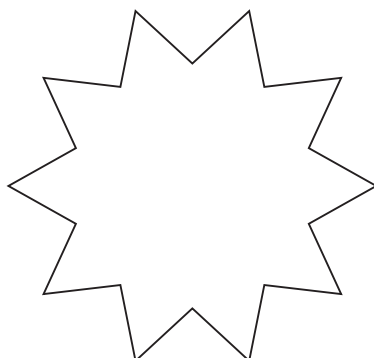
3.

4.

5.

Moji naj ...

V spodnjo sliko zvezde (ali npr. rože, diamanta) vpiši svoje najljubše dejavnosti, stvari, ljudi, pojave, npr. najljubšo knjigo, najljubši sport, najljubšo glasbo, najljubšo pesem, najljubšo žival.



Lahko pa diamant/zvezdo svojih najstvari/dejavnosti/ljudi razširiš v daljši seznam tako, da znotraj posamezne kategorije navedeš več najstvari.

Šport	Glasba	Družabna igra	Knjige	Ljudje		

Zgoraj si razmišljal/-a o svojih hobijih ter svojih željah. Razmisli, kako bi to, o čemer si v teh nalogah sporočil/-a z besedo, lahko predstavil/-a s sliko. Oblikuj kolaž, v katerem predstaviš svoje interese in želje.

Sedaj pa se preizkusi še z rimo: sestavi nekaj verzov, v katerih boš ubesedil/-a stvari in dejavnosti, ki jih imaš rad/-a, npr. »Knjige moj so svet, ko berem, ni mi težko dolgo bedet.«

V manjši skupini sošolcev poiščite interese (stvari in dejavnosti), ki vas povezujejo. Predstavite svoje interese drugim na enega od kreativnih načinov: napravite kolaž ali zloženko, ustvarite uganko (v verzu, premetanko ipd.), pesem, predstavite svoje najstvari s pantomimo ipd.

■ Dejavnost 18: Kdo sem jaz? Moj najkotiček pod soncem

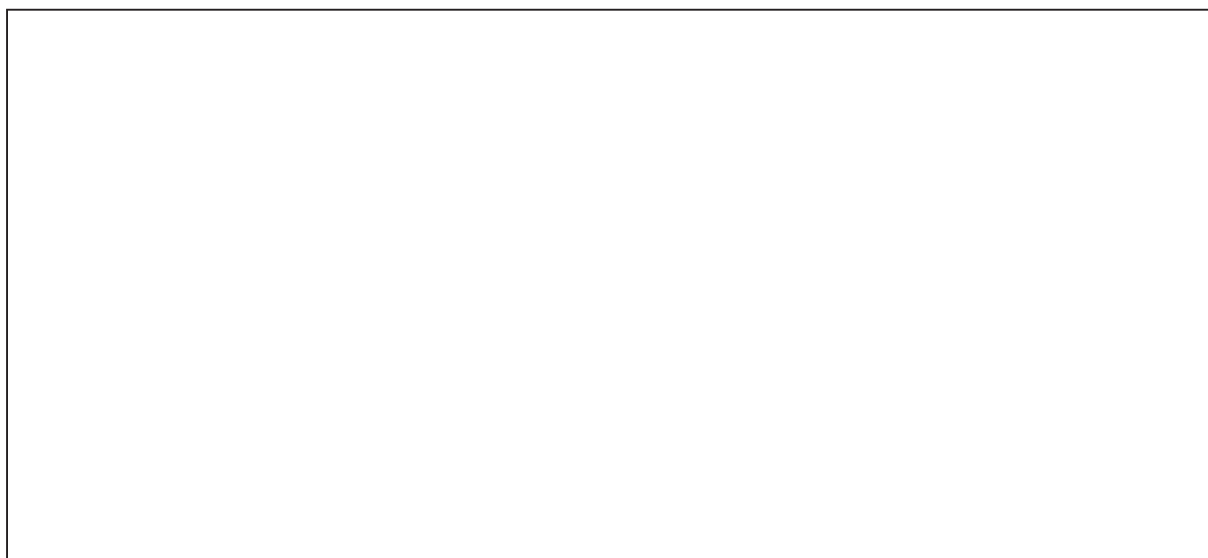


V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a delček svojih želja, svojih sanj,
- obudil/-a spomin na trenutke in prostore, kjer sem se počutil/-a varno in prijetno, in raziskal/-a, zakaj je bilo tako,
- upodobil/-a/narisal/-a prostor, kjer se počutim varno in prijetno.

Moj najkotiček pod soncem⁴⁴

Nariši svoj realni ali domišljjski najkotiček in ga poimenuj.



Lahko pa narišeš oba: svoj resnični najkotiček pod soncem, ki je prostor, kjer ti je bilo nekoč zares lepo, ob njem pa v domišljiji ustvari še svoj izmišljeni najkotiček.

Odgovori še na tale vprašanja:

- Opiši kotiček, v katerem se tako dobro počutiš in ti je lepo.
- Kdo je s teboj? Kaj ti ta oseba pomeni?
- Koga bi še vzel/-a v ta prostor?
- Kaj se tam dogaja?
- Katera čustva doživljaš? Katere potrebe, pričakovanja in želje imaš izpolnjene? Kaj pa drugi vpleteni?

Ko s sošolci končate vsak svojo risbo, jo položite v sredino razreda, sami pa se posedite okrog risbic. Osredotočite se na eno risbo. Najprej ugibajte, kdo je njen avtor, nato pa še, kateri najprostor pod soncem predstavlja. Pozneje naj o svoji risbi, o svojem najkotičku pod soncem, spregovori še avtor/-ica sam/-a in ubesedi bodisi svojo željo ali pa resnični dogodek in svoje doživljanje v njem iz preteklosti.



⁴⁴ Modificirano po Garwood in Hoskin, 2018.

■ Dejavnost 19: Kdo sem jaz? Moje vrline in močna področja

V tej dejavnosti bom:

- ozaveščal/-a o svojih vrlinah in močnih področjih,
- napravil/-a načrt za ohranjanje in izkazovanje svojih vrlin in močnih področij,
- napravil/-a načrt za razvoj novih vrlin in močnih področij.



Na spodnji list napiši ali nariši, v čem si dober/-a in v čem želiš biti še boljši/-a.⁴⁵

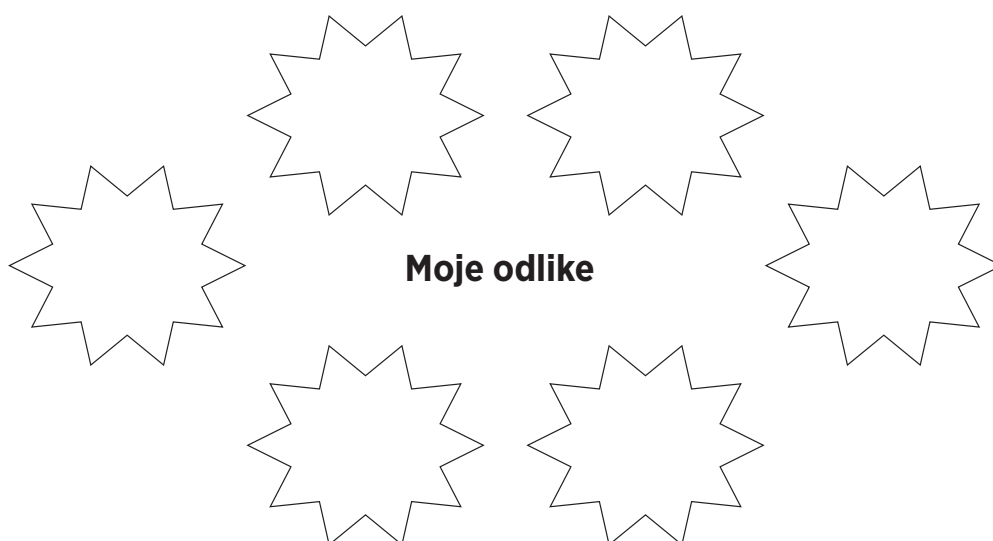
Moja močna področja
(znam, zmorem, uspeva mi, supermoči)

Moja področja izboljšanja
(napredoval bom, želim postati)



Moje odlike⁴⁶

Katere so tvoje odlike? Kaj res dobro počneš, v čem si dober/-a? Po čem te poznajo?

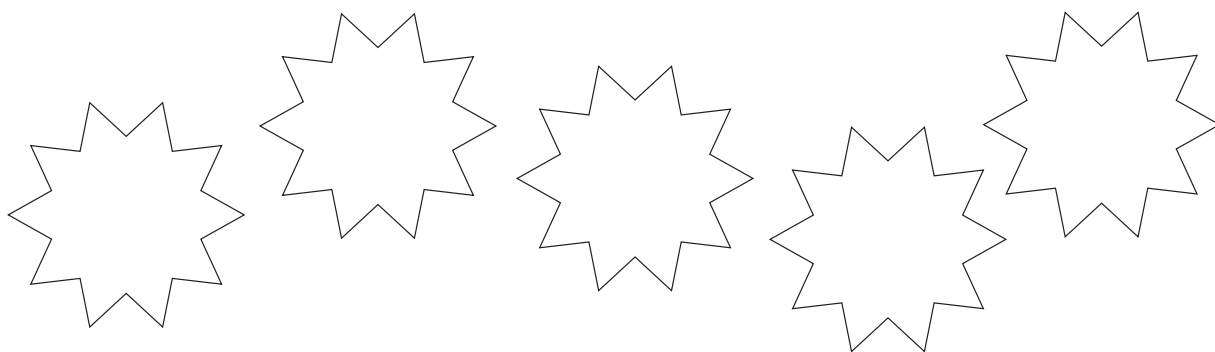


⁴⁵ Učenci lahko svoje vrline in močna področja ter področja izboljšanja napišejo, narišejo ali pa jih ponazorijo s fotografijo, najdeno na spletu, ki jo prilepijo v ustrezno polje.

⁴⁶ Prvi del prilagojen po Garwood in Hoskin, 2018

Na katere odlike si najbolj ponosen/-a?

Katere odlike pa si želiš razviti v prihodnosti? Vpiši v spodnjo sliko:



Za eno ali več svojih zelenih odlik razmisli, kaj boš moral/-a storiti, da bi jo razvil/-a. Predvidi korake do cilja, možne ovire ter načine, kako se boš spopadel/-a z njimi. Kdo pa ti bo pri razvoju odlike v pomoč?

Načrtuj korake do cilja:

Ovire, ki te morda čakajo?

Kako jih boš obvladal/-a?

Kdo ti bo pri tem pomagal?

■ Dejavnost 20: Odlike, ki jih cenim pri drugih ljudeh



V tej dejavnosti bom:⁴⁷

- premislil (napravl/-a refleksijo) o tem, katere lastnosti drugih oseb cenim in kako se kažejo v njihovem razmišljanju, doživljanju in ravnanju,
- razmisli/-a, katere lastnosti že imam oz. katere bi morebiti rad/-a razvil/-a.

Na spodnjem seznamu so lastnosti ljudi. Z zeleno bravo obkroži tiste, ki jih ceniš pri drugih ljudeh, z rdečo pa tiste, za katere si ne želiš, da bi jih imeli ljudje, ki te obkrožajo (prijatelji, kolegi, družinski člani ...).

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------|
| • spoštljiv | • rad sodeluje | • hvaležen |
| • iskren | • umirjen | • zna poslušati |
| • potrpežljiv | • atlet | • ustvarjalen |
| • razumen | • sproščen | • prijateljski |
| • razumevajoč | • radoveden | • ambiciozen |
| • predan | • pripravljen pomagati | • neodvisen |
| • energičen | • razmišljujoč | • obtožujoč |
| • rad rešuje probleme | • vodja | • nepotrpežljiv |
| • srečen | • nestrpen | • vljuden |
| • depresiven | • zgovoren | • zabaven |
| • družaben | • aktiven | • organiziran |
| • duhovit | • odgovoren | • pameten |
| • poseben | • brezskrben | • sproščen |
| • zvest | • nerazpoložen | • rad je glavni |
| • nervozen | • negotov | • sramežljiv |
| • vsiljiv | • trmast | • važič |
| • vseveden | • domiseln | • |
| • vztrajen | • empatičen | • |

Za izbranih 5 lastnosti razmisli, kako se kažejo v razmišljanju, doživljanju in ravnanju. Lahko navedeš konkretne primere.

Sedaj pa razmišljaj o sebi: katere teh lastnosti so značilne zate? V kolikšni meri? Kako se izražajo in kakšno vlogo imajo v tvojih odnosih z drugimi ljudmi? Navedi konkretne primere.

Pozitivne lastnosti, ki si jih izbral/-a z zgornjega seznama, zapiši na lističe (na vsak listič eno). Listke okraši: poriši ali nalepi simbol, ki izraža to lastnost. Pokloni listič osebi ali več osebam, pri katerih ceniš to lastnost. Povej ji, da ti je ta lastnost oz. vedenje pri njej všeč.

⁴⁷ Dejavnost ima vrsto izvedbenih možnosti. Za mlajše otroke pripravimo kartice (obenem močno skrajšamo seznam lastnosti), ki jih razvrščajo v skupine (npr. zelo pomembno, srednje pomembno, nepomembno), starejši vsako lastnost vrednotijo na 5-stopenjski lestvici. Ko identificirajo lastnosti, ki jih cenijo pri drugih, izločijo lastnosti, ki jih imajo sami, ali pa lastnosti, ki bi jih želeli imeti. Razmišljajo o tem, kakšen pomen imajo lastnosti v medosebnih odnosih, kako vplivajo na druge, kako bi jih lahko razvili ipd. Dolžino seznama in izbor lastnosti prilagajamo starosti učečih se.

■ Dejavnost 21: Kdo sem jaz? Moj seznam izzivov⁴⁸

V tej dejavnosti bom:

- analiziral /-a svoja močna področja in področja izzivov,
- napravil/-a pregled vsega, kar sem že doživel/-a, dosegel/-a v življenju (uresničeni cilji in izzivi), ne glede na to, ali sem to to načrtoval/-a ali pa se mi je zgolj zgodilo,
- sestavil/-a seznam stvari, ki jih želim doživeti v življenju (življenjski cilji),
- sestavil/-a seznam stvari, ki jih želim doseči, uresničiti v prihodnjem letu (kratkoročni cilji).



Vsak otrok je na nekaterih področjih res dober, na drugih pa mu ne gre najbolje. Področja, kjer se lahko izboljša, zanj predstavljajo izziv.



⁴⁸ Dejavnost s prilagoditvami izvedemo v vseh starostnih skupinah. Mlajši potrebujejo dodatne spodbude, njihova produkcija pa je skromnejša, starejši pa razmišljajo bolj kompleksno, z bolj izdelanimi cilji, predvsem pa jih učitelj spodbuja v drugem delu, k pripravi čim bolj operativnih načrtov.



Ob različnih časovnih mejnikih ljudje premišljujemo o doživetjih ter dosežkih, obenem pa razmišljamo o prihodnosti, ustvarjamo liste želja in izzivov ter načrtujemo poti do njihove uresničitve. Zapiši:

- seznam najpomembnejših dogodkov, uresničenih ciljev in želja,
- seznam življenjskih ciljev: kaj želiš v življenju doživeti oz. doseči,
- seznam kratkoročnih ciljev: cilje ali dogodke, ki jih boš uresničil/-a ali doživel/-a v tem letu.

Na vsakem od seznamov označi tri najpomembnejše stvari. Dodaj poljubno število vrstic.

Izzivi, doživetja, cilji		
Že uresničeno/doživeto.	Želim doseči/ doživeti v življenju.	Želim doseči/ doživeti v tem letu.

Za tri najpomembnejše cilje, ki jih želiš uresničiti v tem letu, naredi načrt. Vsebuje naj naslednje kategorije.

1) Viri, ki jih potrebuješ (v tebi in izven tebe):⁴⁹

⁴⁹ Vir je lahko tvoja lastnost, ki ti pomaga doseči cilj (npr. pogum, vztrajnost ipd.), lahko pa se nanaša na zunanje okoliščine in sredstva (pomoč prijateljev, denar ipd.).

2) Koraki, ki jih moraš opraviti, da boš uresničil/-a cilj:

3) Možne ovire na poti do cilja ter ideja o tem, kako se jim boš zoperstavil/-a, se jim izognil/-a ipd.

■ Dejavnost 22: Kdo sem jaz? Moje vrednote

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, kaj je pomembno zame in za kaj si prizadevam, oz. ozavestil/-a svoj vrednotni sistem,
- raziskal/-a, kako se vrednote odražajo v mojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju ter kako se odražajo v razmišljanju, doživljanju in ravnanju drugih ljudi.



Kaj je zate v življenju pomembno? To, kar je za nas pomembno, nam predstavlja vrednoto. Dopolni prazne srčke s poimenovanji tistega, kar je zate pomembno. Katerega od spodnjih srčkov lahko tudi izločiš, če v njem ni zapisana tvoja vrednota.



Razvrsti jih po pomembnosti. Primerjaj svojo lestvico z lestvico sošolcev. Kaj ugotoviš?

Kaj pa je pomembno za tvoje starše?



Pred seboj imaš nekaj praznih lističev. Na vsakega zapiši eno od svojih vrednot. Vrednote so ideje, ki so za nas pomembne, za katere si prizadevamo, da bi jih uresničili. Pravimo, da so vrednote najširše skupine ciljev, ki usmerjajo naše čustvovanje in ravnanje. Vrednota je npr. zdravje. Vsi, ki nam je zdravje vrednota, si prizadevamo, da bi se veliko gibali, da bi zdravo jedli ipd. Kaj pa je vrednota zate? Vpiši v prazna polja vsaj 5 vrednot. Lahko pa jih vpišeš več, neomejeno.

Kaj je pomembno zate? Za kaj si prizadevaš oz. si želiš uresničiti?

V skupini štirih sošolcev primerjajte svoje vrednote; naredite seznam vaših vrednot. Katera vrednota se je pojavila večkrat oz. kaj vam je skupno?

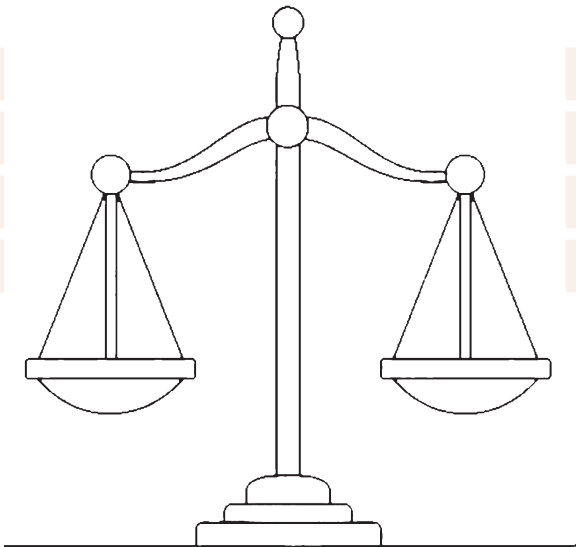
Vrednote v skupini (razvrstite jih po pogostosti pojavljanja).

Razmisli, kako se ta vrednota kaže v tvojem doživljanju in ravnanju? Opiši dogodek, ko si se zavzel/-a za neko vrednoto.

Kaj bi še lahko storil/-a v različnih situacijah, da bi uveljavil/-a svojo vrednoto?

Katere vrednote pa meniš, da imajo tvoji starši? Če je vprašanje zahtevno, si pomagaj s podvprašanji: Za kaj si prizadevajo? K čemu te spodbujajo?

Primerjaj svoje vrednote z vrednotami staršev. Kaj ugotoviš? Kako to vpliva na odnose med vami?

Tvoje vrednote		Vrednote staršev
		

Podobnosti in razlike:

Posledice:

Katere pa so podobnosti in razlike med vrednotami učencev in vrednotami učiteljev? Kako to vpliva na odnose med njimi?

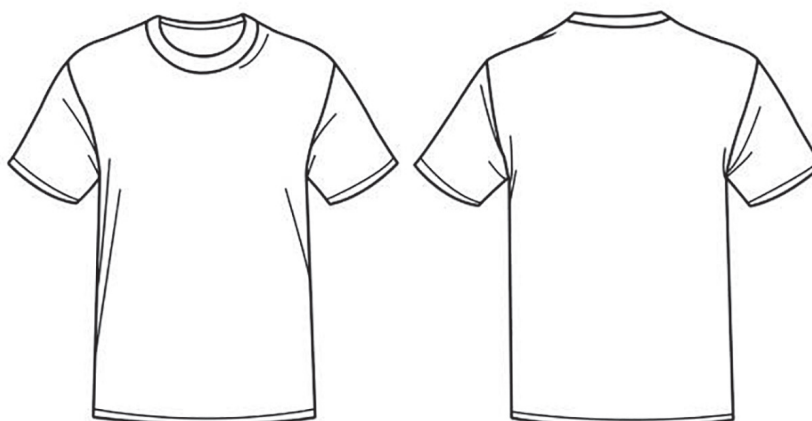


Spodaj so napisane vrednote. Izberi jih pet, ki so zate najpomembnejše in za katere si brezpogojno prizadevaš, da bi jih spoštoval/-a. Seznam je le začetni nabor, po potrebi dodaj vrednote, ki jih na seznamu ni.

Neodvisnost	Enakost	Diskretnost	Zabava	Dolžnost
Zvestoba	Znanje	Radovednost	Optimizem	Ustvarjalnost
Zdravje	Strpnost	Gibanje	Svoboda	Odprtost
Odgovornost	Samonadzor	Kompetentnost	Zanesljivost	Natančnost
Sproščenost	Pogum	Podpora	Poštenost	Timsko delo
Humor	Strast	Moč	Integriteta	Spoštovanje
Odpuščanje	Družina	Prizadevanje	Napredovanje	Užitek
Skrb za druge	Pomoč	Pogum		
Vztrajnost				

a. Moje najpomembnejše vrednote:

- b. Kako se izbrane vrednote odražajo v tvojem doživljanju in ravnanju? Za vsako od vrednot navedi konkreten primer, ko si ravnal v skladu z njo.
- c. Katere od zgornjih vrednot v največji meri pripomorejo k tvojim dosežkom na različnih področjih življenja?
- d. Nariši motiv za majico, ki bo odražal tvojo vrednoto.



Spodaj je 12 značilnosti, povezanih z različnimi življenjskimi vlogami (npr. prijatelj, otrok, učenec, brat, starš, učitelj, druge poklicne vloge). Oceni jih glede na to, kako pomembne so zate v izbrani vlogi (npr. v vlogi prijatelja ti je najbolj pomembna zanesljivost, pozornost). Uporabi lestvico 1–3 (nepomembno, srednje pomembno, zelo pomembno).

Značilnost	Pomembno, da to imam, ko sem v vlogi	Pomembno, da to dobim v odnosu z
Toplina		
Entuziazem		
Dinamičnost		
Igrivost		
Strokovnost		
Fleksibilnost		
Zanesljivost		
Potrpežljivost		
Pozornost		
Smisel za humor		
Vztrajnost		
Pripravljenost eksperimentirati		
Sposobnost improvizacije		
Razumevanje		

■ Dejavnost 23: Štirje tipi samozavedanja



V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a tipologijo ljudi glede na stopnjo samozavedanja ter napravil/-a refleksijo o lastni stopnji samozavedanja,
- raziskal/-a strategije za izboljšanje samozavedanja in ocenil/-a, v kolikšni meri jih uporabljam.

Raziskovalci⁵⁰ izpostavljajo, da se ljudje različno jasno zavedamo bodisi lastnih potreb, čustev, vrednot ipd. bodisi tega, kako nas zaznavajo in doživljajo drugi ljudje. Glede na omenjeni dimenziji razvrščajo posameznike v štiri različne kategorije (shema spodaj):

- introspektivne (visoko se zavedajo sebe, nizko pa je njihovo zavedanje o tem, kako jih vidijo drugi),
- zavedajoči (visoko se zavedajo sebe ter tega, kako jih vidijo drugi),
- iščoči (se nizko zavedajo tako sebe kot tega, kako jih zaznavajo drugi),
- ugajajoči (nizko se zavedajo sebe, močno pa tega, kako jih zaznavajo drugi).

		Zavedanje o tem, kako me vidijo drugi (zunanje samozavedanje)	
		Nizko	Visoko
Zavedanje sebe: čustev, misli, potreb, pričrjani, naravnosti ... (notranje samozavedanje)	Visoko	INTROSPEKTIVNI Jasna predstava o tem, kdo so, a ne dvomijo v lastno sliko in ne raziskujejo slepih peg z iskanjem povratne informacije (■➡ negativen vpliv na odnose).	ZAVEDAJOČI Vedo, kdo so in kaj želijo doseči, obenem pa povprašujejo in cenijo mnenja drugih (■➡ zavedajo se pozitivnih posledic samozavedanja).
	Nizko	IŠČOČI Ne vedo še, kdo so, za kaj se zavzemajo, niti kako jih vidijo drugi (■➡ doživljanje frustracije pri aktivnostih in odnosih).	UGAJAJOČI Močno fokusirani na lastno podobo v očeh drugih, da spregledajo to, kar je pomembno zanje same (■➡ sprejem odločitev, ki ovirajo lasten uspeh in izpolnitev).

Razmisli o tem, v katero kategorijo bi uvrstil sebe. Utemelji.

Ali je tvoj tip samozavedanja stalen ali pa je odvisen od situacije? Utemelji.

⁵⁰ Eurich, 2021

Spodaj je nanizanih nekaj načinov za izboljšanje samozavedanja. Ovrednoti, kako učinkovit/-a si v uporabi teh strategij, ter določi, kaj lahko izboljšaš.⁵¹

	Mi ne gre	Lahko še izboljšam	Odličen sem v tem	Odločitev v zvezi s tem oz. kaj bom storil ⁵²
Redno pridobim povratno informacijo (od domačih, prijateljev, kolegov v delovnem okolju ipd.).				
Presojam/prepoznam svoja šibka in močna področja.				
Izvajam samorefleksijo (sprašujem se KAKO/KAJ, ne ZAKAJ): Kaj poskušam doseči? Kaj deluje? Kaj me upočasnjuje? Kaj lahko spremenim? Kako bom to storil? Kaj je razlog?				
Zavedam se notranjega samogovora in ga uravnavam.				
Rečem NE.				
Presojam svoje odločitve in njihove posledice.				
Meditiram.				
Zapisujem načrte in prioritete.				
Rešujem razne teste in ob tem razmišljam o sebi.				
Iščem nove izkušnje.				
Razmišljam o svojih prepričanjih in vrednotah in presojam njihovo utemeljenost.				
Ugotavljam/spremljam, kaj sproža negativna čustva.				
Razjasnjujem temeljne vrednote.				
Pišem dnevnik.				

⁵¹ Strategije so povzete po: Tjan, 2015, Eurich, 2018, Nunez, 2021

⁵² Če si pri določeni strategiji označil »mi ne gre« ali »lahko izboljšam«, načrtuj korake v smeri izboljšanja.

3.2 Samouravnavanje

V psihologiji je pojem samouravnavanja (samoregulacije) pomemben koncept in se nanaša na posameznikovo zmožnost, da nadzoruje lastno vedenje, emocije in mišljenje v procesu uresničevanja dolgoročnih ciljev. Čustveno samouravnavanje pa se nanaša na sposobnost uravnavanja močnih čustev in impulzov (kratkotrajnih notranjih teženj). Samouravnavanje kot zmožnost izbire med različnimi možnostmi ter uravnavanja lastnega življenja, ima pomembno vlogo v psihološkem zdravju in dobrem počutju (well-being).

Obsega:

- nadzor nad razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem ter zavedanje možnosti izbire lastnih odzivov na vseh treh ravneh: misli – čustva – vedenje,
- prevzemanje odgovornosti za posledice svojih izbir v razmišljanju, doživljanju in ravnanju,
- odprtost v razmišljanju in naravnost na samorefleksijo, samovrednotenje in aktivno iskanje povratnih informacij,
- fleksibilno prilagajanje situacijam in prizadevanje za preseganje šibkosti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju na vseh področjih življenja,
- težnja po dosežkih, postavljanje ciljev in njihovo predano uresničevanje,
- pogum, vztrajnost in prilagodljivost v raziskovanju novih poti v razmišljanju, doživljanju in ravnanju,
- stremljenje k poštenosti in korektnosti (etičnost v ravnanju), zanesljivosti in pristnosti,
- priznavanje napak in odprtost za nove ideje, pristope in informacije.

Kriteriji uspešnosti:

- kadar me preplavijo močna čustva (npr. jeza, trema), jih zmorem obvladati,
- kadar doživljam močno čustvo, razmišljam o tem, katera misel je v njegovem temelju;
- presojam ustreznost (funkcionalnost) misli, ki je v temelju čustva v konkretni situaciji,
- če se znajdem pod pritiskom, razmišljam jasno in ostanem obvladan,
- svoje ravnanje prilagajam konkretnim okoliščinam,
- prizadevam si, da bi ravnal pošteno,
- priznam lastne napake, sprejemem odgovornost zanje in si prizadevam, da bi v podobni situaciji v prihodnje ravnal drugače,
- izpolnjujem obljube,
- prizadevam si za to, da bi moje odločitve temeljile na informacijah,
- sem natančen/-a in organiziran/-a,
- iščem in/ali generiram sveže ideje,
- zavzemam različne perspektive,
- postavljam si visoke cilje in sprejemam tveganja,
- prizadevam si, da bi izboljšal svoje delovanje,
- nalog se lotevam predano,
- iščem različne priložnosti in spodbujam druge k akciji,
- kadar naletim na oviro pri doseganju ciljev, vztrajam,
- vem, da lahko uspem, ne bojim se napak,
- borim se za stvari, za katere menim, da so vredne.

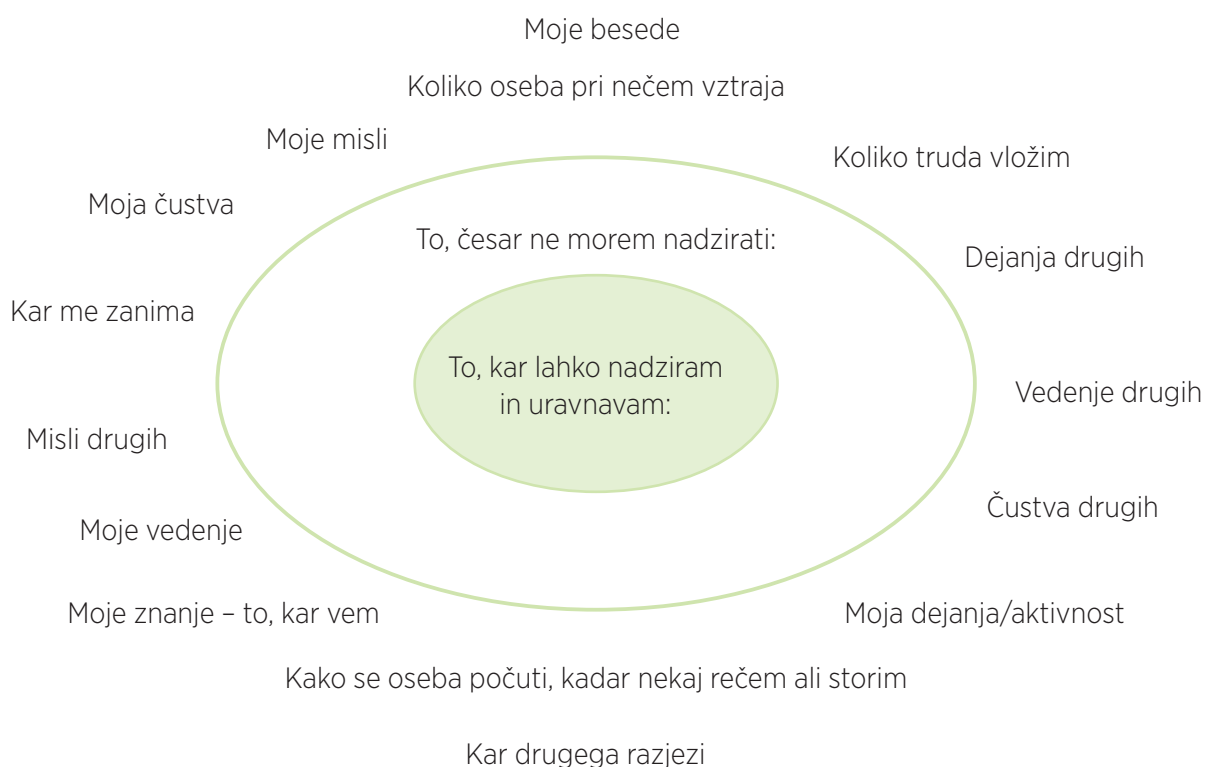
■ Dejavnost 1: Območje nadzora: na kaj lahko vplivam in spreminjam?



V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, kaj lahko nadzorujem in uravnavam, kaj pa je izven območja mojega nadzora,
- razmišljal/-a o tem, kako se soočiti s pojavi, ki so izven mojega nadzora.

Spodnji elipsi ponazarjata območje tvojega nadzora ter območje, kjer nadzora nimaš. Razvrsti spodnje pojave v ustrezno območje: kaj lahko nadzoruješ, na kaj vplivaš in spreminjaš?



Zgoraj si ugotovil, da človek lahko nadzira in uravnava samega sebe, svoje razmišljanje, doživljanje in ravnanje, medtem ko razmišljanja, doživljanja in ravnanja drugih ne moremo nadzirati, uravnnavati in spreminjati, vsaj ne neposredno.

Kljub temu se večkrat znajdemo v skušnjavi, da bi spreminjali druge, kadar je njihovo ravnanje za nas moteče. V takih situacijah uporabljamo različne strategije, ki so včasih uspešne, največkrat pa ne: se jezimo, druge napadamo, jih strašimo, se pred njimi ponižujemo, se jim prilizujemo ... vse za to, da bi spremenili njihovo vedenje.

Domisli se situacije, ko želiš vplivati na drugega: kakšne načine uporabljaš ti? Kaj od tega deluje?

Kadar se soočaš z nečim, kar ni pod tvojim nadzorom (npr. razmišljanje, čustva in ravnanje druge osebe), sprejmi to dejstvo. Lahko sicer razmisliš, kako ravnati in poskusiš vplivati, vendar se moraš zavedati, da je končni izid v rokah druge osebe.

■ Dejavnost 2: Urim samorefleksijo, uravnavam svojo stisko

V tej dejavnosti bom:

- s pomočjo usmerjevalnih vprašanj razmišljal/-a o sebi, svojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju v različnih situacijah,
- ozaveščal/-a nekatere vidike lastnega doživljanja in ravnanja, se spoznaval/-a in iz tega učil/-a,
- uril/-a samorefleksijo.



Kadar končaš neko dejavnost, je dobro, da se ozreš nazaj in razmisliš, kaj ti je šlo dobro in kaj bi lahko izboljšal. Razmišljaš lahko o dejavnosti ter rezultatu, ki si ga dosegel.

Razmisli o današnji igri s prijatelji in odgovori na vprašanja.

1. Kaj ti je bilo všeč?
2. Kaj te je morda motilo?
3. Kakšna je bila tvoja vloga?
4. V čem si bil dober?
5. Kaj si želiš v tej igri drugič?



Samorefleksija je proces razmišljanja o sebi. O tem, kaj si v neki situaciji razmišljal/-a, katero čustvo si doživljal/-a, katere so bile tvoje potrebe in želje, k čemu si stremel/-a, kaj je bilo zate pomembno ter kako si ravnal/-a. Samorefleksija je raziskovanje svojega notranjega sveta. Omogoča ti, da o svojem razmišljanju, doživljanju in ravnanju v situaciji, svoji izkušnji, sistematično razmisliš in se iz tega učiš. Znanstveniki, ki proučujejo učenje, menijo: »Ne učiš se iz izkušenj, pač pa iz refleksije izkušenj.« Kako razumeš to poved?

Domisli se situacije iz preteklosti, v kateri nisi ravnal/-a tako, kot si si želel/-a, ter razmisli:

- Kaj si storil/-a?
- Kdaj in kje se je zgodilo?
- Kdo je pomagal?
- Kdaj in kje si se naučil/-a, kako ravnati v takšnih situacijah?
- Kaj ti je pomagalo?
- Kaj te je oviralo?
- Kaj si se naučil/-a?
- Kako si se počutil/-a pred dogodkom in po njem?
- Če bi se to ponovno zgodilo, kako bi sedaj ravnal/-a?



Razmisli o situaciji oz. dogodku, ki te je v preteklosti vznemiril oz. meni, da se v njem nisi najbolje znašel/-a. Izvedi samorefleksijo o tem dogodku s pomočjo Sokratovih vprašanj,⁵³ ki sledijo v tabeli spodaj

Metoda samorefleksije s pomočjo Sokratovih vprašanj

FAZA	SOKRATOVA VPRAŠANJA
1. Opis izkušnje Opiši izkušnjo. Jasno definiraj problem. Pri opredelitvi problema bodi čimbolj specifičen. Ne sodi in ne zaključuj.	Kaj se je zgodilo? Kako si razmišljal/-a, doživljal/-a in ravnal/-a?
2. Bistveni dejavniki izkušnje Navedi za problem pomembne podatke. Naštej vse pomembna dejstva o vseh vidikih problema; na tej stopnji jih ne analiziraj.	Kako si reagiral/-a? Kako si takrat razmišljal/-a in ravnal/-a? Kaj je bilo zate v tej situaciji pomembno? Kaj misliš, da so razmišljali in občutili drugi?
3. Sodba Presodi, kaj je bilo pri tej izkušnji dobro in kaj slabo.	Kaj pomeni? Ali je ta situacija zate lahko/težko obvladljiva?
4. Analiza Poskušaj videti vse vidike problema. Oblikuj splošne in specifične zaključke (ki so rezultat tvoje izkušnje ali te refleksije).	Kako lahko osmisliš situacijo? Kaj se zares dogaja? Kaj so morebitni vzroki za to dogajanje? Kako je ta izkušnja podobna prejšnjim? Kaj lahko zaključiš?
5. Alternativne rešitve problema Razmisli o vseh mogočih rešitvah. Oblikuj čim več (uporabnih in neuporabnih) rešitev.	Kaj bi še lahko storil/-a? Kaj bi storil/-a, če bi se ponovno znašel/-a v podobni situaciji?
6. Ocena alternativ in izbor rešitve Izmed vseh možnih rešitev izberi tisto, ki je zate najboljša.	Kakšne bi bile posledice teh rešitev? Katero boš izbral/-a?
7. Načrt akcije Napravi akcijski načrt za doseg rešitve.	Ali lahko pojasniš, kaj natančno boš storil/-a?
8. Uresničitev akcijskega načrta	
9. Pregled rezultatov	

Kaj si v procesu samorefleksije spoznal/-a o sebi in drugih ljudeh (vpletenih ali ljudeh na splošno)? Kaj si se naučil/-a? Kako bo to vplivalo na tvoje nadaljnje razmišljanje, doživljanje in ravnanje v podobnih situacijah?

⁵³ Tancig, S. (1994, str. 95)

■ Dejavnost 3: Kako uravnavam svoja čustva?



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kako uravnavam svoja čustva,
- spoznal/-a načine, kako to počnejo ljudje, ki spretno uravnavajo svoja čustva,
- se učil/-a uravnavati svoja čustva.

Kaj že počneš, da bi vplival/-a na (spreminjal/-a) lastna čustva/ čustvena stanja? Npr. kaj narediš, da bi obvladal/-a svojo jezo, strah ipd.? Navedi nekaj čustev, ob njih pa strategije (načine obvladovanja oz. uravnavanja), ki ti pomagajo.

Čustvo	Strategija
a. Strah	
b. ...	
c. ...	
d. ...	
e. ...	

Primerjaj svoje strategije uravnavanja čustev s strategijami sošolcev. Ali si morda spoznal/-a kakšen način, ki bi ga lahko uporabil/-a tudi sam/-a?

V nadaljnjih dejavnostih je predstavljenih nekaj kognitivnih in nekaj nekognitivnih strategij, ki ti lahko pomagajo.

■ Dejavnost 4: Uravnavam svoja čustva: spremenim svoje misli/interpretacijo⁵⁴



V tej dejavnosti bom:

- uril/-a uravnavanje čustev z izbiro ustreznih misli (interpretacij) v situaciji.

Izberi tri dogodke, ob katerih si doživljal/-a negativna čustva.

A – dogodek	B - misli	C1 – čustva	C2 - in vedenje
Kaj se je zgodilo?	Kaj sem razmišljal?	Kako sem se počutil?	Kako sem ravnal?
Videl sem svoje dekle, ki je teklo za nekim neznanim fantom.	Všeč ji je, želi biti v njegovi bližini, skuša pritegniti njegovo pozornost.	Bil sem ljubosumen.	Popoldne sem odpovedal zmenek in se nisem oglašal na njene klice.

Za vsakega od zgornjih dogodkov premisli, ali je bila misel, ki se je ob njem pojavila, razumna oz. resnična ali morda ne. Razmisli o drugih možnih načinih razmišljanja. Kako bi drugačno, morebiti bolj logično/smiselno razmišljanje vplivalo na tvoje doživljanje in ravnanje?

Pomembno: Včasih naše misli niso razumne: ne odražajo resničnosti, pač pa jo izkrivljajo. V takih primerih nam izbira bolj razumne misli pomaga obvladovati naša čustva in ravnanje.

Če pa je razmišljanje razumno (racionalno), je zelo verjetno ustrezno tudi čustvo, pa čeprav je negativno in reakcija za drugega neprijetna. Tudi negativna čustva imajo svojo funkcijo in nam – kot si spoznal/-a že pri prejšnjih vajah – omogočajo ustrezno ravnanje, npr. kadar nas nekdo ogroža, je prav, da smo jezni, saj se mu le tako zoperstavimo oz. njegovemu ravnanju postavimo mejo. Pomembno pa je, da jezo izrazimo na ustrezen način, tako da jo drugi lahko sprejme.

⁵⁴ Več o modelu kognitivne modifikacije vedenja, ki ga sestavlja več metod (reševanje problemov, kognitivno restrukturiranje, samonavodila, samoocenjevanje) in predstavlja teoretski temelj tudi za nekatere vaje v tem priročniku, glejte v Jurišič, B. (1999) ali v katerem drugem delu s področja kognitivno-vedenjske terapije.



Preokvirjanje je tehnika, ko nek dogodek ali dejanje pogledamo na drugačen način, spremenjeni pogled pa vpliva na spremembo odnosa oz. čustva do tega dogodka. Lahko je vsebinsko, kjer za nek dogodek ali dejanje poiščemo zgolj drugi izraz (ga preimenujemo) ali pa neko značilnost, dejanje ali dogodek postavimo v drugačne okoliščine (kontekstualno preokvirjanje).

Primer preimenovanja: osebo, ki smo jo sprva označili kot trmasto, z drugega zornega kota označimo kot odločno in vztrajno. Sprememba pogleda vpliva na spremembo čustva: odločnost in vztrajnost imata v primerjavi s trmo bolj pozitiven prizvok.

Primer kontekstualnega preokvirjanja: znaki trme, ki so v nekih okoliščinah neustrezni in nezaželeni (npr. kadar otrok uveljavlja svoje zahteve do staršev), se lahko v drugih okoliščinah izkažejo kot še kako pomembni (npr. pri študiju).

Miselni izziv

Preimenuj spodnje lastnosti, tako da bodo vzbujale manj negativna čustva.

a. Trma: odločnost, vztrajnost

b. Jezikavost:

c. Skopuštvost:

d. On je taka mevža:

e. Ljubosumnost:

f. Teži z vprašanji:

g. Tečnež je:

h. Zafnana je:

i. Vsiljivec je:

j. Opravljivka je:

k. Obsedena je s tem:

l. Joj, kakšen picajzelj je:

m. Negotovost:

S tem ko si zgornje lastnosti ali vedenja poimenoval/-a drugače, si jih vsebinsko preokviril/-a. Sedaj pa jih preokviri še z vidika okoliščin (kontekstualno): poišči okoliščine, v katerih bi zgornje sicer negativne ali vsaj neprijetne lastnosti ali ravnanja lahko bile uspešne, zaželene oz. bi osebi omogočile uresničitev cilja.

■ Dejavnost 5: Uravnavam svoja čustva: ustvarim krog odličnosti

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a tehniko uravnavanja čustev, imenovano krog odličnosti,
- ustvaril/-a svoj krog odličnosti za situacijo, v kateri bi rad/-a učinkoviteje ravnal/-a.



Zapri oči in poslušaj, kako te bo učiteljica ali sošolka vodila skozi različne situacije. Tvoja naloga je, da jih podoživiš oz. da jih občutiš, tako kot bi se resnično dogajale.

Zapri oči in si živo predstavlja (metoda vizualizacije).

1. V naročju imaš mehkega mucka: Kakšne barve je? Kakšen je njegov vonj? Kakšen je na otip? Kako težek je? Kako topel je?
2. V levi roki držiš kocko ledu: Kako čutiš njeno temperature? Kakšna je površina kocke? Kako težka je?
3. Desno roko potopiš v enolončnico: Kaj čutiš? Kakšna je temperatura tekočine? Kako gosta je? Iz česa je sestavljena? Kaj še lahko poveš o svojih občutkih?
4. Z nosom se dotakneš gore sveže opranega perila: Kakšen je njegov vonj? Kaj čutiš na licu? Opiši svoje občutke.
5. Odgrizneš košček jabolka: Kakšen je okus jabolka? Kako velik kos si odgriznil? Kakšen je občutek, ko ga grizeš? Kako sočno je jabolko? Opiši svoje doživljanje.
6. Še sam/-a si zamisli nekaj situacij in jih podoživi z vsemi čuti: vidom, sluhom, tipom, okusom, vonjem, splošnim telesnim občutkom.

V kolikšni meri ti je uspelo podoživeti zgornje situacije? Kateri občutek je najbolj izrazit?

Sedaj pa se spomni situacije, v kateri si doživel/-a neko prijetno čustvo (npr. veselje, srečo, razigranost, sproščenost, radovednost ipd.). Zapri oči in jo poskušaj podoživeti: Kaj vidiš? Kaj slišiš? Kako čutiš svoje telo? Kaj vonjaš? Kaj okušaš?

Učiteljica/mentorica ali prijateljica te bo usmerjala, da boš to čustvo, ki si ga podoživel/-a, povezal s predstavo kroga, ki jo boš izgradil/-a pred tem. Ko boš to uspel/-a povezati, boš lahko vedno, ko si boš pred seboj na tleh predstavljal/-a svoj krog in vstopil/-a vanj, podoživel/-a to prijetno čustvo.⁵⁵

⁵⁵ Postopek je opisan v nadaljevanju (glejte navodila za učence predmetne stopnje), besedje v vodeni vizualizaciji prilagodimo starosti in razumevanju otroka, ki ga vodimo v vzpostavitev kroga odličnosti.



Izberi situacijo, v kateri bi želel/-a doživljati izbrano pozitivno čustveno in telesno stanje, npr. ko pišeš preizkus znanja, ko nastopaš, ko se znajdeš v situaciji z neznano osebo, v skupini prijateljev ipd.

Odloči se, katero čustvo oz. stanje (kot izvor svoje moči) želiš doživljati oz. imeti na razpolago v neki situaciji (npr. sproščenost, samozavest, zaupanje, umirjenost, gotovost ipd.). Domisli se situacije iz preteklosti, v kateri si doživljal/-a čustvo, ki bi ga želel/-a ponovno doživeti. Sedaj pa te bo sošolec/prijatelj vodil skozi naslednje korake:⁵⁶

1. korak: Zapri oči. V mislih si pred seboj predstavljaš krog. Živo si ga predstavljaš, daj mu barvo, velikost, lahko popraviš obliko, dodaj zvok ter občutek, ki ga boš doživel/-a, ko boš stopil/-a vanj.

2. korak: Sedaj pa podoživi situacijo, v kateri si doživel/-a izbrano čustvo. V mislih stopi vanjo, podoživi slike, zvoke, občutke, vonj ... Kaj vidiš? Kakšna je svetloba, kakšne so slike? Kaj slišiš? Kakšni so tvoji telesni občutki? Kakšen je vonj, okus? ... Ko boš na vrhuncu doživljanja, v mislih stopi v krog, ostani v njem 10-15 sekund, ko podoživljanje situacije začne popuščati, v mislih stopi ven.

3. korak: Odpri oči, naredi 5 počepov, pretegni svoje telo.

4. korak: Sedaj pa bomo postopek ponovili: ponovno se v mislih postavi pred svoj namišljeni krog in zapri oči. Podoživi situacijo, v kateri si doživljal želeno čustvo ... (druga ponovitve 2. koraka).⁵⁷

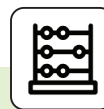
Sedaj ko si izgradil/-a svoj krog odličnosti, ga lahko uporabiš v situaciji, kjer si želiš doživljati izbrano čustvo, tako da preprosto v mislih prikličеш svoj krog in stopiš vanj. To simbolično dejanje pa prikliče tisto tvoje čustvo, ki je vezano na ta krog.

Kdaj in kje boš uporabil/-a ta krog? Opiši svojo izkušnjo s tem krogom v tej konkretni situaciji.

⁵⁶ Vodenje skozi korake naj bo ob znižani glasnosti ter pomirjujoče, upočasnjeno, vodeni naj ima dovolj časa za notranje podoživljanje situacije.

⁵⁷ Za uspešno vzpostavitev povezave med predstavo kroga ter želenim čustvom je potrebnih od 5-12 ponovitev koraka 2.

■ Dejavnost 6: Uravnavam svojo jezo



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kako uravnavam svojo jezo,
- raziskal/-a različne načine uravnavanja jeze,
- se učil/-a uravnavati jezo.

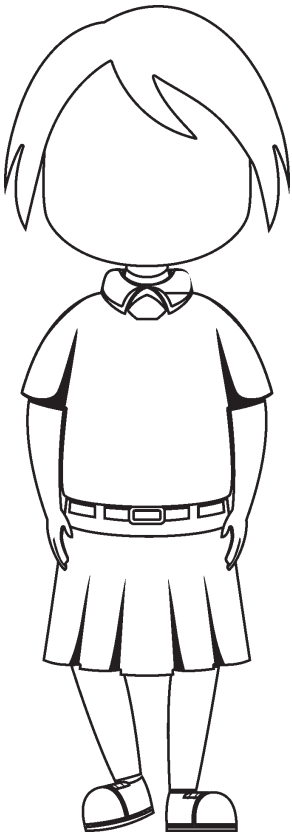
Kot že veš, je pomembno:

1. Jeza ni sama po sebi niti slaba niti dobra. Ima svoj namen oz. nalogo (funkcijo). Včasih je prav, da si jezen/-a, da se zaščitiš. Včasih pa je jeza odveč.
2. Jezo izražaš z vedenjem oz. z dejanji. Vedenje in dejanja pa lahko presodimo z vidika »v redu - ni v redu«.
3. Včasih iz jeze storimo kaj, s čimer prizadenemo ali poškodujemo sebe ali drugega. To ni v redu. Zato je prav, da se naučimo jezo obvladovati in jo pravilno izražati.

Miselni izziv: Doživljanje jeze

1. V katerih situacijah se jeziš? Kdaj se odzoveš jezo? Kaj se zgodi, da si ti potem jezen/-a?
2. Kako veš, da si jezen/-a?
3. Kako v telesu čutiš jezo? Naštej nekaj telesnih znakov jeze?
4. Kaj je prvi znak, ki ga začutiš ob jezi?

Kako v telesu čutiš jezo? ⁵⁸

Moje oči:		Moja usta:
Moje srce:		moje dihanje/ drugi telesni občutki:
Moje mišice:		

⁵⁸ Dečkom je smiselno ponuditi shemo dečka zaradi hitrejšega istovetenja.

Ravnanje v jezi

1. Kako običajno izraziš svojo jezo?
2. Pomisli na svoje vedenje v zadnjem čssu, ki je sledilo jezi, in ni bilo v redu. Kaj se je zgodilo, tik preden si se razjezil?
3. Kako si ravnal?
4. Kako si se počutil po tem?
5. Kako bi lahko ravnal drugače (razumneje, sprejemljiveje)?
6. Kaj bi se zgodilo, če bi ravnal bolj pozitivno oz., če bi jezo izrazil na sprejemljiv način?
7. Kako bi se počutil po tem?

Sprememba ravnanja v jezi

1. Ko bom naslednjič prepoznal svoje znake jeze: _____ ,
bom ravnal takole: _____ .
2. Posledice mojega ustreznega ravnanja bodo: _____ .



Spodaj je zapisanih nekaj situacij. Označi tiste, v katerih se odzoveš jezo.

	Nisem jezen	Sem nekoliko jezen	Močno sem jezen
Oseba se ne strinja z mano.			
Oseba me po krivem nečesa obdolži.			
Oseba pravi, da sem naredil napako.			
Oseba me ovira na poti k cilju.			
Oseba vzame nekaj, kar je moje.			
Nekdo me ozmerja.			
Nekdo me žali.			
Starš mi prepreči igro.			
Starš zahteva, da naredim nekaj, česar ne želim.			

Kako v teh situacijah ravnaš? Kako izraziš jezo? Kakšna je tvoja reakcija, kadar si nekoliko jezen, kako pa ravnaš, kadar si močno jezen?

Znaki, da v telesu čutimo jezo, so:

pospešeno bitje srca, potenje, tresenje, staknjene obrvi, stisnjene pesti, hitro dihanje, napetost v mišicah, bolečine v glavi, bolečine v želodcu, rdečica na obrazu ... zmedenost, težave s spominom ... vpitje, grožnje, razbijanje, metanje predmetov ...

Kako ti čutiš jezo? Podčrtaj tiste zgornje znake, ki jih ob jezi pri sebi prepoznaš. Če prepoznaš še kakšen znak, ki v zapisu manjka, ga dodaj.

Če bi moral zapisati lastna pravila za ustrezno izražanje jeze, kakšna bi bila?

1.

2.

3.

4.

Navedi nekaj načinov, s katerimi si pomagaš pri obvladovanju (brzdanju) svoje jeze.

Primerjaj svoje navedbe s sošolčevimi, naredita seznam učinkovitih strategij!

Kaj lahko storim, da bi uravnal svojo jezo?⁵⁹

1. Lahko se umaknem iz situacije, v kateri doživljam jezo (grem stran).
2. Ko začutim, da se bom razjezil, se lahko umirim tako, da si rečem: »Štej do 10, premisli!«
3. Preden reagiram, 10-krat globoko vdihnem. Tako se sprostim in pridobim čas, da razmislim. Izognem se impulzivnemu odzivu. V situacijo vstopim nekoliko mirnejši, kar mi omogoči, da premislim svoje ravnanje.
4. O jezi spregovorim z nekom, ki mu zaupam. Povem, kaj se je zgodilo in kaj sem doživljal.
5. Pišem dnevnik o svojem doživljanju jeze.
6. Pozornost preusmerjam drugam. Zaposlim se z nečim, kar rad počnem.
7. Telesno sem aktiven. Tako porabim energijo, ki se nakopiči z jezo: telovadim, tečem, kolesarim, grem v fitnes oz. (moj najljubši način).

Z vajo bo moje obvladovanje jeze vse lažje.

⁵⁹ prirejeno po <https://www.apa.org/topics/anger/control>

Načrt za uravnavanje jeze

Izberi situacijo, v kateri si nekoliko jezen. Razmisli o tem, kako bi želel ravnati v tej situaciji.

1. kateremu vedenju bi se rad izognil/-a?
2. Kako bi rad/-a ravnal/-a namesto tega?
3. Kaj boš storil/-a, ko boš začutil prvi znak jeze?

Potem še zamiži in si v spomin prikliči to situacijo. Predstavljaš si sebe, da ravnaš tako, kot si si zamislil/-a. To večkrat ponovi, pomagalo ti bo, da boš v resnični situaciji tako ravnal/-a.



Preberi spodnja prepričanja o jezi in oceni, koliko se z njimi strinjaš. Pojasni, zakaj se z nekaterimi trditvami bolj strinjaš kot z drugimi.⁶⁰

nikakor se ne strinjam 1 2 3 4 5 povsem se strinjam

1. Ni prav, da se počutimo jezne.
2. Dobri in prijazni ljudje niso nikoli jezni.
3. Če se drugi ljudje na nas razjezijo, smo morali narediti nekaj narobe.
4. Če so drugi na nas jezni, smo to povzročili mi in mi smo odgovorni za to, da spremenimo njihova čustva.
5. Če smo jezni, je za to kriv nekdo drug in ta oseba je odgovorna, da spremeni naša čustva.
6. Če smo na nekoga jezni, mora ta oseba spremeniti to, kar počne, da ne bomo jezni nanjo.
7. Če smo na nekoga jezni, pomeni, da te osebe ne maramo več.
8. Če je kdo jezen na nas, to pomeni, da nas ne mara več.
9. Jeza je slabo čustvo, zato je ne smemo izražati.
10. Jeza je izguba časa in energije.
11. Če bomo pokazali jezo, bomo druge prizadeli.
12. Če pokažemo jezo, lahko zgubimo nadzor nad seboj.
13. Če se bomo jezili, nas drugi ne bodo marali.
14. Jeza je uničevalno in negativno čustvo.

Spomni se dveh dogodkov, ko si doživljal/-a jezo, in za vsak dogodek posebej čim bolj pošteno odgovori na vprašanja.

Opiši situacijo oz. dogodek, ki je vplival na tvoje doživljanje jeze. Pri opisu skušaj biti čim bolj objektivno/-a, navajaj zgolj dejstva.

⁶⁰ Avtorica te strategije je Kompare, A. (2009), objavljeno z dovoljenjem.

Zdaj pa razmisli o svojem subjektivnem doživljanju. Kako si ocenil/-a dogodek, povezan z jezo? Kaj si razmišljal/a, kako si si razlagal/-a to, kar se je zgodilo?

Kako močna/intenzivna je bila tvoja jeza?

rahla razdraženost 1 2 3 4 5 6 7 bes

Ali si v tej situaciji poleg jeze doživljal/-a še kakšno drugo čustvo? Pozoren/-a bodi predvsem na tista svoja čustva, ki so se pojavila pred doživljanjem jeze.

Ali so tvoje doživljanje jeze spremljale kakšne telesne spremembe, npr. srce ti je hitreje bilo, postalo ti je vroče, bil/-a si napet/-a ...?

Kaj si naredil/-a? Kako si izrazil/-a svojo jezo?

Kako učinkovito je bilo tvoje vedenje? Ali je stvari zelo poslabšalo ali je prineslo učinek, ki si ga želel/-a, ne da bi koga prizadel/-a? Pojasni.

Kateremu od spodaj navedenih načinov izražanje jeze je bilo najbolj podobno tvoje odzivanje v situacijah, ki si jih opisal/-a? Ali je to zate tipičen način izražanja jeze? Kaj najpogosteje narediš, ko si jezen/-a?

Način izražanja jeze	Opis	Pogostost (nikoli – včasih – pogosto)
Izbruh oz. napad	Vpiješ in kričiš, nekaj razbiješ, koga udariš ...	
Umik, zavračanje pogovora, trmast molk	Umakneš se, vendar drugega kaznuješ, tako da se z njim ne pogovarjaš, trmasto molčiš, se ga morda tudi fizično izogibaš, npr. se zapreš v svojo sobo ...	
Potlačevanje, zanikanje, skrivanje čustev	Pretvarjaš se, da ne doživljaš čustva; jeze si ne pustiš, ampak jo požreš, potlačiš vase; svoja čustva skušaš uravnati s pretirano uporabo alkohola ali drugih drog, pretiranim hranjenjem, preveč televizije in/ali računalnika ...	
Maščevanje	Odkrito ali prikrito se maščuješ osebi, na katero se nanaša to čustvo ...	
Stresanje čustev na nekoga/nekaj tretjega	Premik čustev: svojo jezo preneseš z ene osebe ali situacije na drugo osebo ali situacijo, npr. jezno namesto na sošolca streseš na mlajšega brata ali sestro ...	
Upravljanje jeze s sprostitvijo	Intenzivnost jeze zmanjšaš ali se je povsem znebiš s telesno vadbo in aktivnostjo; za sproščanje uporabljaš katero od tehnik sproščanja (npr. meditacijo, avtogeni trening); pomiriš se s poslušanjem glasbe.	
Asertivno (samozavestno) soočanje s situacijo	Odkrito se pogovoriš z osebo, katere vedenje vpliva na tvojo jezo, razložiš ji problem in svoja čustva; kritiziraš vedenje ali dejanje, ki te jezi, ne osebnosti človeka ...	
Sublimacija oz. družbeno sprejemljivo izražanje jeze:	Poiščeš varen in družbeno sprejemljiv način izražanja jeze, npr. igraš zelo tekmovalno košarko, udrihaš po boksarski vreči, kričiš na prazen stol ...	
Razbremenitev s pogovorom	Jezo pomiriš tako, da govoriš s prijateljem ali starši o dogodku, ki je vplival na tvojo jezo, pojasniš, zakaj si tako jezen/-a ...	

Razporedite se v manjše skupine. Vsak član skupine naj drugim pove, kaj najpogosteje naredi, ko je jezen oz. na katere načine najpogosteje izraža jezo.

- a. Člani skupine skupaj poiščite prednosti in pomanjkljivosti vsakega od načinov, ki jih uporabljate pri izražanju jeze.

Način izražanja jeze	Prednosti	Pomanjkljivosti

- b. Razmislite, ali so vsi načini izražanja jeze enako učinkoviti (uspešni, sprejemljivi, konstruktivni). Kateri od načinov, ki jih uporabljate, so po vašem mnenju učinkovitejši?

- c. Načrtujte, kako bi lahko izboljšali svoje načine izražanja jeze.

5. Nadaljujte z delom v skupini. Skupaj preglejte, kakšna prepričanja o jezi imate, in ugotovite, katera prepričanja o jezi so podobna in v katerih se razlikujete.

- Izberite 3–5 prepričanj o jezi. Prediskutirajte utemeljenost teh prepričanj ter razmislite, kako določeno prepričanje vpliva na vaše doživljanje in izražanje jeze.
- Neutemeljena oz. zmotna prepričanja o jezi poskusite preoblikovati v ustreznejša in učinkovitejša.

V pomoč naj vam bo primer.

Št.	Zmotno prepričanje o jezi	Vpliv na doživljanje in izražanje jeze	Ustrezno prepričanje o jezi
	Jeza je izguba časa in energije.	Jezo doživljamo kot negativno čustvo. Doživljanja jeze si ne dopuščamo. Poskušamo nadzorovati izražanje jeze.	Jeza je prav tako koristno čustvo kot vsa druga. Opozarja nas, da se dogaja nekaj za nas pomembnega.

■ Dejavnost 7: Uravnavam svoj strah

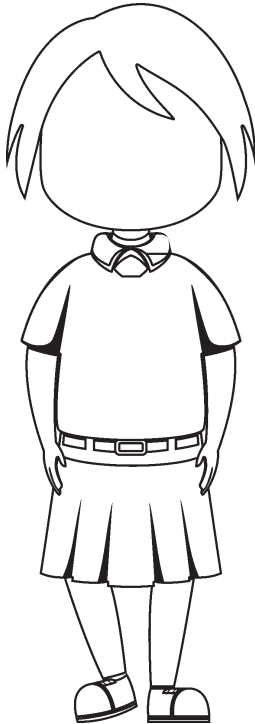
V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kako uravnavam svoj strah,
- raziskal/-a različne načine uravnavanja strahu,
- se učil/-a uravnavati strah.



Kdaj te je bilo strah? Opiši ali nariši situacijo.

Kako v telesu čutiš strah?⁶¹

Moje oči:		Moja usta:
Moje srce:		Moje dihanje:
Moj trebuh:		Koža:
Moje mišice:	Drža:	

Moje misli, kadar me je strah (domisli se konkretnega dogodka):

Kaj si storil/-a? Lahko narišeš.

⁶¹ Dečkom je smiselno ponuditi shemo dečka zaradi hitrejšega istovetenja.

Kaj bi še lahko storil/-a?

- Pogovorim se z odraslim/-i
- Pogovorim se z vrstnikom/-i
- Globoko diham
- Telovadim
-
-
-



Miselni izziv: Doživljanje strahu

1. V katerih situacijah te je strah?

Situacije, ki me spravljajo v stisko/strah:

- a.
- b.
- c.

2. Kaj se dogaja, kadar te je strah? Kako strah čutiš v telesu?

Spremembe, ki jih doživljam, kadar me je strah oz. kadar sem v stiski

Spremembe v telesu ...	Razmišljam o	Ravnam/naredim/ delujem takole ...

3. To, da te je strah, je v nekaterih situacijah koristno: razmisli in pojasni, v katerih okoliščinah je prav, da te je strah, saj prav zaradi strahu ravnaš previdno in se zaščitiš.
4. Sedaj pa poišči še kakšno situacijo, ko je nekoga strah, pa je ta strah odveč. Opiši to situacijo.
5. Kako se ti spopadaš s strahom? Kaj storiš? Opiši svoj način obvladovanja strahu v različnih situacijah.
6. Zavedaj se, da svoj strah/stisko lahko obvladaš na različne načine. V nadaljevanju je navedenih nekaj strategij, ki ti lahko pri tem pomagajo.
 - Obkroži tiste, ki jih že uporabljaš.
 - Podčrtaj tiste, ki jih še ne uporabljaš, bi pa jih lahko, da si olajšaš doživljanje v teh situacijah.
 - Na seznam dodaj lastne učinkovite strategije.
 - Globoko dihaj.
 - Uporabi pozitivni notranji govor (to, kar govoriš sam sebi).
 - Pogovori se s prijateljico/prijateljem.
 - Pogovori se z odraslim.
 - Igraj se.
 - Bodi telesno dejaven.
 - Ostani dejaven, zaposli se z nečim.
 - Misli pozitivno.
 - Pojdi na sprehod.
 - Piši dnevnik.
 - Sproščaj se, meditiraj, uporabi katero od tehnik čuječnosti.
 -
 -
 -
7. Trema je vrsta strahu. Razmisli, zakaj je trema lahko koristna.
8. V katerih situacijah ti doživljaš tremo? Kako se z njo spopadaš?



Opiši tri situacije, v katerih te je bilo strah.⁶²

- Situacija 1:
- Situacija 2:
- Situacija 3:

⁶² Avtorica: Kompare, A. (2009), objavljeno z dovoljenjem. Vprašalnik lahko učiteljica uporabi tudi za najmlajše, pri čemer ga je smiselno močno skrajšati, ohraniti zgolj npr. postavke: 2, 4, 6, 11, 13, 14, 23, 26, 28, 34, 35, 38. Dodati je smiselno: določenega sošolca, kazni, učiteljice, staršev, sosedovega psa ipd.

Ugotovi, kaj je skupno vsem trem situacijam. Kdaj, v katerih situacijah doživljamo strah?

Oceni, kako močno te je strah v spodaj navedenih primerih. Svoj strah izrazi z ocenami od 1 do 5, tako da obkrožiš številko, ki najbolje opisuje stopnjo tvojega strahu (1 – ni me strah, 2 – nekoliko me je strah (zaskrbljen/-a sem), 3 – strah me je, 4 – močno me je strah, 5 – zelo močno me je strah (groza me je)).

SITUACIJA (Koliko me je strah ...)		OCENA				
1.	negativnih ocen	1	2	3	4	5
2.	nasilja, pretepanja	1	2	3	4	5
3.	bolezni ali poškodb	1	2	3	4	5
4.	smrti (svoje, bližnjih)	1	2	3	4	5
5.	globoke vode	1	2	3	4	5
6.	spoznavanja novih ljudi	1	2	3	4	5
7.	zavrnitve	1	2	3	4	5
8.	osamljenosti, samote	1	2	3	4	5
9.	biti z osebo nasprotnega spola	1	2	3	4	5
10.	da se osmešim, izpadem neumno	1	2	3	4	5
11.	prezgodnje smrti, umreti mlad,	1	2	3	4	5
12.	miši in podgan	1	2	3	4	5
13.	žuželk	1	2	3	4	5
14.	prometnih nesreč	1	2	3	4	5
15.	pajkov	1	2	3	4	5
16.	divjih živali	1	2	3	4	5
17.	gneče, z ljudmi prenatrpanih prostorov	1	2	3	4	5
18.	hitre vožnje z avtomobilom	1	2	3	4	5
19.	kač	1	2	3	4	5
20.	zaprtih ali temnih prostorov	1	2	3	4	5
21.	višine	1	2	3	4	5
22.	neuspeha v življenju	1	2	3	4	5
23.	izključitve iz šole	1	2	3	4	5

24.	velikih psov	1	2	3	4	5
25.	letenja z letalom	1	2	3	4	5
26.	profesorjev	1	2	3	4	5
27.	odprtih prostorov	1	2	3	4	5
28.	preverjanja znanja	1	2	3	4	5
29.	vožnje z letalom	1	2	3	4	5
30.	kritike, posmeha	1	2	3	4	5
31.	narediti napako	1	2	3	4	5
32.	teme	1	2	3	4	5
33.	nastopanja pred skupino ljudi	1	2	3	4	5
34.	smrti ljubljenih oseb	1	2	3	4	5

Seštej ocene, s katerimi si ovrednotil vsako od trditev. Individualni rezultat:

Izloči 10 situacij, v katerih doživljaš najmočnejši strah. Rangiraj jih od situacije, ki se je najbolj bojiš, do situacije, ki se je med izbranimi najmanj bojiš.

Koliko najmočnejše izraženih vrst strahu je povezanih s šolo in učenjem? Koliko s socialnimi situacijami in odnosi z drugimi ljudmi?

Primerjaj svoj rezultat z rezultatom sošolcev. Naredite zbirnik, iz katerega bo razvidno, česa se najbolj in česa najmanj bojite.

Presodi, ali nam doživljanje strahu v večini primerov koristi ali škodi. Kako nate vpliva strah v situacijah, ki si jih zapisal/-a pri prvi nalogi? V katerih od navedenih situacij pri nalogi 2 je doživljanje strahu koristno (smiselno in ustrezno) in v katerih ne?

a. Situacije, ko je doživljanje strahu koristno:

b. Situacije, ko nam doživljanje strahu škodi oz. nas ovira:

Razmislite, kakšen je namen (funkcija) strahu. Pomagajte si z vprašanji: Zakaj ljudje sploh doživljamo strah? Kakšna je njegova naloga? Kako je strah vplival na vaše vedenje in duševne procese v situacijah, ki ste jih opisali zgoraj? Kaj bi se zgodilo, če nas ne bi bilo nikoli strah? Svoje presoje pojasnite s primeri.

Razdelite se v skupine izganjalcev strahov. Vsaka skupina naj obravnava eno vrsto strahu. Vaša naloga je poiskati najboljšo možnost, kako ga premagati. Najprej navedite čim več možnih idej, nato preglejte vse zamisli in izberite najuspešnejše strategije. Te boste s pojasnili, zakaj se vam zdijo učinkovite, zapisali na plakat in jih predstavili sošolcem.

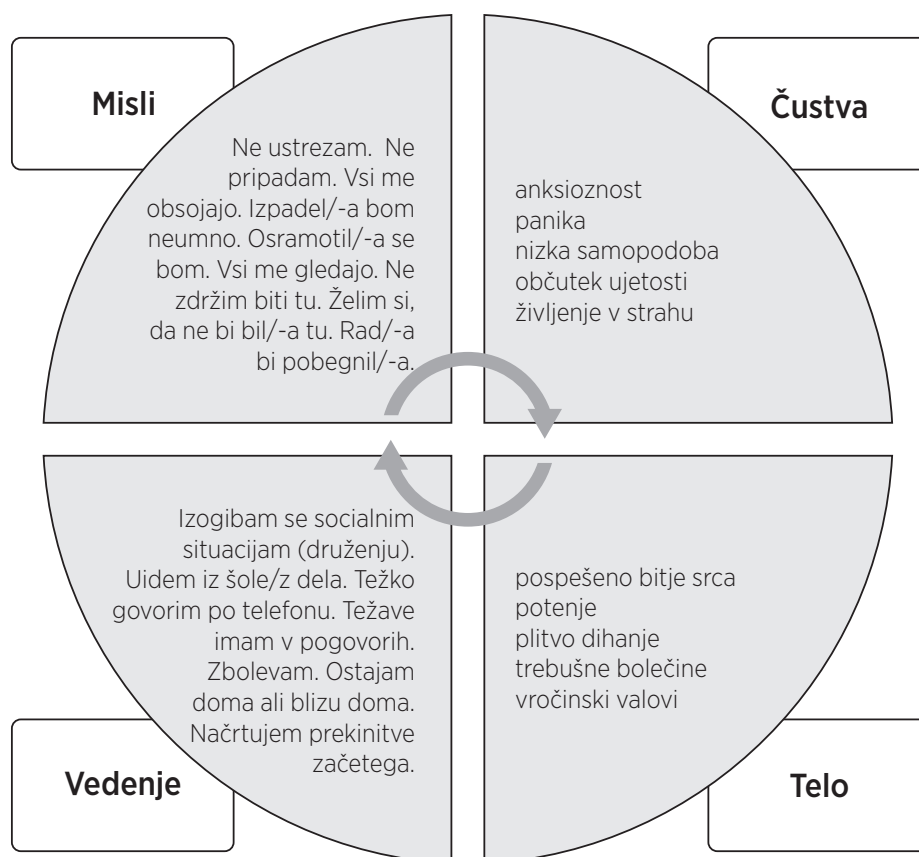
Individualno odgovorite na naslednja vprašanja in svoje znanje o strahu organizirajte v miselni vzorec.

- Kaj ste se s to aktivnostjo naučili o strahu?
- Ali bi se zdaj lahko znebili katerega od vrst strahu? Kako?
- Kaj pomenita izreka: »Strah je znotraj votel, okrog ga pa nič ni« ali »Ničesar se ni treba bati, razen strahu samega?«

Strah pred družbo – čisto poseben strah (socialna anksioznost)

Kako se kaže stiska, ki jo nekateri mladostniki, pa tudi nekateri odrasli, doživljajo med drugimi ljudmi, prikazuje slika v nadaljevanju.

- V njej podčrtaj znake (misli, čustva, vedenja in telesne znake), ki veljajo zate. Opiši situacijo, v kateri si doživljal/-a takšno stisko (omenjene znake).
- Kako si si pomagal/-a? Kaliko časa so trajale te misli, čustva, telesni znaki in vedenje (kratkotrajni/dolgotrajni)? Kako si prekinil/-a to neprijetno doživljanje? Če ti ni uspelo takrat – razmisli, kaj bi lahko storil/-a prihodnjič?



Razmisli, kako bi moral/-a razmišljati in ravnati, da bi se izognil/-a neprijetnim čustvom in telesnim reakcijam (ki so – kot trdijo nekateri strokovnjaki – posledica neprijetnih misli in ravnanj). Naštej nekaj opogumljajočih misli in pogumnih ravnanj.

Znaki socialne anksioznosti	Opogumljajoča misel/ravnanje
Ne ustrezam.	
Ne pripadam.	
Vsi me obsojajo.	
Izpadel/-a bom neumno.	
Osrnotil/-a se bom.	

■ Dejavnost 8: Uravnavam svojo žalost



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kako uravnavam svojo žalost,
- raziskal/-a različne načine uravnavanja žalosti,
- se učil/-a uravnavati svojo žalost.

Miselni orešek: Doživljanje žalosti

- V katerih situacijah si žalosten/-a oz. kaj se zgodi, da si ti potem žalosten/-a?
- Kako veš, da si žalosten/-a?
- Kako v telesu čutiš žalost?
- Včasih je prav, da smo žalostni, ker nam to pomaga. Kaj meniš, v katerih situacijah je žalost v redu?
- Kako žaluješ?

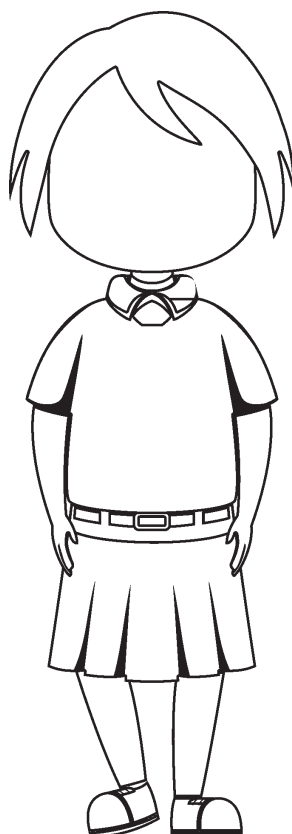
Kako v telesu čutiš žalosti?⁶³

Moje oči:

Moje srce:

Moje roke:

Moje mišice:



Moja usta:

Moje dihanje:

Moja drža:

Moje misli v času žalosti:

⁶³ Dečkom je smiselno ponuditi shemo dečka zaradi hitrejšega istovetenja.

■ Dejavnost 9: Uravnavam svoje prioritete



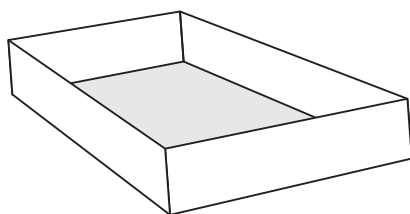
V tej dejavnosti bom:

- razmislil/-a o tem, kaj vse moram storiti v prihodnjem tednu (mesecu, letu),⁶⁴
- razvrstil/-a vse obveznosti glede na njihovo nujnost in pomembnost, da si lažje organiziram delo.

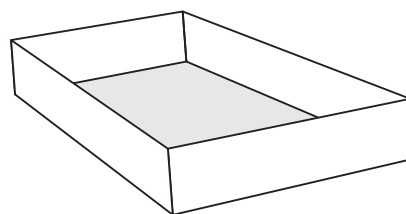


Na lističe (npr. Post-it lističe) napiši vsa opravila, ki bi jih rad/-a opravil/-a ali pa za katera bi nekdo drug želel, da jih opraviš naslednji dan. Uporabi toliko lističev, kot jih potrebuješ.

Razmisli, katera opravila so pomembna (ker ima to, da jih opraviš, neko posledico). Svoja opravila, zapisana na lističih, razporedi v dve škatli: v prvi škatli naj bodo opravila, ki so po tvojem mnenju pomembna, v drugi škatli pa opravila, za katera meniš, da so manj pomembna.



Pomembna opravila



Ni tako pomembno opravilo

⁶⁴ Načrtovanje v daljšem obdobju je primerno za starejše učence oz. za dijake, najmlajši načrtujejo kratko obdobje: dan, tri dni, konec tedna oz. največ teden dni vnaprej.

V spodnjo tabelo vstavi lističe iz škatle *pomembna opravila*, manj pomembna pa razvrsti le, če boš imel zanje čas.⁶⁵

KDAJ?	KAJ?
PRED ŠOLO	
V ŠOLI	
PO ŠOLI	
POPOLDNE	
ZVEČER	



Na naslednji sliki je narisana Eisenhowerjeva matrika, orodje, ki ti pomaga postavljati prioritete (prednostne naloge), kadar je pred teboj vrsta opravil. Nanizaj vse, kar te čaka v naslednjem obdobju (teden, mesec, pol leta), nato pa vsa opravila razvrsti v štiri polja glede na to, kako pomembna so, in glede na to, kako nujna so. Pomembna so tista opravila, ki odločno vplivajo na tvoje življenje oz. imajo pomembne posledice, nujna pa so tista, ki jih je treba iz kakršnegakoli razloga hitro opraviti.

⁶⁵ Izvedbeno ima spodnja tabela lahko formo plakata, na katerega učenci lepijo ali pripenjajo svoja pomembna opravila.

		Nujno		
				Območje prioritet
Ni tako pomembno	Predaj nalogo drugemu!		Naredi takoj!	Zelo pomembno
Ni tako pomembno	Naredi, ko boš imel čas.		Odloči se, kdaj boš to opravil.	Zelo pomembno
Ni nujno, se ne mudi.				

V skupini primerjaj svoje prioritete s prioritetami sošolcev/kolegov. Kaj ugotavljate?

Načrtuj, kdaj boš opravil/-a to, kar je pomembno in nujno, da opraviš, ostalo lahko pustiš za pozneje. Naloge, ki niso niti pomembne niti nujne, lahko opustiš ali predaš nekomu drugemu. S postavljanjem prioritet se zaščitiš pred preobremenjenostjo in tem, da bi spregledal pomembne in nujne naloge ne spregledaš.

Čas	Opravo
7.00-8.00	
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	

■ Dejavnost 10: Moj čustveni dnevnik

V tej dejavnosti bom:

- spremljal/-a lastno čustvovanje in ravnanje ter ga uravnaval/-a s pomočjo razmišljanja (samorefleksije) o različnih načinih razumevanja dogodkov in situacij.



Kako se počutim danes?

V spodnjo tabelo vpisuj svoje vsakodnevno doživljanje. Za vsak dan vsaj za vsako četrtino dneva vpiši svoje prevladujoče čustvo. Še prej pa izdelaj legendo, v kateri za vsako čustvo uporabi drug simbol, npr. za veselje lahko uporabiš sonce, za žalost solzo ipd. Izberi svoje simbole in jih vpiši na črto poleg čustva.

Legenda čustev

• veselje

• žalost

• jeza

• strah

• presenečenje

•

•

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
zjutraj							
dopoldne							
popoldne							
zvečer							

V vsako polje lahko vneseš več čustev. Čustva lahko vpišeš sproti, kot jih doživljaš, lahko pa si zvečer vzameš nekaj minutk in razmisliš, kaj se ti je v dnevu dogajalo ter kako si se ob tem počutil/-a.

Razmisli še, za kateri dogodek v dnevu si lahko hvaležen/-a. Zapiši ga in bodi hvaležen.



V prejšnjih dejavnostih si spoznal/-a, kako razmišljanje oz. razumevanje dogodka vpliva na čustva in ravnanje. V življenju je naše razumevanje situacij pogosto nepopolno, izkrivljeno, lahko tudi popolnoma napačno. Zato je pomembno, da svoje misli oz. razlage situacije/dogodka ozaveščamo, presojamo njihovo ustreznost (resničnost) in raziskujemo druge možnosti, druge interpretacije. Na ta način uravnavamo močna čustva, iščemo bolj funkcionalne poti doživljanja in ravnanja. Pomembno je, da veš, da je včasih že prva interpretacija, ki sproža močno (neugodno) čustvo, lahko povsem pravilna in ustreza resničnosti in da tudi v procesu samorefleksije lahko tvoriš napačne razlage. Zato je pomembno, da razmišljaš odprto (dopuščaš različne rešitve) in po potrebi iščeš dodatne informacije, ki ti bodo pomagale bolje razumeti situacijo, s tem pa ustrezneje čustvovati in ravnati.

Teden dni ali dlje spremljaj svoje čustvovanje. Ob doživljanju močnega neugodnega čustva napravi samorefleksijo s pomočjo spodnjih vprašanj:

- Kaj se je zgodilo?
- Kako sem razumel/-a ta dogodek? Kaj sem razmišljal/-a ob njem? V kolikšni meri moje razmišljanje ustreza resničnosti oz. kakšna je verjetnost resničnosti drugih razlag?
- Kako pomemben je bil ta dogodek zame? Na kakšen način je bil pomemben zame?
- Katero čustvo sem doživljal/-a? Kako bi ga poimenoval/-a?
- Kako sem ravnal/-a?
- Kako bi še drugače lahko razumel/-a ta dogodek? Kakšna je verjetnost druge razlage? Kje lahko dobim dodatne informacije? Kako so dogodek razumeli drugi?
- Kaj bi dogodek pomenil zame, če bi ga drugače razumel/-a oz. si ga drugače razlagal/-a?
- Katero čustvo bi v tem primeru doživljal/-a? Kako bi ravnal?

Rezultate samorefleksije vpiši v spodnjo tabelo. Po tednu dni ponovno preglej svoje zapise. Kaj ugotavljaš? Kaj si se s to vajo naučil/-ao sebi in svojih vzorcih čustvovanja? Kako boš ta spoznanja izkoristil/-a zase v prihodnosti?

		Dogodek/ situacija	Dogodek/ situacija	Dogodek/ situacija	Dogodek/ situacija	Itd. ...
	Opis dogodka/ situacije					
Prvi, spontani odziv	Mišljenje: Kako sem razumel ta dogodek/ situacijo?					
	Vrednotenje: Kako pomemben je bil ta dogodek/situacija zame?					
	Čustvo: Katero čustvo sem doživeljal ob tem dogodku/v tej situaciji?					
	Vedenje: Kako sem ravnal?					
Druge možnosti	Mišljenje: Kako bi še lahko razumel ta dogodek/situacijo?					
	Vrednotenje: Kako bi ga lahko ovrednotil? Kako pomemben je ta dogodek/situacija zame?					
	Čustvo: Katero čustvo bi v tem primeru doživeljal?					
	Vedenje: Kako bi ravnal?					

■ Dejavnost 11: Oblikujem cilje in načrtujem poti do njih



V tej dejavnosti bom:

- oblikoval/-a cilje in načrt za njihovo izvedbo.

Razmisli o tem, kaj želiš v prihodnosti doseči, in sledi spodnjim korakom.

(A) Jasno opredeli enega od navedenih ciljev.

Kaj se želiš v tem letu pri tem predmetu naučiti? Katero veščino bi rad/-a vadil/-a (kritično mišljenje, sodelovanje, delo z viri, samorefleksijo ...). Kako boš vedel/-a, da si dosegel cilj?

(B) Navedi korake na poti do tega cilja.

Kaj boš storil/-a, da boš ta cilj dosegel/-a? Čim natančneje opiši dejavnosti, ki te bodo vodile k doseganju tega cilja.

(C) Razmisli o težavah, ki se lahko pojavijo.

Na kakšen način lahko sam sebi preprečiš, da bi ta cilj dosegel/-a? Katere druge ovire se še lahko pojavijo na tej poti?

(D) Razmisli o možnih rešitvah.

Kaj boš storil/-a, da bi povečal/-a verjetnost zelenega izida? Kako boš obvlada/-al te (notranje ali zunanje) ovire, ki si jih omenil/-a v prejšnji alineji?

(E) Postavi časovni (terminski) načrt doseganja cilja.

Čim natančneje načrtuj, kdaj boš uresničil posamezen korak; določi datume, postavi si roke.

(F) Spremljaj in vrednoti svoj napredek.

Kako boš spremljal/-a svoj napredek? Izdelaj instrument za spremljavo in vrednotenje lastnih dosežkov na poti k cilju. Predvidi tudi delne dosežke.

(G) Nagradi se za lastne dosežke.

Kako boš proslavil/-a lastni uspeh? Načrtuj dejavnosti v ta namen.

Tvoj cilj je ustrezen, kadar je:

- dosegljiv: razumno oblikovan glede na tvojo starost in spretnosti,
- verjeten: verjeti moraš, da ga lahko dosežeš,
- razumljiv: jasno oblikovan in merljiv,
- želen: zares ga želiš doseči in drugi si želijo, da ga dosežeš.

■ Dejavnost 12: Pogumen/-a sem, vztrajam in se veselim svojih uspehov

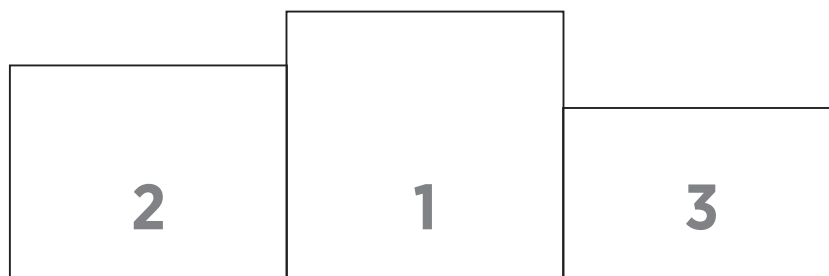
V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o situacijah, v katerih za svoje ravnanje potrebuješ pogum,
- ozavestil/-a svoja pogumna dejanja v preteklosti, napravil/-a zbirko pogumnih dejanj in bil/-a ponosen/-a nanje.



Razmisli in izpolni naslednje naloge:

- Domisli se zgodbe,⁶⁶ ki pripoveduje o pogumnem junaku ali junakinji. Na kratko jo predstavi (zapiši ali predstavi sošolcu). Opiši pogumna dejanja junakinje oz. junaka zgodbe.
- Spomni se dogodka, ko si bil/-a sam/-a pogumen/-a. Kaj točno se je zgodilo? Opiši svoje pogumno dejanje.
- Nariši risbo, na kateri boš upodobil/-a svoje pogumno dejanje. Risbo nalepi v izbrani prostor (v svoji sobi, lahko v zvezek dosežkov ipd.) in jo ponosno pokaži prijateljem.
- Ljudje smo pogumni na različne načine, npr. kadar premagamo nevarnost, kadar rešimo zahteven problem, kadar vztrajamo, čeprav nam je težko, kadar nekomu nasprotujemo in vemo, da tej osebi to ne bo všeč ipd. V spodnjo risbo vpiši svoja tri najpogumnejša dejanja.



V svoj listovnik (dnevnik, knjigo uspehov in ponosov ipd.) lahko umestiš poglavje *Moja pogumna dejanja*. Poskrbi, da bodo v njem najpomembnejša pogumna dejanja iz preteklosti ter nekaj praznih listov za pogumna dejanja, ki jih boš storil v prihodnosti. Na nekaj praznih listov lahko napišeš naslove svojih pogumnih dejanj, za katera že veš, da jih boš moral storiti v prihodnosti.



⁶⁶ Učitelj lahko to dejavnost začne z zgodbo, ki jo izbere sam, in ob njej razvije pogovor z učenci o pomenu poguma in vztrajnosti.



Razmisli.

1. Naštej nekaj situacij, ko si bil/-a pogumen/-a, vztrajen/-a in uspešen/-a. Na kratko jih opiši v svoj dnevnik, prijatelju ali učitelju. Če pišeš v dnevnik, dodaj slike dogodka, če teh nimaš, pa slike, ki simbolično predstavljajo tvoj dosežek.
2. Na katero svojih pogumnih dejanj, vztrajnih prizadevanj in/ali uspehov si najbolj ponosen/-a?
3. Naredi seznam svojih pogumnih dejanj, situacij, v katerih si bil/-a vztrajen/-a, ali seznam uspehov. Kakšno je po tvoji izkušnji razmerje med pogumom, vztrajnostjo in uspehom?
4. Izberi po tri svoja najpogumnejša dejanja oz. tista, ko si izkazal/-a največjo vztrajnost ter tri najpomembnejše uspehe. Napiši (ali nariši) jih v spodnjo risbo, pod pokale, in bodi ponosen/-a nanje.
5. Katere situacije v prihodnosti bodo od tebe terjale pogum? Katere pa bodo terjale vztrajnost?



Ljudje imamo o različnih stvareh različna prepričanja. Včasih so ustrezna, usklajena z resničnostjo, drugič pa so zmotna in izkrivljajo resničnost. Zato jih spreminjamo, kar pa pogosto ni enostaven proces: spreminjanje prepričanj zahteva napor in na poti spreminjanja se nam pogosto zgodi, da se vračamo v stare miselne, čustvene ali vedenjske vzorce. Spodnja shema ponazarja, kako se ljudje spreminjamo, od trenutka, ko ne vemo, da nečesa ne vemo ali ne zmoremo ali da je naše prepričanje zmotno, do trenutka, ko svojo zmožnost ali prepričanje o nečem spremenimo. Stopnje spreminjanja prepričanj oz. napredovanja na nekem področju so naslednje:

- Nezavedna nekompetentnost: »Ne vem, da nečesa ne znam oz. ne obvladam, ne zavedam se, da moje prepričanje ni utemeljeno, da je iracionalno, zmotno.«
- Zavedna nekompetentnost: zavedanje svoje šibkosti: »Ne zmorem.«, »Moje prepričanje je napačno.«
- Zavedna kompetentnost: zavedanje naraščajoče kompetentnosti.
- Nezavedna kompetentnost: novo znanje/prepričanje, spretnost, zmožnost (kompetenca) postane avtomatizirana, postane del našega ravnanja.

Nezavedna kompetentnost
Ponotranjena alternativa, ki postane avtomatizem v doživljanju in ravnanju posameznika

Zavedna kompetentnost
Oblikovana alternativa, ki jo posameznik sistematično uresničuje

Zavedna nekompetentnost
Ozaveščeno prepričanje in uvid v svojo zmotljivost, izkrivljenost, stiska, negotovost, odpori

Nezavedna nekompetentnost
Neozaveščeno prepričanje

Pomisli na svoje veščine in znanje oz. prepričanja (ideje o tem, kakšen je svet, kakšen/-a si sam/-a, kakšni so drugi ljudje). Izberi dva primera in za vsakega razmisli.

1. Spomni se trenutka, ko si ozavestil/-a, da veščine/znanja nimaš ali da neko tvoje prepričanje ni utemeljeno? Kaj si doživljal/-a ob tem? Kako si ravnal/-a?
2. Kako si se soočil/-a s tem uvidom? Kaj si storil/-a, da bi prepričanje spremenil/-a ali da bi pridobil veščino? Kaj ti je pri tem pomagalo?
3. Kako si napredoval/-a v smeri vse večje kompetentnosti oz. kako si izgrajeval/-a novo prepričanje? Kaj oz. kdo ti je bil pri tem v pomoč? Na katere ovire si naletel/-a pri tem? Kako si se soočil/-a z njimi? Ali si na tej poti v kakšnem trenutku zdrsnil/-a v prejšnje vzorce?
4. Spomni se trenutka, ko si doživljal/-a zadovoljstvo z doseženim znanjem, oz. trenutka, ko si začutil/-a, da je novo prepričanje dejansko del tebe?
5. Zberi nekaj tovrstnih uspehov, ko si vztrajal/-a na poti spreminjanja sebe, ter jih zapiši. Čestitaj si za pogum in vztrajnost ter bodi ponosen/-a nase.

■ Dejavnost 13: Uravnavam svoje učenje in razmišljanje o učnih vsebinah⁶⁷

V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o situacijah, v katerih za svoje ravnanje potrebuješ pogum,
- ozavestil/-a svoja pogumna dejanja v preteklosti, napravil/-a zbirko pogumnih dejanj in bil/-a ponosen/-a nanje,
- napravil/-a refleksijo procesa in rezultatov učenja in ali mišljenja v konkretni učni situaciji.



Vedno, kadar se učiš, razmisli o svojem učenju in njegovih rezultatih.

Dokončaj naslednje povedi:

• V tej učni uri sem se naučil/-a ...

• Všeč mi je bilo ...

• Enostavno je bilo ...

• Zahtevno je bilo ...

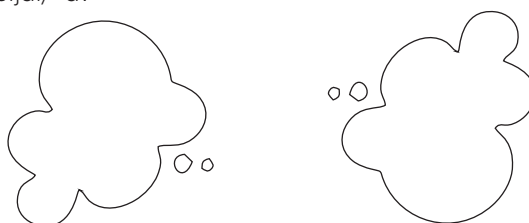
• Spraševal/-a sem se ...

• Ni mi bilo všeč ...

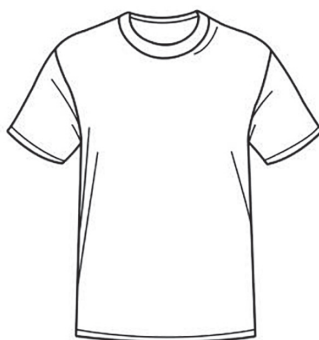
• Želim si še, da bi ...

• Zanima me ...

Kaj je pri tej (ali kakšni drugi uri v tem tednu) učitelj povedal, da je bilo zate res zanimivo (novo) in si o tem tudi kasneje razmišljal/-a?



Na majico nariši ali na kratko povej nekaj, kar si se naučil/-a danes.

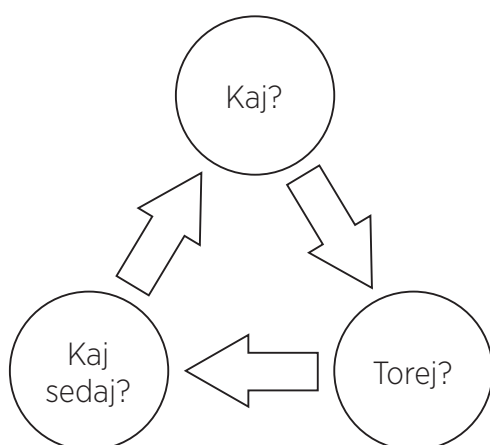


⁶⁷ Dejavnosti so povzete in prilagojene na temelju vira Rupnik Vec, T. in sod. (2018)



Po učni uri oz. po vsakem učenju neke snovi lahko kritično razmisliš (napraviš samorefleksijo) o procesu in o rezultatih razmišljanja oz. učenja. Pomagaj si z enim od navedenih orodij.

1. Samorefleksija o razmišljanju in učenju



Kaj? Kaj sem se naučil/-a? Kako to snov razumem? Kaj v mojem razumevanju se je spremenilo? Kako učinkovito je bilo moje razmišljanje?

Torej? Kaj mi to pove o mojih močnih in šibkih področjih v razumevanju ter o veščinah mišljenja?

Kaj sedaj? Kaj lahko storim, da bi izboljšal/-a svoje razumevanje teme in svoje veščine mišljenja? Kaj bodo moji naslednji koraki? Kaj bodo moji cilji v prihodnosti?

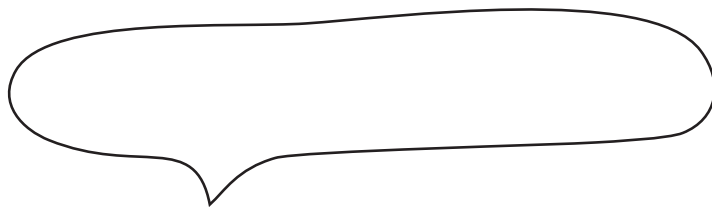
2. Razmišljanje(refleksija) o učenju in razmišljanju v učni uri/dejavnosti⁶⁸

Dokončaj spodnje povedi, ki se nanašajo na različne vidike učenja in razmišljanja v tej učni uri oz. učni dejavnosti:

	Naloga (kaj)	Proces (kako)
UČENJE	Najpomembnejše, kar sem se naučil/-a, je ...	Ta način učenja ... mi je bil/mi ni bil všeč.
	Najzanimivejše je bilo ...	Težko mi je ...
	Vprašanje, ki ga imam, je ...	Pri učenju mi je pomagalo ...
	Veščina, ki sem jo uporabil/-a ...	Bolje bi se naučil/-a, če ...
MIŠLJENJE	Predem sem to delal/-a, sem verjel/-a ...	Opazoval/-a sem ...
	Moje razmišljanje se je spremenilo ...	Sklepal/-a sem ...
	Poznam dokaz za ...	Primerjal/-a sem ...
	Dokaz proti ... je ...	Vrednotil/-a sem ...

⁶⁸ Touchy (2018), modific. oz. dopolnjeno z izhodišči za refleksijo o mišljenju.

4) Če bi želel/-a zelo majhnemu otroku pojasniti, kaj si se naučil/-a danes, kako bi to storil/-a?



5) Kako močno si si v šoli prizadeval/-a oz. se trudil danes? Obkroži na lestvici in pojasni, zakaj si izbral/-a to oceno.

1 Sploh si nisem prizadeval/-a	2 Nekoliko sem si prizadeval/-a	3 Precej sem si prizadeval/-a	4 Močno sem si prizadeval/-a

6) Refleksija o učinkovitosti mišljenja – izpolni učni list v nadaljevanju.

Jaz - mislec	
Dober/dobra sem v:	Ne gre mi še najboljše:
Izboljšal/-a bom:	
Da bom napredoval/-a, bom:	
Kadar mi ne bo šlo, bom:	

7) Jaz – mislec

Refleksija o učinkovitosti mišljenja: V nadaljevanju je zapisanih nekaj oblik vedenja in ravnanja dobrega misleca. Razmisli, kako pogosto je takšno ravnanje značilno zate. Če katero izmed njih zate ni značilno in si izbral odgovor *redko* ali *nikoli*, se na tem področju poskušaj izboljšati. Napravi načrt. Osredotoči se na eno ali največ dve spremembi hkrati.

Značilnost v razmišljanju	Redko ali nikoli	Srednje pogosto	Pogosto ali vedno	Načrt izboljšanja
Povem svoje mnenje.				
Pojasnim, zakaj v nekaj verjamem.				
Pojasnim, zakaj nečemu ne verjamem.				
Poiščem svoj primer.				
Terjam dokaze.				
Razmišljam iz več različnih vidikov.				
Če me sogovornik ne razume, mu povem še na drugačen način.				
...				
...				



Pred teboj je vprašalnik o učni naravnosti. Naredi refleksijo o lastnem učenju ter predvidi možne izboljšave.

Prožna miselna naravnost, ki omogoča rast in razvoj	Redko	Srednje pogosto	Zelo pogosto	Načrt za izboljšanje
Postavim si učne cilje in spremljam napredek.				
Vedno si prizadevam, da bi znanje/veščino izboljšal/-a.				
Če sem na začetku neuspešen/-a, preizkušam še druge strategije.				
Na povratno informacijo se odzovem in skušam izdelek ali dejanje izboljšati.				
Vztrajam, tudi če naletim na ovire.				
Ko se učim, vizualiziram, kako se med mojimi nevroni vzpostavljajo povezave.				
Sposoben/-a sem misli, ki so značilne za togo miselno naravnost (npr. ne zmorem, ni mogoče), spremeniti v misli, značilne za prožno miselno naravnost (vztrajal/-a bom, poizkusil/-a novo strategijo ...).				
Svoje napake reflektiram in se iz njih učim.				
Zahtevnim nalogam se ne izogibam, ampak se jih z veseljem lotevam.				

Skrbno spremljaj lastne procese učenja in razmišljanja. O svojem učenju in mišljenju v različnih fazah učenja premisli s pomočjo naslednjih vprašanj.

- Samorefleksija pred učenjem nove snovi (pred začetkom učne ure)
 - Kratko predstavi idejo prejšnje učne ure/prejšnjega učenja (povzetek, miselni vzorec).
 - Kako se je tvoje mišljenje v zvezi z ... (nečim s področja obravnavane snovi) spremenilo? V kaj si bil prepričan/-a prej, v kaj pa si prepričan sedaj? Kakšne dokaze imaš za to (novo) mnenje ali stališče? Kako si prišel/-a do njega?
 - Katera vprašanja so ostala brez odgovora? Kaj je bilo zahtevno?
 - Kako bi lahko raziskali odgovore na ta vprašanja? Predlagaj strategijo. Naredi načrt (individualno, v parih v skupini).
- Refleksija med učenjem nekega konkretnega pojma (minuta med obravnavo)
 - Vzemi si minuto in s svojimi besedami zapiši refleksijo o tem, kaj in kako se ti učiš. Česa si se že naučil/-a? Kaj te v zvezi s snovjo bega? Katera vprašanja se ti porajajo?
 - Katere miselne procese uporabljaš? Kaj se ti zdi zahtevno? Kje bi potreboval/-a pomoč? Kaj bi ti lahko pomagalo?
 - Kaj še razmišljaš oz. si opazil/-a v zvezi s tem, kar se učiš?
- Samorefleksija po učenju (ob koncu učne ure)
 - Kaj si dosegel/-a v tej učni uri/seminarju/obravnavi snovi/dejavnosti?
 - Zapiši vprašanja, dileme, skrbi v zvezi z obravnavano temo.
 - Kako je tema povezana s teboj?

Samorefleksija o učinkovitosti mišljenja z upoštevanjem kriterijev učinkovitosti mišljenja⁶⁹

Navodilo: Z navedbami iz svojega besedila (pisno, ustno) pokaži, kako učinkovito je bilo tvoje razmišljanje o dani temi. Po potrebi svoje mišljenje korigiraj.

Resničnost:

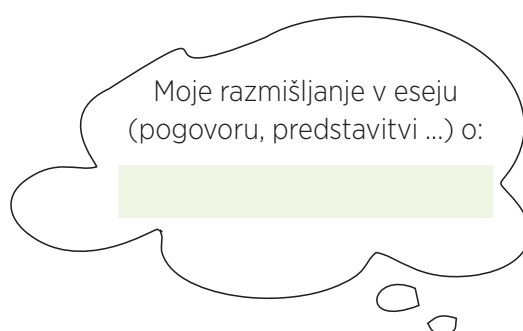
Globina:

Relevantnost:

Natančnost:

Širina:

Jasnost:



Pojasnilo: Jasnost (trditve so nedvoumne), natančnost (prikažeš podrobnosti, posebnosti), globina (pokažeš kompleksnost, odprta vprašanja), širina (pokažeš različne poglede), relevantnost (vključiš pomembne ideje, podatke), resničnost (podatki so resnični)⁷⁰

⁶⁹ Učitelj pred uporabo učnega lista z učenci razjasnjuje kriterije učinkovitosti. Smiselno je, da so na velikem plakatu v učilnici nenehno na voljo.

⁷⁰ Več o tem glejte v Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006), Kompare, A. in Rupnik Vec, T. (2016) ali Rupnik Vec in sod. (2018).

■ Dejavnost 14: Sem optimist/-ka? Uravnavam svoj optimizem

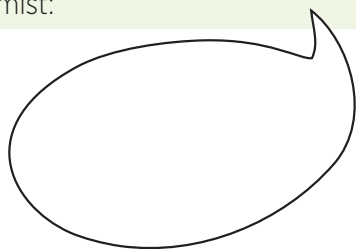
V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a pojem optimizem ter ga razlikoval/-a od pesimizma,
- raziskal/-a, kako se optimizem kaže v razmišljanju in ravnanju človeka,
- ozavestil/-a svojo naravnost oz. presodil/-a, kaj je bolj tipično zame: optimizem ali pesimizem,
- spremenil/-a svoje pesimistične misli v optimistične,
- spremljal/-a svoje misli daljši čas in si prizadeval/-a za bolj optimistični pogled na dogodke.

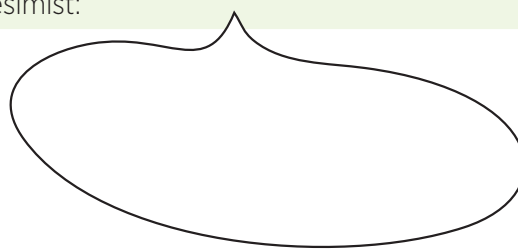


Zagotovo si že kdaj slišal/-a besedo optimist oz. pesimist. Opredeli oba pojma, nato pa si zamisli neko situacijo in na tem primeru sošolcu pojasni, kako bi razmišljal, doživiljal in ravnal optimist ter kako pesimist.

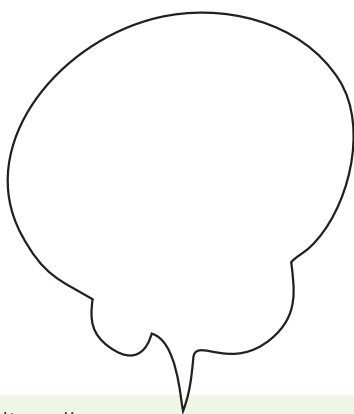
Optimist:



Pesimist:



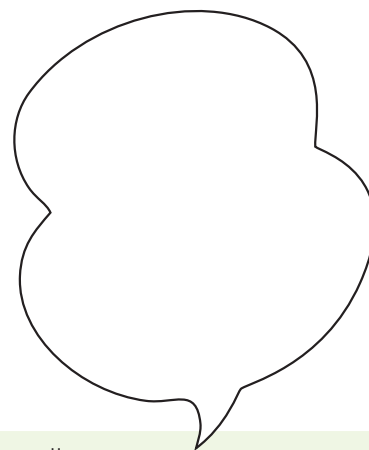
Zapiši nekaj svojih optimističnih trenutkov: kako si razmišljal/-a, doživiljal/-a in ravnal/-a? Je bil prisoten tudi kakšen pesimističen pogled?



Situacija:



Situacija:



Situacija:

Predstavljaš si, da je pred teboj neka določena naloga oziroma izziv: zavestno si prizadevaš, da bi bil optimist. V preglednici je zapisanih nekaj lastnosti optimista. Za vsako premisli, kako značilna je zate ter kako zahtevno bi ti bilo to lastnost pri sebi spremeniti.

Lastnost optimista	Koliko je lastnost značilna zame? 1 – sploh ni značilna 5 – zelo značilna	S kolikšno lahkoto menim, da se bom tega naučil/-a? 1 – z lahkoto 5 – zelo zahtevno bo
Verjel/-a bom, da je (nekaj) možno.		
Z dejavnostjo bom to uresničil/-a.		
Osredotočil/-a se bom na to, kar lahko nadzorujem – torej nase.		
Dejaven/-a bom, ker mi bo to všeč, ne pa iz strahu.		
Osredotočen/-a bom na iskanje rešitve.		
Vedno bom hvaležen/-a in sprejemajoč/-a.		
Pozoren/-a bom na vse lepo, kar me obdaja.		



- Kaj je optimizem?

V skupinah se pogovorite, kaj pomeni biti optimist. Zapišite skupno opredelitev in jo nalepite na vidno mesto v razredu. Primerjajte svojo opredelitev z opredelitvami drugih skupin. Vsi skupaj v razredu zapišite skupni odgovor na to vprašanje.

Razmislite, kako v naslednjih opisanih situacijah razmišlja optimist in kako pesimist.

Situacija	Razmišljanje optimista	Razmišljanje pesimista
Skupina gre na šolski izlet.		
Športniki pred pomembno tekmo.		
Učenci pred preizkusom znanja.		
Tvoj primer:		
Tvoj primer:		

- Zakaj je pomembno biti optimist?

Znanstveniki so ugotovili, da optimizem vpliva na življenje posameznika: optimisti so običajno bolj zdravi in imajo daljšo življenjsko dobo, hitreje dobijo zaposlitev in na delovnem mestu hitreje napredujejo (dobijo več odgovornosti in možnosti odločanja) in imajo manj možnosti, da izgorejo (da jih stres popolnoma izčrpa). Kako komentiraš te ugotovitve strokovnjakov?

- Moje optimistične misli

Razmisli, kaj je značilno zate oz. ali si bolj optimist ali večkrat razmišljaš pesimistično? Zapiši nekaj svojih pesimističnih in nekaj svojih optimističnih misli.

1. Katerih misli si se lažje spomnil/-a?
2. Spremeni svoje pesimistične misli v optimistične. Vendar bodi pri tem razmišljujoč/-a: ni vsaka pesimistična misel neutemeljena, prav tako ne vsaka optimistična misel. Vedno upoštevaj realne okoliščine, o katerih razmišljaš.
3. Opazuj se daljši čas in beleži svoje doživljanje (v dnevnik ali v spodnjo tabelo); kadar boš na situacije gledal pesimistično, preveri, ali so neugodne misli utemeljene in jih načrtno spremeni v bolj pozitivne.

Situacija (datum)	Misel v zvezi s situacijo:
	Če je misel pesimistična, jo zapiši, presodi njeno utemeljenost in po potrebi prečrtaj, zraven pa zapiši realnejšo in bolj optimistično misel.
Dobil sem nižjo oceno od pričakovane. (20. 4. 2022)	Jooj, nikoli mi ne bo uspelo. Več bi moral/-a delati. Naslednjič mi bo uspelo.

■ Dejavnost 15: To zmorem! ... Če si le dovolj prizadevam za uspeh!



V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o tem, kaj v neki učni situaciji zmorem in kaj ne (temu strokovnjaki pravijo samoučinkovitost) in razmisli/-a o tem, kako to doživljanje vpliva na mojo uspešnost,
- ovrednotil/-a, kako doživljam svoje zmožnosti za učenje v konkretni situaciji,
- napravil/-a načrt, kako bom dosegel konkreten cilj.

1. del: Samoučinkovitost (občutek, da zmorem)

V nadaljevanju je zapisanih nekaj trditev, ki se nanašajo na poljubno dejavnost, ki pa v trditvah ni natančno določena. Izberi si torej neko učno situacijo ali delovanje na nekem področju (npr. učenje matematike, učenje smučanja, pisanje zgodb, modeliranje ...) in s to dejavnostjo v mislih odgovori na spodnje trditve – ali držijo zate ali ne. Ocenjevalna lestvica ima 5 stopenj, pri čemer pomenijo: 1 – sploh ne drži zame, 2 – delno drži zame, 3 – niti ne drži, niti drži (ne morem se odločiti), 4 – drži zame, 5 – popolnoma drži zame:

- (Tega) _____ se lahko naučim, če si le dovolj prizadevam.
- Tudi v izjemnih razmerah bi (to) _____ zmogel.
- (Tega) _____ se lahko naučijo samo tisti, ki jim je to prirojeno.
- (To) _____ bi zagotovo zmogel/-a, če bi se le dovolj potrudil/-a.
- Pri večini dejavnosti mi, če se dovolj potrudim, uspe, torej bi mi uspelo tudi pri (tem) _____.
- Kadar se (to) _____ učim ali vadim, vedno napredujem. Menim, da se (tega) _____ lahko nauči prav vsak, če je dovolj vztrajen.
- Tudi če bi (to) _____ veliko vabil/-a, ne bi napredoval/-a.

Seštej točke, tako da pri vsaki postavki šteješ toliko točk, kot je številka, ki si jo obkrožil, razen pri lestvici 3 in 7, ki ju moraš točkovati obratno.⁷¹ Če si na lestvici zbral/-a od 26 do 35 točk, pomeni, da imaš v zvezi z učenjem oz. to dejavnostjo precej visoko zaupanje vase oz. visoko samoučinkovitost, če si zbral/-a od 17 do 25 točk, pomeni, da srednje zaupaš vase oz. imaš srednje močno samoučinkovitost, če pa si zbral/-a 16 točk ali manj, pa pomeni, da ne verjameš v svoj uspeh oz. imaš nizko samoučinkovitost. V tem primeru razmisli o naslednjih vprašanjih:

- Kaj te ovira pri tem, da bi verjel v svoj uspeh?
- Kaj bi se zgodilo, če bi vabil/-a več, kot vadiš običajno oz. več, kot vadijo drugi? Kaj bi potreboval/-a, da bi zmogel/-a vaditi več?
- Kadar ti pri tej dejavnosti uspe - kako si to pojasniš? Kako pa si pojasniš, kadar ti pri tej dejavnosti ne uspe?

⁷¹ Če si obkrožil/-a 1, dobiš 5 točk, za 2 dobiš 4 točke, 3 je 3 točke, 2 je 4 točke in 1 je 5 točk.

2. del: Samoučinkovitost v šoli

Ponovno se vrni k prej navedenim trditvam (od **a** do **g**) in odgovori nanje tako, kot bi se nanašale na učenje matematikei. Oцени se. Kakšna je tvoja samoučinkovitost pri učenju matematike? To lahko storiš za katerikoli šolski predmet.

Razmisli, kako bi lahko svojo samoučinkovitost oz. prepričanje, da lahko uspeš, utrdil/-a. To je zelo pomembno, kadar meniš, da nečesa ne zmoreš, kar pa ni res. Morda se ne učiš na pravi način ali morda prehitro obupaš in z učenjem prenehaš.

3. del: Opogumljajoče pripombe

Običajno se ljudje pri doseganju uspeha oviramo z mislimi, ki niso podporne, npr. »Zguba sem!«, »Nikoli mi ne bo uspelo!«, »Nisem nadarjen za to.« ipd. Takšne misli predstavljajo oviro, zato je pomembno, da se takšnih misli zaveš in jih načrtno spremeniš. Kako bi lahko spremenil/-a te nesmiselne in ovirajoče misli, tako da bi samo/-ega sebe opogumil/-a? V naslednji tabeli je en rešen primer, druge zapisane misli pa spremeni sam/-a. Dodaj še svoje primere.

Nezaželena, ovirajoča misel	Realna, želena, spodbudna, opogumljajoča misel
»Zguba sem.«	»Tudi če mi tokrat ni uspelo, sem v redu.«
»Nikoli mi ne bo uspelo.«	
»Nisem nadarjen za to.«	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	
Tvoj primer:	

4. del: Dnevnik opogumljajočih misli

En teden v spodnjo tabelo zapisuj misli, ki so te ovirale pri učenju, ter opogumljajoče misli, s katerimi si jih nadomestil/-a.

Predmet oz. situacija	Datum	Nezaželena misel, ki me ovira	Želena, spodbudna misel, ki me opogumlja

■ Dejavnost 16: Načrt reševanja problema



V tej dejavnosti bom:

- opredelil/-a nek svoj obstoječi problem ter razmislil/-a o tem, na kaj pri tem problemu lahko in na kaj ne morem vplivati,
- razmislil/-a o virih, ki so mi na voljo,
- napravil/-a načrt aktivnosti, s katerimi bom poskušal/-a ta problem rešiti ali zmanjšati.

Kateri je najzahtevnejši problem (težava), s katerim se soočaš v zadnjem času (v šoli, v odnosih s prijatelji, doma ...)?

Kaj je tisto, zaradi česar je to zate problem?

Kaj lahko v zvezi s tem problemom, težavo storiš sam? Na kaj lahko vplivaš? Kaj pa je izven območja tvojega nadzora?



Kdo ti lahko pri tem pomaga? Kako?

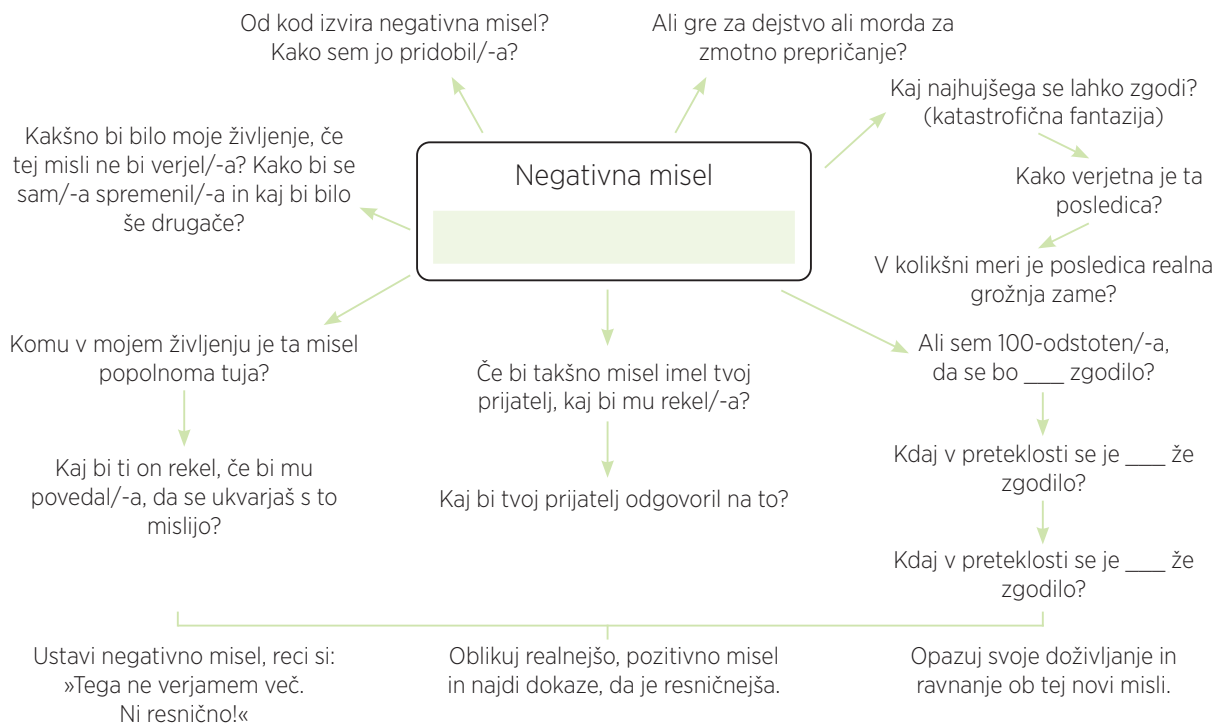
Kako se bo tvoje življenje spremenilo, ko boš rešil/-a ta problem?

■ Dejavnost 17: Obvladovanje negativnih misli



V tej dejavnosti bom:

- identificiral/-a negativno misel ter razmislil/-a o njeni resničnosti,
- negativno misel spremenil/-a v bolj pozitivno,
- razvijal/-a zmožnost uravnavanja svojih negativnih misli.



Kadar se zasačiš, da misliš negativno, kaj storiš?

1)

2)

3)

4)

itd.

Strokovnjaki pa predlagajo naslednje strategije.

- Spremeniš možganske valove z 10-minutnim globokim dihanjem.
- Kadar se spomniš na negativno misel, jo zaustaviš in rečeš: »Ni resnična!«
- Vizualiziraj sliko negativne misli, predstavljaš si, da počasi izgine.
- Negativno misel zapiše na list in ga raztrgaš ali zažgi.
- Namesto vizualizacije negativne misli si predstavljaš sliko pozitivne misli.
- Vsakodnevno spreminjaš negativne miselne vzorce: ozaveščaj jih in nadomeščaj s pozitivnimi, uporabljaš opogumljajoča sporočila, meditiraj.

Razmisli, katero od prej navedenih strategij, ki je še ne uporabljaš, bi lahko vključil/-a v svoj nabor strategij? Uporabi jo in spremljaj, kaj se dogaja. Piši dnevnik.

3.3 Socialno zavedanje

Obsega:

- prepoznavanje, interes in prizadevanje za razumevanje prepričanj, čustev in ravnanja drugih ljudi,
- razumevanje potreb, vrednot, ciljev, naravnosti, vedenjskih vzorcev drugih ljudi ter razumevanje njihovih posledic na odnose z njimi,
- vpogled v dinamiko različnih skupin in njeno razumevanje.

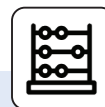
Kriteriji uspešnosti:

- sem empatičen/-a: na svet skušam gledati tudi s perspektive sogovornika,
- pozoren/-a sem na to, kaj razmišljajo in doživljajo drugi, kaj potrebujejo in si želijo, kaj je zanje pomembno, in jih skušam razumeti,
- raziščem in razumem strukturo skupine: cilje, vloge, pravila, odnose,
- raziščem in razumem, kako poteka komunikacija med člani skupine, oz. prepoznavam komunikacijske vzorce skupine,
- raziščem in razumem, kako poteka odločanje v skupini,
- raziščem in razumem, kako člani skupine razrešujejo svoje konflikte,
- raziščem in razumem, kako so razporejene vloge v skupini,
- raziščem in razumem prevladujoča prepričanja članov skupine.

■ Dejavnost 1: Empatično vživljanje: kako si?

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a, kaj je empatija in kakšen pomen ima v medosebnih odnosih,
- se skušal/-a vživeti v drugo osebo in pogledati na svet z njene perspektive⁷²



Kaj pripoveduje oseba s svojim telesom? In kaj sklepaš o tem, kaj doživlja?

Pozorno poglej, kakšen izraz ima oseba (ali osebe) na obrazu in kakšna je njena telesna drža.

Slika 1



Katero čustvo verjetno doživljata osebi na sliki?⁷³

Kako veš? Po čem to sklepaš? Kateri so znaki?

Ali je verjetno, da oseba doživlja drugo čustvo? Pojasni.

Kdaj si ti doživljal/-a to čustvo? Opiši.

Če bi bil to tvoj prijatelj, kaj bi storil/-a? Kako bi mu lahko pokazal/-a, da ga razumeš in da ti je mar?

⁷² Predlagamo, da učitelj pri delu z učenci razredne stopnje zamenja 2. in 3. sliko, prav tako ne obravnava vprašanja 3 (Ali je verjetno, da gre za drugo čustvo?)

⁷³ Avtorica: Diane Leonard. Svetovni splet, pridobljeno: 4. 1. 2019

<http://dianeleonard.fineartworld.com/artistViewingRoomCtl.php?imageid=6925&artistid=359&imagesPerPage=all&>

Slika 2:



Katero čustvo verjetno doživlja oseba na sliki?⁷⁴

Kako to veš? Po čem to sklepaš? Kateri so znaki?

Ali je verjetno, da oseba doživlja drugo čustvo? Pojasni.

Kdaj si ti doživljal/-a to čustvo? Opiši.

Če bi bil to tvoj prijatelj, kaj bi storil/-a? Kako bi mu lahko pokazal/-a, da ga razumeš in da ti je mar?

Slika 3:



Katero čustvo verjetno doživlja oseba na sliki?⁷⁵

Kako to veš? Po čem to sklepaš? Kateri so znaki?

Ali je verjetno, da oseba doživlja drugo čustvo? Pojasni.

Kdaj si ti doživljal/-a to čustvo? Opiši.

Če bi bil to tvoj prijatelj, kaj bi storil/-a? Kako bi mu lahko pokazal/-a, da ga razumeš in da ti je mar?

⁷⁴ Avtor slike: Kumi Muttu. Vir: svetovni splet: <https://www.pinterest.com/pin/306315212148952956/>

⁷⁵ Vir: svetovni splet: <https://www.deviantart.com/dizzyclown/art/Self-Portrait-Fear-119197252>
 Pridobljeno: 4. 1. 2019

Slika 4:



Kdaj si ti doživljal/-a to čustvo? Opiši.

Kaj meniš, katero čustvo verjetno doživlja oseba na sliki?⁷⁶

Kako to veš? Po čem sklepaš? Kateri so znaki?

Ali je verjetno, da oseba doživlja drugo čustvo? Pojasni.

Če bi bil to tvoj prijatelj, kaj bi storil/-a? Kako bi mu lahko pokazal/a, da ga razumeš in da ti je mar?



Sam/-a ali v skupini razmisli:

- 1) Kaj je empatija? Kaj že vem o tem?
- 2) Kdaj sem bil/-a empatičen/-a? Natančno opiši situacijo in svoj odziv.
- 3) Kdaj sem doživel/-a empatičen odziv nekoga? Kako sem se počutil/-a?

Svoja razmišljanja izmenjaj s sošolci.

⁷⁶ Vir: svetovni splet: <https://www.glitter-graphics.com/gifs/anime/2WYN-falling-on-sadness>

Empatija je sposobnost vživljanja v drugega oz. sposobnost videti in razumeti dogodek ali situacijo z njegove perspektive. Včasih rečemo, da *stopimo v čevlje* drugega.

Kadar smo ljudje empatični, počnemo naslednje:

- 1) Gledamo in poslušamo: Kaj oseba govori? Kakšna je njena govorica telesa?
- 2) Spomnimo se: Kdaj smo se počutili podobno?
- 3) Predstavljamo si: Kako bi se lahko počutil/-a v tej situaciji? Dopustimo različna čustva, ki se pojavijo.
- 4) Vprašamo: Kaj čuti/doživlja oseba?
- 5) Z besedo in dejanjem pokažemo, da nam je mar zanjo.

Zgornji koraki⁷⁷ imajo svoj namen: pomagajo razumeti, kako drugi doživlja situacijo, in pokazati, da nam je mar zanj, da je za nas pomemben ter da ga cenimo. Natančneje so opisani v nadaljevanju.

Koraki 1-5:	Namen:
Opazujem in poslušam osebo.	Razumeti, kaj se dogaja v drugem, zaznati njegovo doživljanje.
Spomnim se, kdaj sem sam doživljal podobno čustvo oz. se mi je zgodilo nekaj podobnega.	Preveriti, ali se ti je takšna izkušnja že zgodila oz. si takšno čustvo že doživljal/-a.
Predstavljam si, kako bi se počutil/-a sam/-a v podobni situaciji.	Spoznavati lastna čustva.
Vprašam osebo, kaj doživlja.	Razumeti in pokazati razumevanje za čustvo drugega.
Pokažem, da mi je mar.	Učiti se različnih načinov, kako pokazati drugim, da so pomembni in cenjeni. 1) Reči: Kaj se dogaja? Ali si v redu? Če želiš govoriti o tem, sem ti na voljo. 2) Narediti nekaj, s čimer pokažeš, da ti je mar.

Razmisli

Na katere načine drugim pokažeš empatijo oz. to, da jih razumeš in da ti je mar zanje?

Kdaj se je to nazadnje zgodilo?

Kako si se pri tem počutil/-a? Kako se je počutila druga oseba?

Domisli se situacije, ko s prijateljem, sošolcem, bratom ali s kom drugim nista bila v prijetnem/dobrem odnosu, se nista razumela. Odgovori na naslednja vprašanja.

⁷⁷ Pet korakov za razvoj empatije je povzetih po Empathy Project (dostopno na spletu, cc).

1. Kaj se je zgodilo?
2. Kako si se počutil/-a?
3. Kako se je počutil tvoj prijatelj?
4. V zvezi s čim se nista razumela?
5. Vživi se v situacijo in premisli, kako bi dogodek potekal, če bi šel skozi 5 korakov empatije:
 - a. Opazoval/-a bi in poslušal/-a:
 - b. Se spomnil/-a, kdaj si ti razmišljal/-a in ravnal/-a podobno:
 - c. Si predstavljal/-a sebe na njegovem mestu (v njegovih čevljih):
 - d. Vprašal/-a, kaj doživlja:
 - e. Pokazal/-a, da ti je mar zanjo/zanj:

Razvijam empatijo

Teden dni sistematično vadi zgornje korake ter o tem piši dnevnik.

Lahko pa preprosto dopolniš/poljubno dokončaš naslednje stavke.

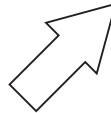
Jaz kot empatična oseba:

- Dober/-a sem v
- Ne gre mi še najbolje
- Izboljšal/-a se bom v
- Da bom napredoval/-a, bom
- Kadar mi ne bo šlo, bom



Kako razmišljajo, doživljajo in ravnajo drugi ljudje?⁷⁸

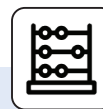
Zamisli si, da želiš razumeti posameznika ali skupino. Izberi si konkretno osebo ali skupino oseb in se vživi vanjo/vanje. Razmisli o tem, čemu je ta posameznik/skupina izpostavljena (v kakšnih okoliščinah živi in se giblje) ter kakšno je posledično njeno/njihovo razmišljanje, doživljanje in ravnanje.

Kako oseba razmišlja? (misli)	Kako oseba doživlja? (pozitivna in negativna čustva)	Kaj je za osebo pomembno? (potrebe, vrednote, cilji ...)	Kako ravna? (kaj in komu govori, kakšne odnose vzpostavlja ...)
			
	Kaj oseba vidi? (okolje, ljudi, mediji ...)	Kaj oseba sliši? (od družine, prijateljev, pomembnih drugih ...)	

Katero njeno ravnanje te je pri tej osebi presenečalo, ti je bilo tuje? Kako to ravnanje razumeš po tem, ko si opravil/-a razmislek o doživljanju te osebe?

⁷⁸ Dejavnost Kako razmišljajo drugi je navdihnila tehnika Zemljevid empatije, oblikovana v projektu YouthStart (2016-2018) in je prosto dostopna na spletni strani med gradivi projekta.

■ Dejavnost 2: Razbiranje nebesednih sporočil



V tej dejavnosti bom:

- raziskoval/-a telesne izraze čustev,
- sklepal/-a o čustvovanju posameznika na temelju telesnih izrazov,
- razmišljal/-a o lastnem doživljanju, izražanju in odzivanju na čustva drugih.⁷⁹

Pozorno poglej fotografije. Ob vsaki fotografiji razmišljaj o spodnjih vprašanjih.

Zbirka fotografij⁸⁰



Opazuj obrazni izraz in govorico telesa oseb na fotografijah in odgovori na naslednja vprašanja. Razmišljaj svobodno, saj na vprašanja ni pravih in napačnih odgovorov.

S katerimi besedami bi lahko opisal, kaj morda doživlja oseba na posamezni fotografiji? Navedi razloge, ki te navajajo na ta sklep.

Si ti kdaj razmišljal/-a podobno? Kdaj in zakaj?

⁷⁹ Z najmlajšimi se učitelj ob slikah zgolj pogovarja, povabi jih, da še sami narišejo človeka, ki doživlja podobno kot oseba na sliki.

⁸⁰ Vir vseh fotografij: 2.5 million+ Stunning Free Images to Use Anywhere - Pixabay (ključniki: self-love, sadness, kids anger, surprise, curiosity).

Če bi poznal/-a to osebo, kako bi pristopil/-a k njej? Kaj bi ji lahko rekel/-a? Kako bi ji lahko pomagal/-a?

Če bi bila ta oseba tvoj prijatelj oz. prijateljica, kaj bi storil/-a?

Si že kdaj doživel/-a situacijo, ko je tvoja prijateljica oz. prijatelj doživljala na ta način? Kaj se je zgodilo takrat? Kako se je odzval/-a? Kaj je doživljal/-a v odnosu s teboj?

Predstavljaš si, da si ti oseba s fotografije in doživljaš enako čustvo. Kaj bi si želel/-a o tem, kako naj drugi ravna s teboj? Kaj bi želel/-a slišati? Kaj bi želel/-a videti? Kaj si želiš, da bi drugi storili?

Igra vlog: V parih si zamislite situacijo, v kateri ena oseba doživlja čustvo, druga pa se nanj odzove: 1) z razumevanjem in sprejemanjem čustva drugega in 2) z nerazumevanjem čustva drugega. Odigrajte obe situaciji pred razredom. Razred naj presodi reakcijo osebe, ki se odziva na čustva in v primeru odziva s sprejemanjem in razumevanjem predlaga alternative.

■ Dejavnost 3: Kako se sporazumevam? Otrok, odrasli in starš v meni

V tej dejavnosti bom:

- raziskoval/-a telesne izraze čustev,
- sklepal/-a o čustvovanju posameznika na temelju telesnih izrazov,
- razmišljal/-a o lastnem doživljanju, izražanju in odzivanju na čustva drugih.



V vsakem od nas so lahko tri osebe ali trije *programi*.⁸¹

- prvi program, ki se imenuje starš (*roditelj*), vklopiš, kadar za nekoga poskrbiš ali ga grajaš (ravnaš tako, kot ravnajo starši, kadar vzgajajo ali negujejo),
- drugi program, ki se imenuje *odrasli*, vklopiš takrat, kadar razumno razmišljaš o neki situaciji in se razumno pogovarjaš, rešuješ problem, izkažeš neko znanje ipd. (vedeš se tako kot odrasle osebe, kadar razmišljajo in presojujejo brez čustev, rešujejo probleme ipd.),
- tretji *program*, imenuje se *otrok*, pa vklopiš, kadar se vedeš kot otrok: kadar se igraš, si ustvarjalen, uživaš, si sproščen, se imaš fino (kot svobodni sproščeni otroci) ali kadar nagajaš oz. neprijetno divjaš, ne ubogaš, se upiraš (kot uporni otrok).

Izberi eno od spodnjih situacij in odigraj vse te programe oz. vsa ta različna vedenja:

1. v trgovini kupuješ zelenjavo,
 2. v živalskem vrtu opazuješ opice,
 3. prijateljica te povabi na rojstni dan,
 4. prijatelj te pozabi povabiti na rojstni dan.
5. (tvoja situacija).



Preberi

Ameriški psiholog Eric Berne je človekovo osebnost opisal z modelom, ki ga je poimenoval *model ego stanj*. Uporabiš ga lahko, da bi bolje razumel sebe, druge ljudi in dogajanje v neki konkretni komunikacijski situaciji.

Po tem modelu je tvoja osebnost lahko sestavljena iz treh ego stanj, v vsakem trenutku življenja pa lahko razmišljaš, doživljaš in ravnaš s položaja enega izmed njih: npr. iz ego stanja otroka, ego stanja odraslega ali ego stanja starša.

Iz ego stanja otrok (Dt) deluješ takrat, kadar čustvuješ, razmišljaš in ravnaš tako, kot si to počel, ko si bil še majhen otrok: lahko si spontan in sproščen, se prešerno zabavaš in uživaš – takrat si v ego stanju spontanega otroka. Lahko si popolnoma podrejen, slediš, ubogaš – takrat si v ego stanju prilagojenega otroka. Lahko pa se tudi upiraš in trmariš, cepetaš, nagajaš – takrat pa si v ego stanju uporniškega otroka.

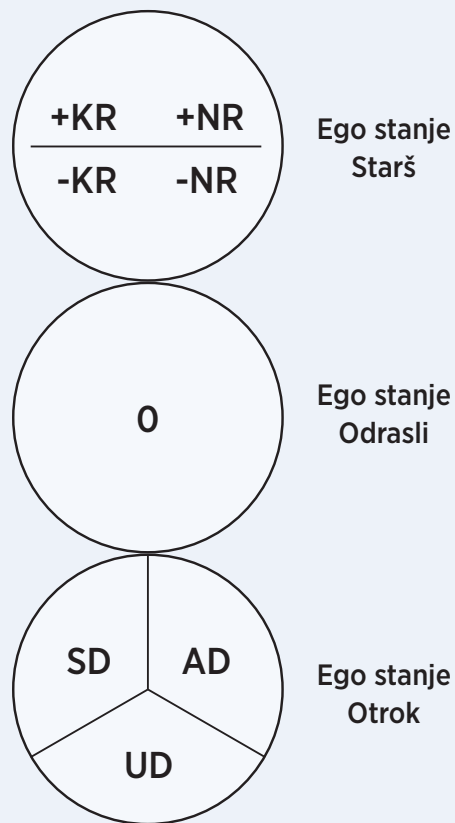
⁸¹ Dejavnost je primerna od šestega razreda dalje.

Tvoje ego stanje odraslega (O) pa sestavljajo misli, čustva in vedenja, ki so razumna, odrasla, zrela. Kadar reagiraš iz odraslega, razumno presojaš, upoštevaš podatke, premišljuješ o različnih možnostih. Ravnaš razumno, preverjaš realnost, ocenjuješ različne možnosti, predvidevaš posledice. Učinkovito rešuješ probleme, pri tem pa upoštevaš različne informacije.

Iz ego stanja starša (roditelja) (S) pa se odzivaš takrat, kadar skrbiš za druge, jih usmerjaš in podpiraš (deluješ kot negujoči starš) ali pa jih grajaš, zasmehuješ, kritiziraš ali nadziraš (deluješ kot kritični starš). Kadar pomagaš in usmerjaš v situaciji, ko drugi to pomoč potrebuje, pravimo, da si v pozitivnem negujočem staršu, če pa nekdo skrbi, pomoči ali zaščite ne potrebuje, ti pa mu jo vseeno daš, reagiraš iz negativnega negujočega starša. Kadar je tvoja kritika druge osebe utemeljena in jo poveš na pravi način, ki osebi omogoči, da se iz tega nekaj nauči, deluješ iz pozitivnega kritičnega roditelja, če pa tvoja kritika ni na mestu, če žališ, vpiješ in človeka ponižuješ, pa deluješ iz negativnega kritičnega roditelja.

Avtor meni, da si v vsakem trenutku v enem izmed sedmih opisanih ego stanj. Štiri ego stanja so v redu, zaželeno je biti: spontani otrok, odrasli, pozitivni negujoči starš in negativni negujoči starš. Tri ego stanja pa niso v redu: adaptirani in uporni otrok ter negativni negujoči in negativni kritični starš. Razmišljanju, čustvovanju in ravnanju iz negativnih ego stanj se je bolje izogibati.

Shematsko model ego stanj prikažemo takole.



Miselni izzivi

Razmisli, ali si kdaj ravnal/-a tako, kot je opisano spodaj.

- Spontani otrok: bil/-a si sproščen/-a in razigran/-a, nisi se oziral/-a na pravila in pričakovanja drugih, zgolj užival/-a si in se zabaval/-a.
- Uporni otrok: obnašal/-a si se uporno, trmasto, po otroško poredno.
- Prilagojeni otrok: bil/-a si poslušen/-a, slepo si sledil/-a navodilom in pravilom.
- Odrasli: razmišljal/-a in ravnal/-a si povsem razumno: zbiral/-a si informacije, jih analiziral/-a, presojal/-a, razmišljal/-a z različnih zornih kotov, iskal/-a različne restive, sprejel/-a razumsko odločitev.
- Negativni negujoči starš: nekomu si pomagal/-a in svetoval/-a, čeprav ta oseba tega ni želela ali potrebovala.
- Pozitivni negujoči starš: nekomu si pomagal/-a v situaciji, ko je potreboval tvojo pomoč, bil si razumevajoč in v podporo.
- Negativni kritični starš: nekoga si kritiziral/-a, žalil/-a, omejeval/-a in mu prepovedoval/-a, čeprav tvoja sporočila niso bila utemeljena in smiselna.
- Pozitivni kritični starš: nekoga si strpno in ustrezno opozoril/-a na napako ali pomanjkljivost ter ga pri nečem utemeljeno omejil/-a oz. mu preprečil/-a.

Kratko opiši vsako od teh situacij in pojasni, kaj si v tistem trenutku doživljal/-a ter kako si razmišljal/-a in ravnal/-a.

Ego stanje	Opis	Tvoj primer
Spontani otrok	Sproščen, razigran, svoboden, se ne ozira na pravila, se igra, uživa, se zabava, navdušuje, žurira.	
Prijlagojeni otrok	Poslušen, sledi, vodljiv, uboga, stori, pohleven, ustrežljiv.	
Uporni otrok	Se upira, beži, ne posluša, problematizira, krši pravila, ne posluša, nagaja, razgraja.	
Odrasli	Razmišlja razumno, zbira informacije, presoja različne možnosti, išče raznovrstne rešitve, presoja posledice, se razumno odloča.	
Pozitivni negujoči starš	Neguje, skrbi, ščiti, usmerja, ljubkuje, spodbuja ... kadar drugi vse to potrebuje.	
Negativni negujoči starš	Neguje, skrbi, ščiti, usmerja, ljubkuje, spodbuja ... kadar drugi pomoči ne potrebuje.	
Pozitivni kritični starš	Omejuje, kadar je treba, opozori na napake in pomanjkljivosti, tako da drugi to lahko sprejme.	
Negativni kritični starš	Kritizira, žali, zasmehuje, je vzvišen, ciničen, ponižuje, neustrezno omejuje in prepoveduje.	

V manjši skupini odigrajte vsakega od prej opisanih ego stanj. Drugi člani skupine naj presodijo prepričljivost reakcije iz posameznega ego stanja. Za to, da bi ego stanja zares razumeli, je smiselno, da v reakcijah v igri vlog tudi malo pretiravate.

Razmisli, kako bi se odvijali naslednji dialogi, če bi oseba reagirala iz različnih ego stanj.

Dialog med osebama, ki se odzivata iz ego stanja odraslega: ODRASLI – ODRASLI (izmenjava informacij, reševanje miselnih problemov ...)

1. primer

Oseba 1: »Danes sem se opravičila Nataši za to, kar sem naredila včeraj, ko sem po nesreči pustila njen zvezek doma.«

Oseba 2:

2. primer

Oseba 1: »Tvoje kolo je umazano.«

Oseba 2:

3. primer

Oseba 1: »Ta pričeska ti resnično pristaja.«

Oseba 2:

4. primer

Oseba 1:

Oseba 2:

Dialog med osebama, ki se odzivata iz ego stanja starša: STARŠ –STARŠ (izmenjava *modrosti*, *navukov*, *morati*, *to se ne dela* ...)

1. primer

Oseba 1: »Ko sem bila jaz mlada, so bili drugačni časi. Mladina ni bila tako arogantna.«

Oseba 2:

2. primer

Oseba 1: »Mark je kaznovan? Moral bi se postaviti zase!«

Oseba 2:

3. primer

Oseba 1: »Izključen iz šole? Kako si drznejo to storiti ubogemu fantiču?«

Oseba 2:

4. primer:

Oseba 1:

Oseba 2:

Dialog med osebama, ki se odzivata iz ego stanja otroka: OTROK – OTROK (izmenjava emocij, bližine, intimnosti, igre ...)

1. primer

Oseba 1: »Jutri gremo pa smučat. Komaj že čakam.«

Oseba 2:

2. primer

Oseba 1: »Strah me je nastopa. Kaj če mi ne bo uspelo?«

Oseba 2:

3. primer

Oseba 1: pomežikne

Oseba 2:

4. primer:

Oseba 1:

Oseba 2:

Dialog med osebama, ki se odzivata iz ego stanja otroka oz. starša: OTROK (išče skrb, nego, zaščito) – STARŠ (ščiti, neguje, usmerja, podpira)

1. primer

Oseba 1: (poklapano) »V šoli sem se spet *počila* s Tamaro. Težila mi je, ker sem se vsedla na *kao njen* stol. Kaj bi ti naredil na mojem mestu?«

Oseba 2:

2. primer

Oseba 1 (šef grmi and podrejenim): »Od vas sem pričakoval bolj odgovorno ravnanje! Ne dovoljujem več napak!«

Oseba 2:

3. primer

Oseba 1: »Ali pri vas vedno gre tako počasi? ... Moj čas je dragocen! Zasukajte se vendar!«

Oseba 2:

4. primer:

Oseba 1:

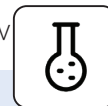
Oseba 2:

■ Dejavnost 4: Kaj se dogaja v skupini? Skupinske vloge

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a različne vloge v skupini in napravil/-a refleksijo o lastnih prevladujočih načinih delovanja v skupini,
- analiziral/-a dinamiko konkretne skupine z vidika vlog članov skupine.

Raziskovalci so ugotovili, da imamo ljudje v skupinah različne vloge. Najbolj prepoznav



- tisti, ki potiska skupino naprej (gibalec – *angl. mover*),
- tisti, ki je v opoziciji in nasprotuje, se upira (nasprotovalec – *angl. opposer*),
- tisti, ki sledi in izvršuje naloge (sledilec – *angl. follower*)
- in tisti, ki je zgolj pasivno prisoten (opazovalec – *angl. bystander*).

Pomisli na lastno sodelovanje v neki skupini. Katero vlogo si zavzel/-a? Pojasni, utemelji s svojimi konkretnimi dejanji (kaj si govoril/-a, storil/-a ...).

Domisli se svojega delovanja v različnih skupinah. Katere vloge vse si zavzel v teh skupinah? Ali katera od vlog prevladuje?

Po dejavnosti, ki ste jo opravili v skupini, razmisli, kakšno vlogo je imel vsak njen član.

Ime člana skupine:	gibalec	nasprotovalec	sledilec	opazovalec	Kombinacija vlog (utemelji)

Raziskovalci razlikujejo različne skupinske vloge. Delijo jih v dve skupini:



- vloge, vezane na uresničitev naloge skupine - akcijske vloge,
- vloge, povezane z izgrajevanjem in vzdrževanjem skupine - socialno-čustvene vloge.

Po skupinskem delu razmisli o tem, katere vloge si opravljal in navedi dokaz (primer ravnanja iz te vloge). Posebej označi prevladujočo vlogo.

Akcijske vloge:

- Inicijativa in aktivnost: oblikovanje predlogov in idej, ponujanje alternativnih rešitev, metod ali postopkov, iskanje novih opredelitev problema, novo razreševanje problemov, nova organizacija materiala.

• Dokaz:

- Iskanje informacij: spraševanje z namenom, da bi bile trditve ali predlogi bolj jasno posredovani, iskanje idej in predlogov rešitev, prepoznavanje področij pomanjkljivih informacij.

• Dokaz:

- Iskanje mnenj: poskus razjasnjevanja čustev, vrednot predlogov in idej.

• Dokaz:

- Posredovanje informacij: posredovanje pomembnih podatkov, prikazovanje dejstev ali posplošitev,

• Dokaz:

- Posredovanje mnenj: posredovanje osebnega odnosa o ideji ali sprejemljivosti predlagane rešitve.

• Dokaz:

- Izpopolnjevanje: nadgrajevanje idej drugih, predvidevanje rezultatov rešitev, ki jih predlaga skupina, opomnik na temeljne principe predlaganih rešitev.

• Dokaz:

- Koordiniranje: prikaz odnosov med izraženimi idejami, združevanje in povezovanje idej, mnenj, predlogov različnih skupin ali posameznikov.

• Dokaz:

- Orientiranje: povzemanje tega, kar se je zgodilo, oblikovanje vpogleda v osnovo temo dogodkov.

• Dokaz:

- Razjasnjevanje: vpraševanje o predlogih, preoblikovanje idej, pojasnjevanje vedenja glede na norme.

• Dokaz:

- Spodbujanje: priznavanje drugih in njihovih idej, potiskanje skupine na višje nivoje aktivnosti.

- Dokaz:
- Postopki vzdrževanja: izvajanje rutinskih nalog, ki so potrebne za učinkovito delovanje skupine.
- Dokaz:
- Dokumentiranje: zapisovanje sklepov, pridobivanje glasov, raziskovanje skrbi in dvomov članov skupine.
- Dokaz:

Vloge, vezane na socialno-čustvene potrebe članov skupine

- Podpora: nudenje potrditev, nagrade, spodbude; soglašanje; priznavanje perspektiv drugih, tudi njihovih idej in predlogov.
- Dokaz:
- Harmoniziranje: posredovanje v nesporazumih (mediacija), zmanjševanje napetosti, nevtralna podpora članom, da raziskujejo osebne pomene drug drugega; vnašanje humorja, umeščanje napetih situacij v širši kontekst.
- Dokaz:
- Sklepanje kompromisov: v situaciji vpletenosti v konflikt, priznati napake in zmote, dopuščati ali odstopiti, z namenom, da ohranimo notranjo povezanost med člani skupine.
- Dokaz:
- Skrb za skupino: dejanja, katerih namen je zagotoviti odprtost komunikacije, spodbujanje razprave in polnega sodelovanja vseh članov skupine; omejevanje z namenom, da bi omogočili sodelovanje manj aktivnim članom.
- Dokaz:
- Oblikovanje standardov: oblikovanje idealnega cilja, h kateremu naj bi stremela skupina, oblikovanje pravil, pomembnih za vsebino, postopke ali vrednotenje; opozarjanje članov skupine na odločitve, ki odstopajo od teh pravil.
- Dokaz:
- Interpretiranje: opazovanje vedenja in čustev v skupini in ponujanje interpretacij dogajanja.
- Dokaz:
- Sledenje: pasivno spremljanje skupine, pazljivo poslušanje in sprejemanje idej drugih, biti zgolj v vlogi poslušalca skupinske razprave.
- Dokaz:

■ Dejavnost 5: Kaj se dogaja v skupini? Skupinski procesi

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a pojem skupinski procesi,
- reflektiral/-a in analiziral/-a dinamiko skupine, v kateri sem (bom) sodeloval/-a, z vidika skupinskih procesov.



Razmisli o tem, kaj se je dogajalo, medtem ko ste s sošolci sodelovali pri nalogi oz. se igrali ter kako si se ti počutil/-a ob tem.

- Kako si se počutil/-a v skupini? Obkroži ustrezno ikono.



- Kako ste se pogovarjali? Ali ste poslušali drug drugega? Ali ste upoštevali drug drugega?
- Kadar se o čem niste strinjali, kako ste to rešili? Povej primer. Kako si se ti počutil/-a ob tem?
- Koliko si še želiš sodelovati (se igrati) v tej skupini?
- Kaj si želiš, da bi se v tej dejavnosti (v tej igri) zgodilo drugače?



Razmislite o sodelovanju v skupini po neki skupinski dejavnosti, tako da odgovorite na vprašanja, ki sledijo. Nabor vprašanj lahko skrajšate, pomembno pa je, da se – po individualnem razmisleku o njih v skupini strpno in argumentirano pogovorite.⁸²

V kolikšni meri	Ocena	Dokaz oz. primeri ravnanja članov skupine
... smo bili odprti za ideje drugih?	1---2---3---4---5	
... smo bili sposobni izraziti tiste misli, ki običajno ostanejo neizrečene, vendar pomenijo napredek v iskrenosti skupine?	1---2---3---4---5	
... je imel vsak od nas priložnost, da izrazi svoje mnenje?	1---2---3---4---5	

⁸² Za predmetno stopnjo je smiselno izbrati pribl. 5 vprašanj, za srednješolce pa pribl. 7 vprašanj

... smo se premaknili proti skupnemu cilju?	1---2---3---4---5
... smo bili odprti za različnosti med nami (npr. učne stile, osebnostne naravnosti, besedne spretnosti)?	1---2---3---4---5
... smo spodbujali člane skupine, ki so običajno bolj tihi, da sodelujejo in prispevajo ideje?	1---2---3---4---5
... smo izražali tisto vedenje, ki bi ga želeli doseči?	1---2---3---4---5
... je razprava tekla tekoče, ustvarjalno?	1---2---3---4---5
... smo se čutili povezane?	1---2---3---4---5
... smo si prizadevali, da bi razumeli stališča drug drugega, zakaj jih je drugi oblikoval in kako bi lahko vplivala na naslednji korak?	1---2---3---4---5
... nam je uspelo sodelovati, čeprav smo vedeli, da se ne strinjamo?	1---2---3---4---5
... smo spodbujali samorefleksijo in učenje v skupini?	1---2---3---4---5
... sem prispeval/-a k skupinski učinkovitosti?	1---2---3---4---5
... sem zaviral/-a skupino?	1---2---3---4---5
... sem z drugimi ravnal/-a spoštljivo in upošteva je njihovo dostojanstvo?	1---2---3---4---5

O vsakem odgovoru poglobljeno razmisli in ga utemelji s primeri ravnanja članov skupine. Posebej se osredotoči nase.

K argumentirani razpravi bodo prispevali dokazi oz. konkretna ravnanja članov ali posameznikov v skupini, s katerimi boste podprli svojo oceno. Razprava o procesih v skupini vam bo omogočila boljši vpogled v dinamiko skupine, omogočila ozaveščanje načinov, s katerimi prispeva vsak član, obenem pa bo – če bo strpna – vplivala na vašo medsebojno povezanost (skupinsko kohezivnost).



Ko bo učitelj v razredu organiziral razpravo, si razdelite vloge. Vsakdo se bo osredotočil zgolj na enega od različnih vidikov dogajanja v skupini:

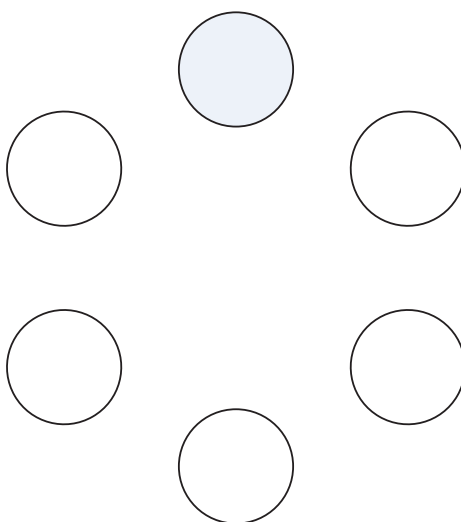
- 1) vključenost udeležencev razprave: kvantiteta ter smer komunikacije,
- 2) vsebinski potek razprave,
- 3) vloge posameznih članov skupine,
- 4) vloga vodje.

Spodaj so opisi posameznih vidikov opazovanja.

Opazovalec 1

Kriterij opazovanja: *Vključenost udeležencev – pogostost (kvantiteta) in smer komunikacije*

Opazuj osebo in kolikokrat se oglasi ter na koga naslovi svoje sporočilo (opazuj smer komunikacije). Pri beleženju si pomagaj z opazovalno shemo: vsakemu članu skupine pripiši krogec. Pri vsakem članu s črtico zabeleži, če se oglasi, ter na koga naslavlja svoje sporočilo (vodja ➡ član, član ➡ vodja, vodja ➡ vodja).



Opazovalec 2

Kriterij: *Vsebinski potek diskusije*

Elementi opazovanja:

- premočrtnost diskusije (diskusija je usmerjena k cilju, brez preskakovanja s teme na temo),
- osredotočenost diskusije (ali člani ostajajo na temi ali vnašajo vedno nove vsebine),
- problemskost diskusije (ali člani odpirajo nova vprašanja, dvomijo, razpravljajo z različnih zornih kotov ...),
- bogastvo, raznolikost idej, ki so se pojavile,
- dinamika poteka (zastajanje, molk, premori, razvlečenost ...),
- pojavljanje nasprotujočih si mnenj,
- emocionalne reakcije udeležencev,
- zaključki, sklepi.

Opazovalec 3

Kriterij: *Vloge posameznikov v skupini*

1. PRETIRANO AKTIVEN ČLAN (kar naprej se oglašča, drugim sega v besedo, jih prekinja, dominira v skupini)
2. MOLČEČI ČLAN (pasivno posluša, spremlja diskusijo, oglasi se izjemoma, oz. le če je naravnost izzvan)
3. POBUDNIK (daje nove ideje, kakovostno prispeva k diskusiji)
4. GOSTOBESEDNI ČLAN (govori na dolgo in široko, svojih misli ne zna podati v jedrnatih oblikah – v bistvu ničesar ne pove)
5. ČLAN, KI SE STRINJA, POVZEMA NAVEDBE DRUGIH (nič novega ne pove, ampak samo povzema že povedano – »se strinja s sogovornikom«)
6. SPODBUJEVALEC oz. član, ki druge spodbuja k besedi – direktno (jih kaj vpraša) ali posredno (s pogledom)
7. ČLAN, KI ZAOSTRUJE diskusijo (izpostavlja probleme, provocira, se ne strinja)
8. HUMORIST (pogosto obrne diskusijo na humorno plat, predstavlja nek sprostitveni ventil)

Opazovalec 4

Kriterij: *Vloga vodje*

Elementi opazovanja:

- kako reagira na diskusijo (spodbuja, zavira),
- kako se odziva na mnenja, vprašanja in odgovore članov (pritrjuje, prikimava, zavzeto ali ne zainteresirano posluša ...),
- kako reagira na nasprotujoča si stališča (način reševanja konfliktov) – se ne zmeni za nasprotja, mirno čaka, da se nasprotniki pogovorijo, se očitno postavi na eno stran, ostane nevtralen, vendar spodbuja razčiščevanje ...,
- koliko je sam aktiven (kako pogosto se oglašča),
- kakšna vprašanja postavlja (če jih sploh postavlja): enostavna, problemska,
- ali povzema, ponavlja misli in odgovore drugih članov,
- kako uravnava tempo (priganja, spodbuja, zavlačuje),
- splošna ocena njegovega vodenja:
 - vodi in usmerja razpravo na zelo demokratičen, nevsiljiv način,
 - vodenje razprave je bilo izrazito avtorsko,
 - vodje sploh ni bilo čutiti, razprava se je odvijala brez njegovega vpliva.

Po opravljenem opazovanju naj steče razprava o opažanjih. Najprej naj o svojem doživljanju in ravnanju ter namerah v razpravi spregovorijo člani opazovane skupine ter vodja, nato pa naj svoja opažanja posredujejo opazovalci. Zadnjo besedo prepustite članom skupine, ki naj razmislijo o tem, kaj so se v tej situaciji naučili ter kako bodo ta spoznanja uporabili v sodelovalnih situacijah v prihodnosti.

3.4 Uravnavanje odnosov

Uravnavanje odnosov obsega:

- Spodbujanje, podpiranje in usmerjanje drugih, odziv na njihove potrebe.
- Reflektivno poslušanje in empatijo.
- Asertivno komuniciranje (samozavestno in upošteva druge obenem).
- Vešče reševanje konfliktov.
- Konstruktivno sodelovanje in timsko delo.
- Vplivanje na druge, vodenje in usmerjanje.

Kriteriji uspešnega uravnavanja odnosov z drugimi:

- brez zadržkov sem priznal/-a uspeh ali odliko prijatelja (sošolca, staršev) in sem mu to tudi povedal/-a,
- v konkretni situaciji sem osebo pozorno poslušal/-a in bil/-a sposoben/-a s svojimi besedami ponoviti, kar mi je povedal/-a,
- vživel/-a sem se v prijatelja ter pogledal/-a na situacijo z njegovega zornega kota,
- ko me je vedenje nekoga motilo, sem uporabil/-a jaz-sporočilo,
- pri reševanju konflikta sem sledil/-a 6 korakom sodelovalnega razreševanja in konflikt učinkovito razrešil/-a,
- v skupini sem konstruktivno sodeloval/-a:
 - poslušal/-a sem druge,
 - izrazil/-a sem svoje mnenje,
 - prispeval/-a sem ideje,
 - spodbudil/-a sem prijatelja, ki se je držal v ozadju,
 - če česa nisem razumel/-a, sem preveril/-a, kaj je bilo mišljeno;
- v skupini sem deloval/-a kot uspešen vodja:
 - poskrbel/-a, da so vsi razumeli, kaj je naš cilj ter kaj mora vsak storiti,
 - spodbudil/-a sem člane skupine, da smo si razdelili vloge,
 - spodbujal/-a sem razpravo,
 - skrbel/-a sem za to, da so vsi prispevali svoje ideje,
 - če je prišlo do nesporazuma, sem spodbujal/-a konstruktivno razrešitev,
 - preverjal/-a sem, kako se počutijo člani skupine,
 - spremljal/-a sem, kako napredujemo in po potrebi spodbudil sošolce (prijatelje), da se držimo načrta,
 - izrekel/-a sem pohvalo članu, ki se je izkazal,
 - poskrbel/-a sem, da smo proslavili svoj uspeh.

■ Dejavnost 1: Nenasilna komunikacija



V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a pojem nenasilna komunikacija,
- izgradil/-a razumevanje temeljnih principov nenasilne komunikacije in jih uporabil/-a v konkretni komunikacijski situaciji,
- analiziral/-a komunikacijo dveh ali več oseb in presodil/-a, za katero vrsto komunikacije gre; v primeru nenasilne komunikacije bom predlagal/-a konkretne spremembe.

Nenasilno komunikacijo nekateri strokovnjaki (npr. Rosenberg)⁸³ imenujejo tudi sočutna komunikacija, saj gre za način sporazumevanja, pri katerem smo pozorni na potrebe in čustva tako sebe kot sogovornika in se – upoštevaje ta spoznanja – zavestno odzivamo. Pomembno je, da iskreno in jasno izrazimo svoja čustva in potrebe, obenem pa empatično prisluhnemo čustvom in potrebam sogovornika. Ne umikamo se, ne napadamo, ne kritiziramo, pač pa se odzivamo sočutno.

Da bi komunikacijsko situacijo celovito razumeli, je smiselno, da smo pozorni na štiri ključne elemente.

	Samozavedanje	Empatija
Zaznavanje	Kaj vidim/slišim?	Kaj vidiš/slišiš?
Doživljanje	Kaj ob tem doživljam?	Kaj ob tem doživljaš?
Potrebe	Kaj potrebujem?	Kaj potrebuješ?
Prošnja	Prosim	Kaj lahko storim zate?
	<i>Iskreno izražanje sebe</i>	<i>Empatično sprejemanje</i>

Zaznavanje

Pomembno je, da v vedenju in ravnanju drugega razlikujemo dejstva od interpretacij, tj. lastnih razlag tega vedenja ali ravnanja, in se slednjim poskušamo izogniti ali se jih vzdržati oz. preveriti njihovo ustreznost.



Slika 1



Slika 2⁸⁴



Slika 3

⁸³ Nekatere dejavnosti v tem poglavju so prirejene po Rosenberg (2003) in Gordon (1992).

⁸⁴ Slika 1: <https://pixabay.com/photos/indian-kid-portrait-boy-indian-boy-1283789/>

Slika 2: <https://www.communityplaythings.co.uk/learning-library/articles/making-the-most-of-water-play>

Slika 3: <https://www.thecoldwire.com/why-cant-i-do-my-homework/>

Razmisli, kaj na zgornjih slikah so dejstva in kaj tvoja razlaga dogajanja (interpretacija)?

Slika	Dejstva	Interpretacija
1		
2		
3		

Katere od spodnjih izjav se nanašajo na dejstvo in katere na interpretacijo?

- Ti si preveč velikodušna.
- Maja me ni vprašala za mnenje.
- Tijan je odličen košarkar.
- Pia je zaspanka, v tem tednu je vsak dan zamudila v šolo.
- Matija izhaja iz problematične družine.
- Damijan je rekel, da mi rdeča barva ne pristoji.
- Naš šef preveč dela. Deloholik je.
- Ne naprezaj se toliko, nič ti ne bo ušlo.
- Val je v srednji šoli dobil pri fiziki zgolj eno prav dobro oceno, vse ostale so bile odlične.
- Če ne boš jedla več zelenjave, se bojim, da se bo tvoje telo zakisalo.

Kadar opazuješ in daješ povratno informacijo drugemu, vedno govori zgolj o dejstvih (opazil/-a sem, da ...), izogni pa se svojim lastnim razlagam in sklepom (interpretacijam), razen kadar se nanašajo na pozitivno vedenje posameznika.

Vrsta situacije	Sporočilo
Pozitivne situacije oz. vedenje	Tijan je na zadnji tekmi dosegel 33 točk. (dejstvo) Bravo! Odličen košarkar je. (interpretacija)
	Mateja je eno uro pripovedovala šale in smejali smo se do solz. (dejstvo) Bistra, simpatična in zabavna je ta punca. (interpretacija)
Negativne situacije oz. vedenje	Marjaninih knjig si ne izposojajo, lani sta si jo izposodila zgolj dva bralca. (dejstvo) Mislim, da njen pisateljski slog ni po meri bralcev. (interpretacija)
	Ves večer na tej zabavi hodiš za menoj. Niti enkrat se nisi vključil v kakšno drugo skupino. Kjer sem jaz, si tudi ti ... (dejstva) Zelo si nesamostojen. (interpretacija). Dovolj imam tega, daj mi dihat'.

Še sam dodaj nekaj primerov povratnih informacij.

Čustva: branje med vrsticami

Ljudje včasih čustva ubesedimo zgolj posredno, zato je pomembno, da razlikujemo čustva od misli, ki so v ozadju posameznega čustva.

Dva primera:

»Počutim se izigranega.« Ustrezneje bi bilo: »Mislim, da sem izigran.« To misel pa spremljajo lahko različna čustva, npr. jeza, razočaranje, sram ipd.

»Počutim se nesposobnega za to nalogo.« Ustrezneje bi bilo: »Mislim, da je naloga prezahtevna zame.« Čustvo, ki ga oseba dejansko doživlja: frustracija, trema, anksioznost.

Naslednje izjave razvrsti v dve kategoriji: v prvo kategorijo umesti tiste, ki izražajo čustvo, v drugo pa tiste, ki čustva ne izražajo neposredno. Drugo skupino izjav dopolni, tako da bodo jasno izrazile čustvo.

- Vesela sem.
- Počutim se izzvanega.
- Ne počutim se ljubljeno.
- Počutim se tako, da bi te najraje treščil ob steno.
- Osamljen sem.
- Strah me je.
- Počutim se, da sem uspešen.
- To je odvratno, želim si samo stran.
- Počutim se ranljivo.
- Počutim se neslišanega.
- Čutim, da bi mi lahko drugače povedal!
- Počutim se, kot bi živel v komediji zmešnjav.
- Faliranec sem.

Domislite se svojih zjav ali izjav svojih prijateljev, ki niso uspeli neposredno izraziti svojega čustva, pač pa so čustvo zamenjali z mislijo o situaciji, ki je to čustvo prekrila. Razmislite, katero čustvo je bilo verjetno v ozadju izjave.

Izjava	Čustvo, ki je v ozadju te izjave

Potrebe

V ozadju vsakega čustva je določena potreba. Kadar naša potreba v neki situaciji ni zadovoljena, se pojavijo negativna čustva, če pa potrebo zadovoljimo, se pojavi pozitivno čustvo.

Razmisli, katera potreba je v temelju vsakega od spodaj navedenih čustev.

- Ponos
- Ljubezen
- Ljubosumje
- Strah
- Jeza
- Krivda
- Navdušenje
- Gnus
- Sram
- Ponos

Identificiraj dva dogodka (v šoli ali drugje), ko ste bili priča intenzivnemu čustvu druge osebe (sošolca, prijatelja). Opiši situacijo, sklepaj o čustvu, sklepaj o potrebi, ki je v ozadju.

Dogodek	Opis dogodka/ situacije	Čustva vpletenih oseb	Potreba, ki je bila v osnovi vsakega od čustev

Prošnja

Prošnja je zadnji element nenasilne komunikacije. Nanaša se na skrb zase v komunikacijski situaciji. Ko ozaveš lastno čustvo in potrebo, prosi sogovornika, da ti omogoči, da svojo potrebo zadovoljiš.

Primer: Sošolka je nate usmerjala pozornost vse skupine, kar ti ni bilo všeč, saj raje ostajaš v ozadju. Svoje doživljanje, ravnanje in prošnjo ji lahko sporočiš takole:

»Ko si me zadnjič tako izpostavila ... (njeno dejanje)

... so vsi strmeli vame ... (posledica, ki jo je dejanje imelo zate)

... zato mi je bilo nelagodno, bilo me je sram (tvoja čustva in potreba po neizpostavljenosti).

Prosim, če pred skupino ne govoriš o meni in me ne izpostavljaš, saj se raje držim v ozadju.«

Integracija spoznanj

Individualno si zamisli konfliktno situacijo, ki si jo doživeli v zadnjem tednu v šoli. Zapiši dialog v trenutku, ko presojaš, da je bil konflikt najbolj neprijeten (2-3 izmenjave: A:, B:, A:, B:, A: ...).

Sedaj pa spremeni ta dialog tako, da uporabiš pravila nenasilne komunikacije (razmislite o 4 elementih komunikacijske situacije).

Osebi komunicirata nasilno

A:

B:

A:

B:

A:

B:

A:

B:

Osebi uporabljata načela nenasilne komunikacije

A:

B:

A:

B:

A:

B:

A:

B:

■ Dejavnost 2: Jezik nesprejemanja – kako naj se mu odrečem?⁸⁵



V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a pojem nenasilna komunikacija,
- izgradil/-a razumevanje temeljnih principov nenasilne komunikacije in jih uporabil/-a v konkretni komunikacijski situaciji,
- analiziral/-a komunikacijo dveh ali več oseb in presodil/-a, za katero vrsto komunikacije gre; v primeru nenasilne komunikacije bom predlagal/-a konkretne spremembe.

V nadaljevanju je zapisanih nekaj situacij. Za vsako od njih zapiši, kako bi se odzval. Kaj bi rekel in kaj storil?

1. Prijateljica ti potoži: »Ne vem, kaj je narobe. Vanja se mi je vedno pridružila na poti v šolo, zdaj pa se me izogiba. Že večkrat sem jo poklicala na mobilnik, pa ima vedno izgovor. V šolo zdaj odhaja prezgodaj ali pa prepozno. Tako glupo se počutim.«

Tvoj odziv:

2. Prijatelj potoži: »Kako to, da moram jaz čistiti dvorišče in odnašati smeti, nobenemu mojemu prijatelju pa tega ni treba? Moji starši so krivični, silijo me, da počnem reči, ki jih drugim ni treba. Obupne starše imam!«

Tvoj odziv:

3. Prijateljica ti zaupa: »Angleščina je obupen predmet. Brez veze, da se to učimo. Kje pa jo bom rabila? Vseeno mi je za oceno, pa čeprav bom imela šut. Letos se je že ne bom več učila.«

Tvoj odziv:

4. Tvoj primer. Ko ti je prijateljica ali prijatelj zaupal/-a svojo stisko ali nezadovoljstvo, kako si se odzval/-a?

Preberi besedilo v spodnjem okvirju, ki govori o jeziku nesprejemanja. Nato preveri svoje odzive, ki si jih predvidel/-a v prej opisanih situacijah. Katere vrste jezika nesprejemanja si morebiti našel/-a v svojih odgovorih zgoraj?

⁸⁵ Dejavnosti 1, 2 in 3 v tem poglavju so prirejene po Rupnik Vec, T. (2011).

Preberi⁸⁶

Jezik nesprejemanja so tisti naši odzivi ali sporočila, s katerimi drugi osebi med vrsticami ali neposredno sporočamo, da nima prav, da bi morala ravnati drugače ali doživljati drugače. Thomas Gordon (1992), strokovnjak za komunikacijo, jezik nesprejemanja razvršča v 12 kategorij.

1. Ukazovanje, odločanje, odrejanje (npr.: »Ne počni tega! Naredi to!«).
2. Svarjenje, grožnje, opominjanje (npr.: »Če boš to storila, se ti bo slabo godilo.«).
3. Prigovarjanje, moraliziranje, pridiganje (npr.: »Daj no, to bi pa že lahko!«, »To je tako treba, to se mora.«).
4. Nasveti, reševanje, predlogi (npr.: »Zakaj ne storiš ... (tega)?, Pa to naredi!«).
5. Navajanje logičnih razlag, poučevanje (npr.: »Če boš ravnal tako, se bo zgodilo. Nekje sem brala, da je dobro, da ...«).
6. Sodbe, kritiziranje, ugovarjanje (npr.: »Nimaš prav, motiš se,«, »Ne ravnaš razumno.«).
7. Hvala, pritrdjevanje (npr.: »Razmišljam enako kot ti,«, »Saj imaš prav,«, »Odlična ideja.«).⁸⁷
8. Zmerjanje, sramotenje, zasmehovanje (npr.: »Ej ti, pametnjakovič!«, »Bimbo!«).
9. Razlaganje, razčlenjevanje, ocenjevanje (npr.: »Samo ljubosumna si,«, »Tako govoriš, da bi ga spravila v zadrego.«).
10. Pomiritev, tolažba, podpora (npr.: »Eh, prespi, pa bo jutri bolje,«, »Pa saj to drugo ti gre pa bolje,«, »Brez pomena je, da se gnjaviš.«).
11. Raziskovanje, spraševanje, zasliševanje (npr.: »Zakaj misliš, da ...? Kdaj si imel prvič tak občutek? Zakaj si tako ravnal?«).
12. Odvrčanje pozornosti, usmerjanje na kaj drugega (npr.: »Ne misli na to,«, »Kako pa tisto, kar si mi pravil zadnjič?«, »Daj, ne ukvarjaj se zdaj s tem.«).

Tehnika, ki pomeni alternativno možnost tem odzivom, je tehnika aktivnega poslušanja. O njej boš nekaj več izvedel v naslednji vaji.

Kako pa bi se še lahko odzval/-a in se pri tem izognil/-a jeziku nesprejemanja? Pri odgovoru na to vprašanje si lahko pomagaš tako, da raziščeš, kaj je aktivno poslušanje, v naslednji vaji.

Kakšne izkušnje imaš z jezikom nesprejemanja? V katerih situacijah si ga uporabil/-a? V katerih situacijah pa si ga bil/-a deležen/-a?

V kolikšni meri se ti zdi, da je jezik nesprejemanja prisoten v komunikaciji v različnih okoljih: med učiteljem in učenci, med učenci, med prijatelji, med starši in otroki ipd.? Pojasni, navedi primere.

V katerih situacijah sam/-a največkrat uporabljaš jezik nesprejemanja? Čemu meniš, da je tako? Kaj boš storil/-a v zvezi s tem? Kako?

⁸⁶ Smiselno je, da učitelj tej temi, po tem, ko učenci besedilo preberejo, nameni dodatno pozornost in pojasni vsako alineo posebej. Dodatno lahko učence povabi, da na lističe zapišejo svoje primere jezika nesprejemanja, potem pa jih v učenci skupinah razvrščajo v kategorije.

⁸⁷ Alinei 7 in 10 terjata dodatno pojasnilo, namreč razlago, zakaj hvala ali pomiritev sodita v kategoriji nesprejemanja. Razlog je v tem, da v obeh (kot tudi v drugih) kategorijah oseba dejansko ne sliši sporočila osebe v stiski, pa čeprav ji pritrdjemo. Jezik sprejemanja vključuje sporočilo, da sogovornik razume doživljanje osebe in ji da prostor, da o svojem čustvovanju spregovori več.

■ Dejavnost 3: Pozorno te poslušam, uporabim tehniko aktivnega poslušanja



V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a tehniko aktivnega poslušanja,
- uporabil/-a oz. vadal/-a aktivno poslušanje v različnih situacijah,
- napravil/-a refleksijo izkušnje in ovrednotil/-a uporabnost tehnike.

Miselni orešek

S prijatelji ali kolegi se razvrstite v trojke in si razdelite vloge: poslušani, poslušalec in opazovalec. Poslušani naj si izbere temo, o kateri bo pripovedoval (lahko je problem, težava, dilema ali zgolj pripovedovanje o dogodku), poslušalec pa naj ga aktivno posluša. Aktivno poslušanje je tehnika, ki lajša komunikacijo. Več o tem preberi v spodnjem okvirju.

Opazovalec pogovor opazuje in beleži odzive poslušalca, tako tiste, ki sodijo v kategorijo aktivnega poslušanja, kot tiste, ki ne. Pogovor naj traja pribl. pet minut. Po petih minutah napravite refleksijo in se pogovorite ob vprašanjih: a) Kako ste se počutili v vlogah? (vse tri vloge) b) Kaj ste opazili? (opazovalec). Razpravljajte o odzivih poslušalca.

Po desetih minutah vloge zamenjajte.

Preberi

Aktivno poslušanje

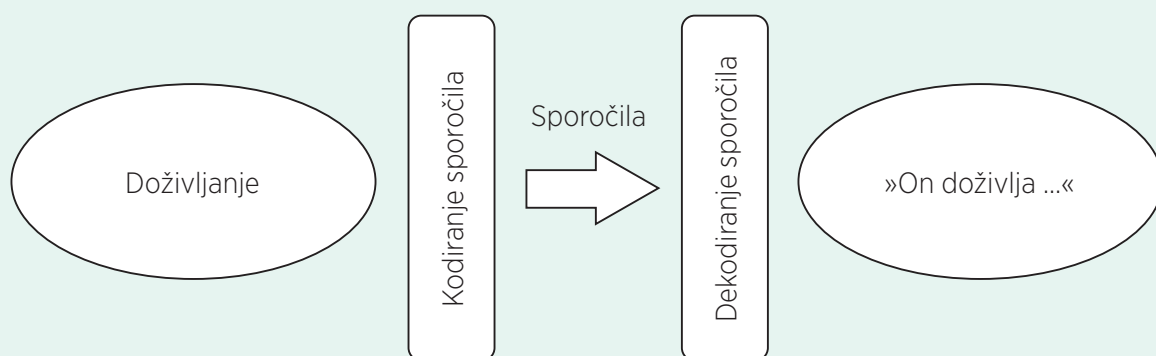
Kadar nam nekdo drug zaupa svojo težavo, se pogosto odzovemo tako, da mu želimo svetovati o tem, kaj naj v situaciji stori. Vendar to v sogovorniku pogosto povzroči nelagodje, saj mu z dajanjem nasvetov odvzamemo priložnost, da svojo stisko reši sam in iz nje izide močnejši. Tehnika, ki omogoča ravno nasprotno, je aktivno poslušanje. Gordon Thomas, raziskovalec komunikacije, omenja še druge tehnike, vsaka izmed njih pa je učinkovitejša od predhodne:

1. PASIVNO POSLUŠANJE (molk, tišina)
2. PRITRJEVALNE PRIPOMBE
3. OPOGUMLJAJOČE PRIPOMBE
4. AKTIVNO POSLUŠANJE

Aktivno poslušanje omogoča sogovorniku občutek, da so njegove misli in čustva sprejeti, razumljeni in upoštevani. Pospešuje nadaljnjo komunikacijo. Sogovorniku omogoča možnost, da uvideva resnične, zakrite probleme in lahko začne iskati rešitve. Kdor aktivno posluša, prepušča odgovornost za rešitev problema sogovorniku. Tehnika postane neučinkovita takrat, kadar NE temelji na zaupanju, empatiji in resničnemu sprejemanju, skratka takrat, kadar jo uporabljamo kot trik, mehanično.

Aktivno poslušanje

- a) zagotavlja pravilno razumevanje sporočila,
- b) pomeni aktivno sodelovanje v pogovoru.



Primer

Doživljanje osebe	Kodirano sporočilo (to, kar oseba pove)	Aktivno poslušanje (poskušamo razumeti, kaj je v ozadju sporočila)
Zaskrbljenost zaradi preverjanja znanja	»Zakaj se moram učiti te traparije?«	»To preverjanje te res skrbi. Te skrbi, da boš neuspešna?«
Jeza na prijateljico, ker se ne drži časovnega dogovora	»Zakaj se sploh dogovarjam z njo? Ni zanesljiva, nikoli več se ne bom zanašala nanjo.«	»Jezna si, ker zamuja. Te skrbi, da ne bosta ujeli avtobusa?«
Strah pred prekinitvijo odnosa z ljubljeno osebo	»Nič več mi ne pišeš prijetnih SMS-kov. Kar pozabljaš name! Kdaj si mi zadnjič poslal poljubček za lahko noč?«	»Torej si želiš, da bi te bolj razvajal s sporočilci? Skrbi te, da te ne ljubim več?«

(tvoj primer)

Aktivno poslušati pomeni, da poskušamo pravilno razumeti, kaj oseba zares doživlja, ko daje različne izjave, tako kot v primerih zgoraj: preverimo predpostavko o tem, kaj drugi resnično razmišlja in doživlja (razbiranje sporočil med vrsticami).

Aktivno poslušamo, kadar:

- preprosto ponovimo izjavo sogovornika oz. ga parafraziramo (»torej ti misliš ...«, »zdi se ti ...«, »čutiš, da ...«)
- preverjamo svoja predvidevanja o tem, kaj se skriva za sogovornikovo izjavo (»Če te prav razumem, te skrbi, da boš na testu neuspešna?«)

Cilj aktivnega poslušanja:

- bolje razumeti sogovornika,
- omogočiti mu, da tudi sam bolje razume lastno razmišljanje in doživljanje,
- usmerjati sogovornika v raziskovanje problemskega prostora in ga spodbuditi, da SAM oblikuje rešitev.

Vrni se k vaji o jeziku nesprejemanja (dejavnost 1 v tem poglavju). Za vsako od treh situacij v tej vaji zapiši dialog, v katerem uporabiš tehniko poslušanja.

V naslednjem tednu bodi pozoren na situacije, ko ti nekdo zaupa svojo stisko ali se nad nečem pritoži, jezi ipd. Uporabi tehniko poslušanja ter napravi kratko refleksijo o izidu ob teh vprašanjih.

1. Kaj je tvoj prijatelj/prijateljica izjavil/-a?
2. Kako si to izjavo razumel/-a? Katere čustvo je bilo v osnovi te izjave?
3. Kako si se odzval/-a oz. kaj si rekel/-a, da bi jo bolje razumel/-a? Povedano drugače: katera tvoja izjava je bila izraz aktivnega poslušanja?
4. Kako se je dialog odvijal naprej?
5. Kako si se počutil/-a med pogovorom?
6. Kako se je počutil/-a tvoj/-a prijatelj/-ica?
7. Do katerega spoznanja je morebiti prišel/-a tvoj/-a prijatelj/-ica oz. kako sta zaključila/-i dialog?

Po treh izkušnjah z uporabo te tehnike presodi, kako uporabna se ti zdi.

■ Dejavnost 4: Jaz-sporočila – uporabim jih, kadar me tvoje vedenje moti



V tej dejavnosti bom:

- razširil/-a in poglobil/-a svoje znanje o jaz-sporočilih,
- uril/-a veščino jaz-sporočanja,
- razvijal/-a veščino oblikovanja konstruktivne povratne informacije.

Domisli se nekaj situacij, v katerih te je motilo vedenje druge osebe. Kako bi osebi sporočil/-a, da te njeno vedenje moti? Kaj bi rekel/-a? Na kakšen način? Odigraj in zapiši.

1. situacija

Tvoj odziv:

1. situacija

Tvoj odziv:

1. situacija

Tvoj odziv:

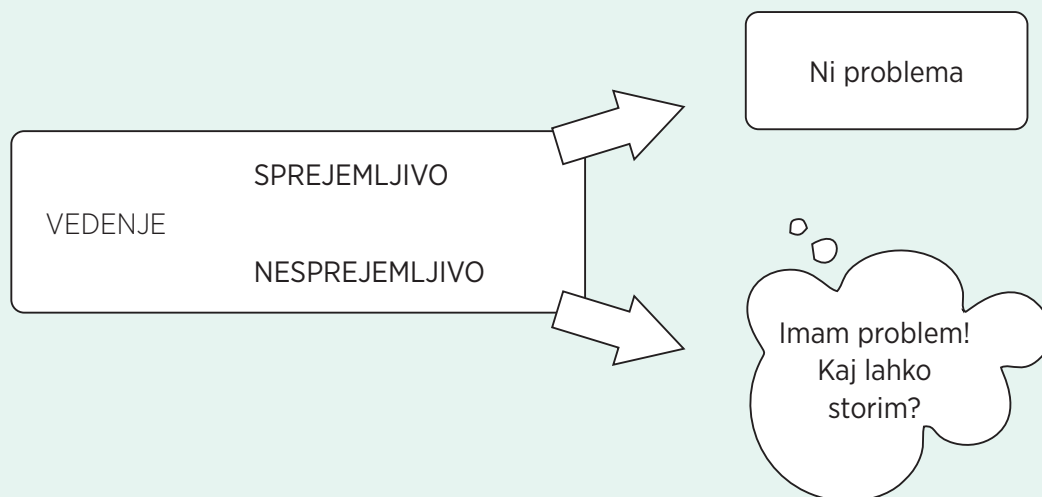
Preberi besedilo v spodnjem okvirčku, ki govori o dveh vrstah sporočil: jaz-sporočilih in ti-sporočilih. V katero kategorijo sodijo tvoji odzivi?

Če sodijo v kategorijo ti-sporočil ali v kategorijo nepopolnih jaz-sporočil, jih popravi. Bodi pozoren/-a, da bo tvoje jaz-sporočilo resnično popolno (sestavljeno iz treh delov).

Preberi

Jaz-sporočila

Kadar se srečujemo z drugimi ljudmi, je lahko njihovo vedenje za nas sprejemljivo ali pa tudi ne. Če je sprejemljivo, nimamo problema. Če pa je vedenje drugega za nas moteče, nastane problem.



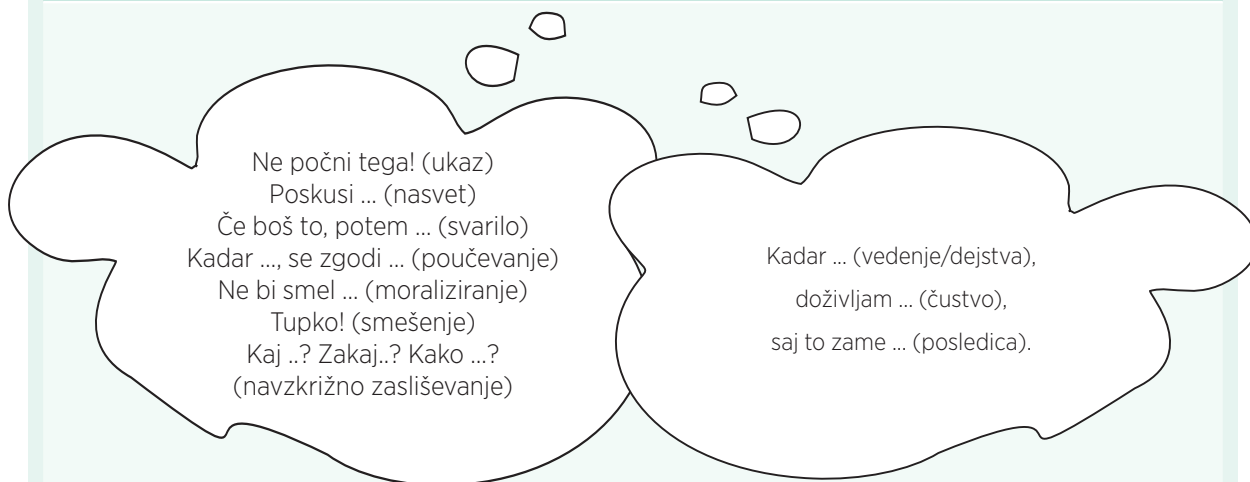
Kaj lahko v tem primeru storimo? Teoretiki so mnenja, da imamo na voljo tri možnosti:

- b) Spremenimo drugega oz. poskušamo vplivati na njegovo vedenje drugega (POZOR: spremembe ne moremo povzročiti, s svojim ravnanjem lahko le povečujemo verjetnost, da se bo zgodila).
- c) Spremenimo sebe (npr. spremenimo pogled na situacijo).
- d) Spremenimo okoliščine (npr. odidemo).

Če se odločimo za prvo možnost, drugemu nekako povemo, da nas njegovo vedenje moti. Katere možnosti imamo na voljo? Kako sporočiti drugemu, da nas njegovo vedenje moti? Na voljo imamo dve možnosti: oblikujemo ti-sporočilo oz. oblikujemo jaz-sporočilo.

1. možnost: TI-sporočilo

2. možnost: JAZ-poročilo



TI-sporočilo

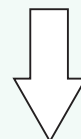
Vsa ta sporočila vsebujejo v prikriti ali odkriti obliki sporočilo TI in izražajo negativno sodbo o drugem, ne da bi ta izvedel, kaj pravzaprav je problem. V sogovorniku povzročajo odpor, občutke krivde, jezo ..., saj:

- ponujanje rešitve nakazuje, da oseba dvomi v sogovornikove zmožnosti reševanja problemov,
- sporočila, ki ga razvrednotijo, prizadenejo njegovo samovrednotenje in negativno vplivajo na samopodobo.

JAZ-sporočilo

Sestoji iz treh delov:

1. VEDENJE: kaj pri sogovorniku vam povzroča problem,
2. UČINEK: objektivne posledice, ki jih ima sogovornikovo vedenje za vas,
3. ČUSTVA: ki jih doživljate ob teh posledicah.



Obstaja velika verjetnost, da bo sogovornik spremenil svoje vedenje.

Vsebuje minimalno negativno vrednotenje učenca.

Ne škoduje odnosu.

Za spodaj opisane situacije oblikuj ustrezno jaz-sporočilo, ki naj bo sestavljeno iz vseh treh delov: 1) ubesediš vedenje, ki te moti, ovira, 2) poveš, kakšne posledice ima to vedenje zate, 3) poimenuješ čustvo, ki ga ob tem doživljaš. Lahko dodaš tudi prošnjo, da svoje ravnanje spremeni.

Primer: Moti te preglasna glasba pri sosedu pozno zvečer.

Jaz-sporočilo: »Živjo Jan, glasba, ki jo vrtiš, je zelo glasna, jaz pa ne morem spati, zato sem jezen/-a. Ker imam jutri pomemben nastop, je zame pomembno, da bi bil spočit. Prosim te, če lahko znižaš glasnost.«

Primeri motečih vedenj:

- s prijateljem si dogovorjen, on pa zamuja pol ure,
- delila si svoje oreške, prijateljica pa je večino pojedla kar sama,
- posodil si knjigo, vrnjena pa ti je bila poškodovana,
- imaš nastop pred razredom, nekdo v zadnji vrsti pa se ti je pačil (učiteljica ne vidi),
- prijateljica je izdala drugi prijateljici tvojo skrivnost ...

•

•

•

■ Dejavnost 5: Povratna informacija zate

V tej dejavnosti bom:

- razširil/-a in poglobil/-a svoje znanje o dajanju in prejemanju povratnih informacij,
- razvijal/-a veščino oblikovanje konstruktivne povratne informacije.⁸⁸



Spomni se, kdaj ti je bilo v družbi s prijateljem prijetno: povej mu, zakaj natančno si se v njegovi družbi počutil dobro? Katero njegovo vedenje (ravnanje, besede ...) so ti bile takrat všeč?



Pri tebi mi je všeč, kadar ti



S teboj mi je prijetno, ker ti

Včasih pa nam v družbi nekoga ni prijetno, njegovo vedenje nam ni všeč ali nas celo prizadene. Spomni se takšne situacije s prijateljem. Povej mu, zakaj natančno se v njegovi družbi takrat nisi počutil/-a dobro? Katero njegovo vedenje (ravnanje, besede ...) so bili takrat zate neprijetni?

Povej mu, kaj bi takrat potreboval/-a in ga prosi, naj drugič ravna drugače. Povej mu, kako.



a. Nekaj primerov povratnih informacij:

»Rada te imam.«

Klofuta.

»Te naloge nisi pravilno rešila.«

»Oj, počasnela, pridi že sem!« itd.

Poljubček.

⁸⁸ Konstruktivna povratna informacija je spodbudna: vsebuje tako pozitivno sporočilo (opozori na to, kaj je v opazovanem dobro) kot tudi neugodno plat (šibkosti v opazovanem pojavu). Sporočilo, ki izpostavi negativno, mora biti natančno, jasno in resnično, obenem pa posredovano na spoštljiv način.

b. Napiši še sam/-a nekaj primerov:

1.
2.
3.
4.
5.

c. Verjetno si navedel/-a povratne informacije različnih vrst. (Da bi zanesljivo dosegli večjo raznolikost povratnih informacij, delajte v paru na vseh primerih.) Pozorno jih pogledjte in ugotovite, v čem so si podobne ali različne. Razmislite o kriterijih, po katerih bi jih lahko razvrstili v smiselne kategorije.

Raziskovalci razvrščajo povratne informacije glede na usmerjenost ter glede na resničnost. Glede na usmerjenost razlikujejo povratno informacijo, usmerjeno na bitje (lastnosti osebe), ter povratno informacijo, usmerjeno na vedenje. Glede na resničnost pa razlikujejo resnične od neresničnih. S kombinacijami dobimo 4 kategorije povratnih informacij.

	Usmerjena na bitje	Usmerjena na vedenje
Resnična	Čedna si. Dobra slikarka si.	Ta spis si odlično napisala. Včeraj si bila do prijateljice zelo prijazna.
Neresnična	Butasta si. Neroda.	Ta izdelek je zanič. Ničesar ne znaš, popolnoma neveden si.

Razvrsti povratne informacije, ki ste se jih domislili v prejšnji vaji, v omenjene 4 kategorije.

Katere vrste povratnih informacij so po tvojem mnenju konstruktivne in ljudem v podporo?

Napišite seznam pravil za podajanje konstruktivne povratne informacije.

■ Dejavnost 6: Jezik nenasilne komunikacije: »jezik žiraf in jezik volkov«⁸⁹

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a značilnosti prijaznega sporazumevanja (»jezika žiraf«) in napadalnega sporazumevanja (»jezika volkov«),
- uril/-a uporabo prijaznega sporazumevanja.



Kako se pogovarjamo?

Ljudje smo včasih, kadar se pogovarjamo, do drugega neprijetni in grobi, včasih pa prijetni in prijazni. Prvemu načinu pogovorno pravimo »jezik volkov«, drugemu pa »jezik srca« ali »jezik žiraf«.

V nadaljevanju sledi nekaj izjav. Nekatere so prijazne, druge niso. Podčrtaj prijazne, neprijazne pa prečrtaj in zraven napiši, kako bi isto lahko povedal na prijazen način.

- Tvoja majica mi je všeč.
- Lažnivka si!
- Vidim, da zehaš.
- Ali si utrujena? Skrbi me, da ne boš zmogla na hrib.
- Kakšno brezvezno torbo imaš.
- Trapa, tako se ne dela! Naredi tako kot jaz.
- O, kako lepa risbica!
- Ti si kriv, da nismo zmagali.
- Ha, ha, ha, ha ... smešen si, glej kako ...

Še sam/-a povej nekaj prijaznih stavkov, ali pa se spomni česa prijaznega, kar je nekdo rekel tebi.

1.

2.

3.

Povej nekaj nesramnih, neprijetnih stavkov, ki si jih ti v preteklosti izrekel/-a nekomu oz. jih je nekdo izrekel tebi.

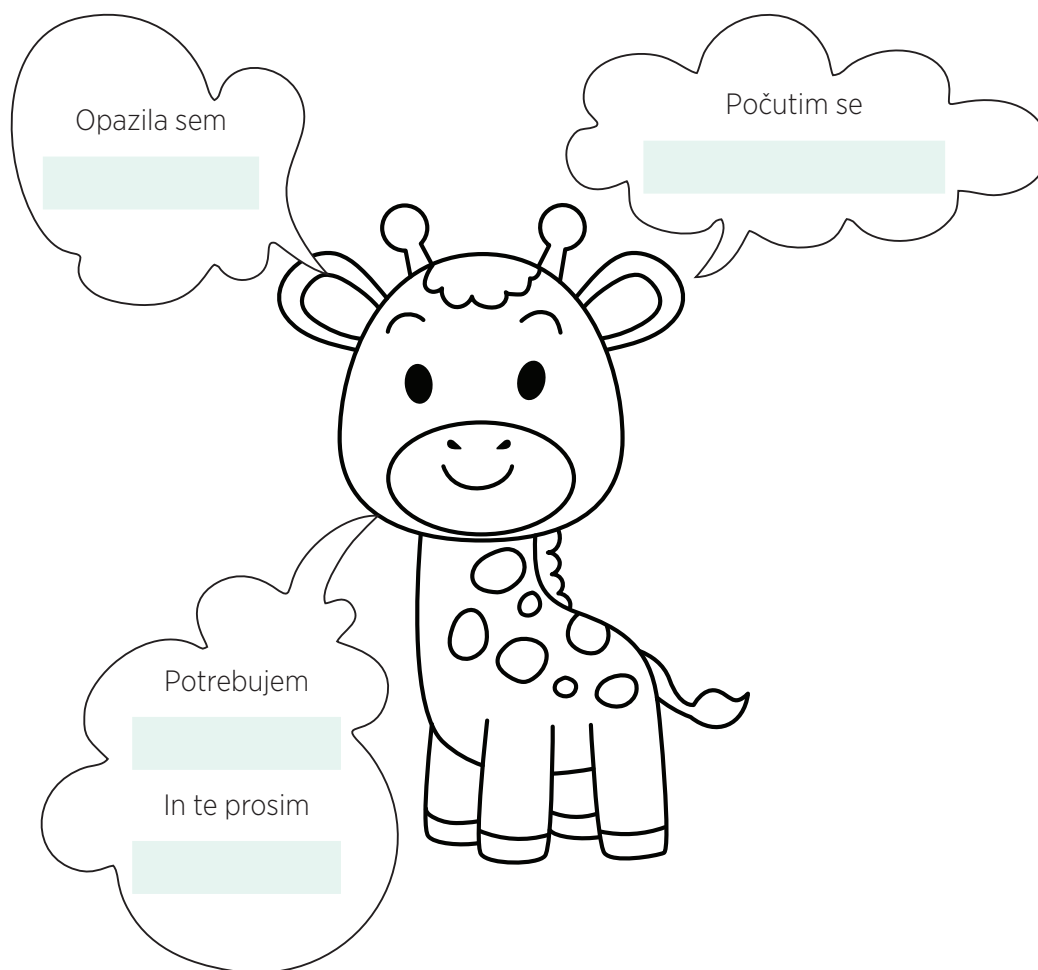
1.

2.

3.

⁸⁹ Rosenberg, 2013; Gradivo za Projekt YouthStart, 2015

Kako govori prijazna oseba, ki uporablja »jezik žiraf«? Pove, kaj vidi ali sliši, katero čustvo ob tem doživlja ter kaj potrebuje. Govori o sebi. Sogovornika prosi, naj ravna v skladu z njeno potrebo.⁹⁰



Kako govori neprijazna oseba, ki uporablja »jezik volkov«? Govori o drugem, ne tega, kar opaza, pač pa to, kar verjame, da je res: napada, obtožuje, grozi, žali.

Primer »jezika volkov«:

Janova izposojena knjiga je poškodovana, tri strani so na pol strgane. Ko to opazi, takole sporoči Mihu:

»Eeej, vrni mi to knjigo. ... Glej, strgana stranica, to si ti storil, kreten. Zdaj bo pa mene knjižničarka kregala, čeprav si ti kriv. ... Ne, ne bom jaz vrnil te knjige. Kupi mi novo ali pa sam pojdi dol in jo vrni!«

Primer istega sporočila v »jeziku žiraf«:

»Prosim, vrni mi knjigo. Moram jo vrniti v knjižnico, ker je potekel rok izposoje. ... Ups, opazil sem, da so trije listi strgani. Kaj se je zgodilo? ... Hmm, skrbi me, kaj bo rekla knjižničarka in ne upam si vrniti knjige. Ali lahko greš prosim z menoj in poveš knjižničarki, kaj se je zgodilo?«

⁹⁰ Vir slike: <https://elements.envato.com>

Spodaj je nekaj situacij, v katerih se ti zdi, da te nekaj v zvezi z osebo moti. Na prijazen način, v »jeziku žiraf«, ji povej, kaj natanko te moti. Odigraj, kako bi to lahko povedal

- v »jeziku volkov« (drugega napadeš, mu očitaš, ga okriviš),
- v »jeziku žiraf« (omeniš njegovo dejanje, poveš, kako se ob tem počutiš ter kaj potrebuješ, prosiš, da ravna drugače).
- Sošolec ti je vzel šal in tekel stran, pri tem pa vpil: »Ujemi me.«
- Sošolka ti vrne poškodovano igračo.
- Prijateljica je drugi deklici povedala tvojo skrivnost.
- Sošolec ima zanimivo igračo, s katero bi se igral tudi ti.
- Prijateljica se zanima za istega fanta kot ti.
- Sošolec si od tebe nenehno izposoja zapiske, pri čemer ti jih dlje časa ne vrne, kar te ovira pri učenju.
- Prijatelj te je pustil na cedilu, ko sta bila dogovorjena, da gresta skupaj na zabavo.
- Prijateljica te je zbadala pred skupino sošolcev.

•

•



Spodaj je nekaj izjav. Premisli, ali so izjave bolj značilne za »žiraf« ali »volka«?

Če gre za izjavo *žirafe*, nariši smeška 😊, če je izjava značilna za *volka*, pa žalosten obraz. ☹

Spomni se: Žirafa »govori« zgolj o tem, kar vidi in sliši, lahko prosi, volk pa »sklepa« in ob tem tudi obsoja (okrivlja, napada, očita ...).

1. Na igrišče si prišla ob 15.30. Čakala sem te ob 15.00.
2. Kakšna nesramnica si!
3. Uščipnil si me.
4. Boli me, ko me tako stiskaš za roko. Modrico bom dobil. Prosim, če me lahko spustiš.
5. Videl sem tvoj test slovenščine. Imel si tri pravilne odgovore.
6. Zatožil si me učitelju.
7. Vedno pozabljaš reči!
8. Videla sem, da si padel in si strgal hlače.
9. Ko berem, potrebujem mir. Prosim utišaj glasbo.
10. Grozna risba. Ne znaš risati, ne gre ti!
11. Učitelju si povedal, da sem Anjo okepal.
12. Kaj ti je padlo na pamet? Kako si lahko tako noro pobarval steno?

13.

14.

Razmisli, kako bi vse, kar je izrekel »volk«, povedal na »žirafji« način?

■ Dejavnost 7: Odzovem se na tvoja čustva, pokažem ti, da mi je mar

V tej dejavnosti bom:

- uril/-a empatično vživljanje in odzivanje,
- spremljal/-a učinke svojih empatičnih odzivov.



Kako bi lahko pomagal prijateljici/prijatelju, ki:

- ... je jezna in kriči na sošolce, ker mu/ji je nekdo skril copate.
- ... je razočaran/-a, ker ni dobila dobre ocene.
- ... je prizadet/-a in joka, ker je/ga nihče ni povabil k igri.
- ... je žalosten/-a, ker ji je avto povozil psa, hišnega ljubljence.
- ... jo/ga je strah, ker ji/mu je sošolec grozil, da jo/ga bo pretepel.

Razmisli, kaj bi ji/mu rekel/-a, kako bi ravnal/-a?



V tabeli/preglednici je nanizanih nekaj načinov, s katerimi članom družine ali prijateljem pokažeš, da ti je mar zanje, za njihove potrebe, želje ali pričakovanja v odnosu do tebe. Izberi katero od spodnjih situacij ali dodaj svoj primer, se v pričakovanje druge osebe empatično vživi in ji pokaži, da ti je mar. Teden dni beleži, kaj se dogaja.

Kaj želim spremeniti?	Kaj pridobim s tem?	
• Biti prijaznejši do sestre, brata (vrstnika, prijatelja).	• Oba se bova počutila bolje.	
• Pomagati staršem s tem, da grem pravočasno v posteljo.	• Naslednji dan bom spočit.	
• Dokončati nalogo, ne da bi me opomnili.	• Bolje bom pripravljen, pokazal bom odgovorno vedenje.	
• Opraviti svoje obveznosti v družini.	• Sem dejaven del družine in prispevam k skupnosti.	
• Drugo:		
• Drugo:		
1) Kakšne so ovire? (npr.: »Ne vem, kaj naj storim,«, »Nimam časa.« ...)		
2) Načini za premagovanje teh ovir (npr.: »Imel bom družinski sestanek,«, »Prosil bom za pomoč,«, »Naredil bom načrt.«)		
3) Koraki, da dosežem cilj (vpiši posamezen korak)	Opravljenost? (označi z DA ali z ŠE NE)	Kako mi je uspelo? V krog nariši obraz, ki ustreza stopnji zadovoljstva z opravljenim: 😊 zadovoljen, ☹ nezadovoljen
		☐
		☐
		☐
		☐

■ Dejavnost 8: Dam ti pozitivno potrditev ⁹¹

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a lastno naravnost oz. pripravljenost, da ljudem dam pozitivno potrditev (ga pohvalim, povem nekaj lepega o njem),
- se naravnal/-a na to, da drugim večkrat dam pozitivno potrditev.



Pomisli na svojo najboljšo prijateljico/prijatelja.

Katere njegove lastnosti so ti všeč?

Katera njegova dejanja so ti všeč?

Kdaj si mu to nazadnje povedal in kaj točno si mu takrat rekel?

Načrtuj, kdaj mu boš spet povedal, da ti je nekaj na njem ali neko njegovo dejanje všeč. Povej mu to večkrat.



1) Kadar imam priložnost, da nekomu dam pozitivno potrditev, kako pogosto to storim?

1 -----2-----3-----4-----5

(nikoli – redko – zmerno – pogosto – vedno)

Primeri:

2) Kadar imam priložnost, da nekomu dam pozitivno potrditev, kako pogosto to zamolčim?

1 -----2-----3-----4-----5

(nikoli – redko – zmerno – pogosto – vedno)

Primeri:

3) Kadar imam priložnost, da nekomu dam negativno mnenje, kako pogosto to storim?

1 -----2-----3-----4-----5

(nikoli – redko – zmerno – pogosto – vedno)

Primeri:

4) Kadar imam priložnost, da nekomu dam negativno mnenje, kako pogosto to zadržim?

1 -----2-----3-----4-----5

(nikoli – redko – zmerno – pogosto – vedno)

Primeri:

⁹¹ Ta dejavnost je sorodna dejavnosti, ki se nanaša na povratno informacijo.

■ Dejavnost 9: Sodelujem v skupini

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a nekatera načela učinkovitega sodelovanja v skupini,
- napravil/-a refleksijo o svojem sodelovanju v skupini in identificiral šibkosti in močne strani.



Ko zaključiš delo v skupini, razmisli o teh vprašanjih:⁹²

1. Kaj ti je bilo, ko ste delali v skupini, všeč?
2. Kaj ti ni bilo všeč?
3. Kateri trenutek si si najbolj zapomnil/-a? Zakaj prav tega?
4. Kako si se počutil/-a v skupini?
5. Kaj je bilo zate pomembno?
6. Kako zanimivo je bilo zate delati v skupini?
7. Kdo od sošolcev te je poslušal in upošteval?
8. V kolikšni meri si ti poslušal/-a in upošteval/-a svoje sošolce?
9. Kako ste v skupini sprejemali odločitve?
10. Na katere ovire ste naleteli pri skupinskem delu?
11. Katero nalogo si v skupini prevzel/-a?
12. Kako zahtevna je bila ta naloga zate?
13. Kako si opravil/-a svojo nalogo v skupini?
14. Česa nisi izrekel/-a naglas, čeprav si med delom v skupini o tem razmišljal/-a? Zakaj ne? Kaj bi se zgodilo, če bi to izrekel/-a?
15. Čigave ideje so ti bile všeč?
16. Če bi imel/-a čarobno paličko, ki bi ti omogočila, da bi se v skupini nekaj spremenilo, kaj bi to bilo?



Pri delu v skupini ali v razpravi s kolegi si verjetno že doživel/-a situacije, ki so opisane v levem stolpcu. Kaj bi lahko v takšni situaciji rekel/-a na način, da drugega ne bi prizadel/-a?

Kadar ...	/ namesto tega bi lahko rekel/-a ...
Izražena so močna stališča brez razumne razlage (navajanja dokazov) ali pojasnjevanja ...	
Diskusija skrene od obravnavane teme ...	
Dvomiš v relevantnost lastnih misli ...	
Mnoga stališča so hkrati izpostavljena ...	
Zaznaš negativno reakcijo pri drugih ...	

⁹² Za refleksijo po skupinskem delu za najmlajše zadostuje 3–5 vprašanj, starejši pa se lahko osredotočijo na do 7 vprašanj.

Ljudje zavzamejo stališča, vendar ne identificirajo svojih skrbi ...	
Trditev je postavljena, a ni jasno njeno bistvo ...	
Kadar neka definicija ali fraza vodi v zastoj ...	

Mc Arthur, Cambron – McCabe in Kleiner (po Senge in sod. 2001, prir.) predlagajo naslednje smer-nice za odzivanje ali vodenje razprave, kadar se v skupini dogajajo manj želena vedenja.

Kadar ...	/ namesto tega bi lahko rekel/-a ...
Izražena so močna stališča brez razumne razlage (navajanja dokazov) ali pojasnjevanja ...	»Morda imaš prav, vendar bi jaz želel bolje razumeti tvoje stališče. Na temelju česa verjameš (sklepaš, zaključuješ) ...?«
Diskusija skrene od obravnavane teme ...	»Ni mi povsem jasno, kako je to povezano s temo, ki jo pravkar obravnavamo. Ali lahko pojasniš, na kakšen način vidiš to kot relevantno ...?«
Dvomiš v relevantnost lastnih misli ...	»To, kar mi je prišlo na misel, morda sedaj ni relevantno. Če je tako, reci in bom počakal ...«
Mnoga stališča so hkrati izpostavljena ...	»Na tabli imamo sedaj tri ideje (povej, katere). Predlagam, da jih naslovimo drugo za drugo ...«
Zaznaš negativno reakcijo pri drugih ...	»Ko si rekel (navedi, kaj) ..., sem imel vtis, da si doživljal (imenujte čustvo). Če je tako, bi želel razumeti, kako sem sam prispeval k tvojemu doživljanju.«
Ljudje zavzamejo stališča, vendar ne identificirajo svojih skrbi ...	»Razumem, da je to tvoje stališče. Želel bi razumeti še skrbi, ki jih imaš v zvezi s tem ... Na kakšen način se ti tvoje stališče (pozicija) zdi najboljši način za rešitev teh skrbi?«
Trditev je postavljena, a ni jasno njeno bistvo ...	»To, kar sem jaz razumel, da praviš, je (povej interpretacijo)? Sem razumel/-a prav?«
Kadar neka definicija ali fraza vodi v zastoj ...	»Kadar praviš (vstavi ključni termin), sam/-a običajno menim, da to pomeni (dodaj pomenski prizvok). Kako pa ti to misliš?«

■ Dejavnost 10: Rešujem konflikte 1

V tej dejavnosti bom:

- raziskal/-a misli, čustva in vedenja, ki jih doživljam v konfliktni situaciji,
- raziskal/-a, katera čustva, misli in ravnanja so v konfliktnih situacijah učinkovita,
- napravil/-a refleksijo konkretne konfliktna situacije, v kateri sem bil/-a udeležen/-a, in razmišljal/-a, kako sem prispeval/-a k razrešitvi ali ohranjanju konflikta.



Razreži spodnje kartice, na katerih je zapisanih več oblik vedenja. Vse oblike vedenja, ki pomagajo pri reševanju konflikta, daj v prvo škatlo, tiste oblike vedenja, ki so negativne in situacijo poslabšajo, zato se jim moraš v konfliktu izogibati, pa odloži stran.

Poslušaj	Okrivljaj	Si spoštljiv	Nadzoruj svoja čustva	Vzpostaviš očesni stik
Kričiš	Ostaneš miren	Lažeš	Prekinjaš pogovor	Stiskaš ustnice
Kritiziraš	Stečeš stran	Skušaš razumeti mnenje drugega	Skačeš v besedo	Se izražaj jasno in natančno
Izražaj svoja čustva	Si spoštljiv/-a	Ignoriraš	Zavijaš z očmi	Ozmerjaš
Dominiraš v pogovoru	Se braniš	Sprašuješ, da bi bolje razumel/-a	Med pogovorom gledaš stran	Stojiš v napadalni drži (pesti, roke v bokih ipd.)
Se zanimaš, kako razmišlja drugi				

Kartice ponovno premešaj. Tudi tokrat jih boš razvrstil/-a na dva kupčka: na prvega boš postavil/-a tiste, ki označujejo tvoje vedenje, kadar si udeležen/-a v prepiru (konfliktu), na drugega pa kartice z oblikami vedenja, ki niso značilna zate. Na tretji kupček lahko daš kartice, ki opisujejo vedenje, za katerega nisi prepričan/-a, če je v prepirih značilno zate ali ne.

Katere oblike vedenja, ki v konfliktu niso zaželeni, so se znašla na prvem kupčku in so značilne zate?

S prijatelji oblikuj trojice. Dve osebi igrata, ena opazuje, vloge boste zamenjali. Dvakrat odigrajte vsako od spodnjih situacij: najprej na prepirljiv način, potem pa tako, da se ne prepirata, pač pa nesporazum razrešita.

1. situacija: Oba s prijateljem se želita igrati z isto igračo.
2. situacija: Mama želi, da oblečeš pullover, ti pa tega nočeš.
3. situacija: S prijateljico bi šla rada v kino, vendar se o filmu nikakor ne moreta sporazumeti: ena bi šla gledat komedijo, druga pa kriminalko.

4. Situacija:

Opazovalec naj beleži vedenja, ki pozitivno vplivajo na konflikt ter vedenja, ki imajo negativen učinek. Po igri vlog se pogovorite o tem, kako ste se počutili ter kaj ste ugotovili v vaji.



Domisli se dveh situacij iz preteklosti, ko si bil/-a vpleten/-a v konflikt:

- a. situacija, ko sta z osebo konflikt uspešno razrešila,
- b. situacija, v kateri se je konflikt poglobil.

Razmisli, katere misli, čustva in dejanja so v prvem primeru prispevali k razrešitvi konflikta ter katere misli in dejanja so v drugem primeru prispevali k poglobljanju konflikta.

Misli, čustva in dejanja, ki prispevajo k razrešitvi konflikta

Misli, čustva in dejanja, ki prispevajo k poglobljanju konflikta

S sošolcem vadita uspešno reševanje konflikta, tako da odigrata več situacij. Kako si se počutil/-a v igri vlog? Katere situacijo si z lahkoto razrešil/-a, katere pa morda ne?

■ Dejavnost 11: Rešujem konflikte 2

V tej dejavnosti bom:

- razmišljal/-a o raznovrstnih načinih reševanja konfliktov (k razbremenjevanju čustev usmerjen pristop in k iskanju rešitve usmerjen pristop) ter presojal/-a možne posledice vsakega od njih,
- preizkusil/-a sistematičen pristop k reševanju konfliktov v šestih korakih.



Včasih se znajdemo v situaciji, ko se z drugimi ne strinjamo, iz česar lahko nastane konflikt. V spodnjo tabelo vpiši opis konfliktna situacije in razmisli, katere strategije reševanja so v opisani situaciji smiselne in katere niso ter kakšne so možne posledice v primeru vsake izmed njih.

	Strategija reševanja	Posledica
Opis problema:	• Ignoriranje (zanikanje konflikta)	
	• Sodelovanje (oba pridobita)	
	• Iskanje kompromisa (srednje poti, sprejemljive za vse)	
	• Umik (ne iščeš rešitve, prekineš stik)	
	• Prilagajanje (se podrediš)	
	• Posredovanje (nekdo tretji pomaga, da rešiva konflikt)	
	• Prepričevanje/tekmovalnost	
	Tvoj predlog:	
	Tvoj predlog:	
	Tvoj predlog:	



Eden od pristopov k reševanju konfliktov predpostavlja 6 korakov. Preučite jih, nato pa jih s sošolci uporabite v namišljeni situaciji. Določite, problem, vživite se v vloge, nato pa konflikt čim bolj pristno odigrajte. Ko boste podoživeli konflikt, pa uporabite 6 korakov za to, da ga razrešite. Po koncu igre vlog naj vsak zapiše kratko refleksijo, pri čemer si pomagajte z navedenimi vprašanji.

Koraki konstruktivnega reševanja konfliktov

a. Opredelitev problema

Jasno opredelite, kaj je problem in zakaj je prišlo do konflikta v zvezi s problemom ter s tem zagotovite strinjanje vseh vpletenih. Razmislite o tem kdaj, kje, kako se je konflikt pojavil, posebej pa se posvetite potencialnim vzrokom. Pri tem si lahko pomagajte z vprašanji:

- Kako jasno nam je uspelo opredeliti problem in opisati, zakaj je prišlo do konflikta?
- Ali smo vsi, ki nas problem zadeva, predstavili, kako vidimo in doživljamo problem?
- Kako smo se v tem koraku sporazumevali oz. ali smo drug drugega poslušali, ne da bi se obtoževali, kritizirali, pametovali?

b. Iskanje možnih rešitev

V tem koraku zberite kar največ možnih rešitev, vendar jih ne vrednotite; pomembno je, da izčrpate vse možnosti. Rešitve zapišite. Usmerjajo naj vas vprašanja:

- Ali smo nanizali vse rešitve za nastali konflikt, ne da bi jih sproti vrednotili?
- Kdo je sodeloval oz. ali smo vsi prispevali svoje ideje za rešitve?

c. Vrednotenje rešitev

V tem koraku, ki je zelo pomemben in običajno traja najdlje, vse rešitve ovrednotite z vidika različnih kriterijev (uresničljivost, morebitne pozitivne in negativne posledice ipd.). Nesprejemljive zavrzite. Pomagajte si z vprašanji:

- Ali smo smiselno oblikovali kriterije vrednotenja rešitev?
- Ali smo vsi vpleteni sodelovali pri presoji posameznih rešitev?

d. Odločitev o najboljši izbiri

Presojanju posameznih rešitev sledi korak, v katerem izberete rešitev, ki je najustreznejša za vse vpletene. V tej fazi je pomembna razumna, z utemeljitvami podprta (argumentirana) razprava. Preverite, ali vsi razumete rešitev na enak način ter ali se z izborom strinjate.

e. Odločitev o načinu izvedbe

V tem koraku se dogovorite o načinu uresničevanja izbrane rešitve (kdo, kdaj, s kom, kako). Dogovor o korakih in akterjih čim natančneje zapišite.

f. Preverjanje uspešnosti rešitve

Spremljajte uresničevanje dogovorjenega ter presojajte, ali vam izbrana rešitev še ustreza. Če ugotovite, da rešitev ni bila najboljša, se lahko vrnete na enega začetnih korakov (npr. ovrednotenje prej opredeljenih rešitev) ali celo v fazo iskanja novih, dodatnih rešitev.

Refleksija izkušnje

Po igri vlog razmisli:

- Kako učinkovito si se vživel/-a v vlogo?
- Katera čustva si doživljal/-a v konfliktni situaciji in kako močno?
- Čustvo: 1 – šibko, 2 – srednje močno, 3 – močno
- Čustvo: 1 – šibko, 2 – srednje močno, 3 – močno
- Kako uspešno ste v skupini reševali konflikt? Opiši, pojasni.
- Kako se je v procesu reševanja konflikta spremenilo tvoje čustvovanje?
- Kako ta izkušnja vpliva na tvojo odločitev o tem, kako pristopiti k reševanju konfliktov v bodoče?
- Razmisli o svojih morebitnih aktualnih konfliktnih situacijah z različnimi osebami. Kako bi – upoštevaje izkušnjo iz igre vlog – lahko pristopil/-a k reševanju?

■ Dejavnost 12: Vplivam na druge ljudi?



V tej dejavnosti bom:

- analiziral/-a, kako sem v neki konkretni situaciji s svojimi razmišljanji, čustvi in dejanji namerno ali nenamerno vplival/-a na druge ljudi,
- presodil/-a, kateri od dejavnikov vplivanja je bil – glede na lastno izkušnjo – najučinkovitejši,
- načrtno vplival/-a na drugo osebo ter napravil/-a refleksijo izkušnje.

Domisli se okoliščin:

1. v katerih si (načrtno ali nenačrtno) učinkovito vplival/-a na drugega,
2. v katerih s svojim vplivom nisi bil/-a zadovoljen/-na.

Na ocenjevalnih lestvicah v tabeli, ki sledi, za vsako okoliščino označi, katera načela učinkovitega vplivanja so bila izpolnjena ter v kolikšni meri. Npr. prvi dejavnik vpliva je odnos, ki ga vzpostaviš z drugo osebo: kadar je odnos korekten, pristen, dober, z večjo verjetnostjo vplivamo na drugo osebo, kot če odnos ni v redu. Podobno velja za druge dejavnike vpliva: socialno priznanje, ki ga nekomu damo, naša kredibilnost/sloves, naša predanost ipd. Dodaj utemeljitev oz. pojasni oceno vpliva izbranega dejavnika v konkretni situaciji.

Dejavnik/ mehanizem vplivanja	Sem učinkovito vplival/-a:	Nisem učinkovit vplival/-a:
Odnos	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Znanje	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Socialno priznanje	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Kredibilnost in sloves	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Predanost	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Vzajemnost	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Pomanjkanje	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Integriteta	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Iskanje skupnega	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Logika	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:
Ustvarjanje razlike	1--2--3--4--5 Utemeljitev:	1--2--3--4--5 Utemeljitev:

Kateri od zgornjih dejavnikov vplivanja je po tvoji izkušnji najmočnejši?

Domisli se situacije v prihodnosti, v kateri bi želel/-a vplivati na razmišljanje, doživljanje in ravnanje drugega. Izhajajoč iz ugotovitev v prej izvedeni dejavnosti – kako bi lahko najučinkoviteje udejanjil/-a svoj vpliv na druge?

Udejanji svojo namero vplivanja na druge ter zapiši kratko refleksijo o svoji izkušnji.

Kako pa lahko drugi učinkovito vplivajo nate? Kdaj so uspešni? S čim te prepričajo? Opiši nekaj konkretnih situacij.

Viri in literatura

1. Brocher, T. (1972). Skupinska dinamika in izobraževanje odraslih. Ljubljana: DZS.
2. Brookfield, S. D. (1997). Assessing Critical Thinking. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 75, 17–29.
3. Brock, A. (2015). *What is reflection and reflective practice?* V: Brock, A. (ur). *The Early Years Reflective Practice Handbook*. Routledge.
4. Brookfield, S. (1995). *Becoming a Critically Reflective Teacher*. Jossey-Bass.
5. Control your anger before it controls you. American Psychological Association. Dostopno na spletu: <https://www.apa.org/topics/anger/control>
6. Dermondy, C. in Dusenbury, L. (2022). Supporting Evidence-based SEL Programs: What State Policymakers Can Do. Pennsylvania: PennState. College of Health and Human Development. Dostopno na spletu: https://prevention.psu.edu/wp-content/uploads/2022/11/PSU-Evidence_based-SEL-Issue-Brief-Oct2022.pdf
7. Elias, M. J. in Weissberg, R. P. (2000). Primary Prevention: Educational Approaches to Enhance Social and Emotional Learning. *Journal of School Health*, 70(5), 186–190.
8. Ennis, R. H. (1989). Critical Thinking and Subject Specificity: Clarification and Needed Research. *Educational Researcher*, 18, 4–10. <http://dx.doi.org/10.3102/0013189X018003004>
9. Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It). *Harvard Business Review*. Dostopno na spletu: <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
10. Gordon, T. (1992). Trening večje učinkovitosti za učitelje. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
11. Harris, T. A. (2007). *Jaz sem v redu – ti si v redu*. Ljubljana: Karantanija.
12. Hildrew, C. (2018). *Becoming a Growth Mindset School. The Power of Mindset to Transform Teaching, Leadership and Learning*. Routledge.
13. Holcar Brunauer, A. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.
14. Hoskin, J. in Garwood, G. (2018). *Discovering Who I am: A Group Resource for Children and Young People Working on Social and Emotional Wellbeing and Identity*. New York: Routledge.
15. Jurišič, B. (1999). *Zakaj mi to delajo. Spreminjanje motečega vedenja v šoli s kognitivno modifikacijo vedenja*. Zavod RS za šolstvo.
16. Kompare, A. (2009). Temeljna čustva – jeza: Biti jezen na pravi način – to ni lahko! V Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M in Čebulj, M. *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*, str. 75–83. Zavod RS za šolstvo.
17. Kompare, A. (2009). Kdaj nas je strah in zakaj? V Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M in Čebulj, M. *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*, str. 69–74. Zavod RS za šolstvo.

18. Kompare, A. in Rupnik Vec, T. (2016). *Kako spodbujati razvoj mišljenja? Od temeljnih miselnih procesov do argumentiranja*. Zavod RS za šolstvo.
19. Larivee, B. (2000). Transforming teaching practice: becoming a critically reflective teacher. *Reflective practice*, 1 (3), 293–307.
20. McLean, A. (2003). *The Motivated School*. Paul Chapman Publishing.
21. Milivojevič, Z. (2000). *Psihoterapija I razumijevanje emocij*. Novi Sad: Prometej.
22. Nelson-Jones, R. (1996). *Effective Thinking Skills*. London: SAGE Publications Ltd.
23. Paul, R. in sod. (1989). *Critical Thinking. Handbook: High School*. Sonoma State University: Center for Critical Thinking and Moral Critique.
24. Paul, R. In Elder, L. (2001). *Critical Thinking. Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*. Upper Saddle River.
25. Perry Good, E. (1996). In mulc si bo pomagal. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
26. Roffey, S. (2011) *Changing Behavior in Schools. Promoting Positive Relationships and Wellbeing*. SAGE: Constable.
27. Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication. A Language of Life*. 2nd Ed. Encinitas: Puddle Dancer Press.
28. Rupnik Vec, T. (2006). Kritična samorefleksija - temelj profesionalnega razvoja in rasti. *Socialna pedagogika*, 10 (4), 429-465.
29. Rupnik Vec, T. (2011). *Izzivi poučevanja: spodbujanje razvoja kritičnega mišljenja*. Zavod RS za šolstvo.
30. Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli. Strategije poučevanja kritičnega mišljenja*. Zavod RS za šolstvo.
31. Rupnik Vec, T. (2010). Jaz imam problem, ti imaš problem ... kaj zdaj? V: Rupnik Vec, T. in sod., *Psihologija: Posodobitev pouka v gimnazijski praksi*. Str. 339 – 352. Zavod RS za šolstvo.
32. Rupnik Vec, T., Mikeln, P., Gros, V. in Drnovšek, M. (2018). *Spodbujanje razvoja veščin kritičnega mišljenja s formativnim spremljanjem*. Mednarodni projekt Assessment of Transversal Skills – ATS2020. Zavod RS za šolstvo.
33. Schon, D.A. (1983) *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.
34. Senge, P. (ur) (2000). *Schools that Learn. A Fifth Discipline Fieldbook for Educators, Parents, and Everyone Who Cares About Education*. Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
35. Shotton, G. in Burton, S. (2018). *Emotional wellbeing. An Introductory Handbook for Schools*. Second. Ed.: Routledge.
36. Smith, M. (2018). *The Emotional Learner. Understanding emotions, learners and achievement*. Routledge.
37. Tancig, S. (1994). Reflection on reflective Learning. *The School Field*, 5 (1-2), 93–106).
38. The Happiness Project. Dostopno na spletu: <https://www.thehappinessproject.global/about.html>

39. Tjan, A. K. (2015). 5 Ways to Become More Self-Aware. Harvard Business Review. Dostopno na spletu: <https://hbr.org/2015/02/5-ways-to-become-more-self-aware>
40. Touchy, S. (2018). *Selfreflection and selfevaluation in schools*. Gradivo s predavanja na srečanju projektnih timov šol v projektu Optimiranje procesov za ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti. Ljubljana, 15. 2. 2018.
41. Watson, D. L. in Emery, C. (2010). From rhetoric to reality: the problematic nature and assessment of children and young people's social and emotional learning. *British Educational Research journal*, 36(5), 767–786.
42. Wilks, F. (1998). *Intelligent Emotion*. London: William Heinemann Ltd.
43. Wlodkowski, R. J. (1978). *Motivation and Teaching*. A Practical Guide. National Education Association of the United States.
44. Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Educy.

Predstavitev avtorice

Tanja Rupnik Vec

Tanja Rupnik Vec je doktorica psiholoških znanosti, specialistka supervizije, transakcijska analitičarka ter coachinja. Zaposlena je na Andragoškem centru Slovenije, na delovnem mestu vodje središča za raziskave in razvoj. Kot zunanja sodelavka, docentka za psihologijo, pa sodeluje s Fakulteto za zdravstvene vede v Celju, kjer je nosilka predmeta Klinična supervizija, sodeluje pa tudi pri nekaterih drugih predmetih. Je avtorica ali soavtorica številnih člankov in publikacij, tako znanstvenih kot strokovnih, z različnih področij, ki so predmet psihološke znanosti: kritično mišljenje, socialno-čustveno učenje, komunikacija, razvoj organizacij, supervizija idr. V tem okviru deluje raziskovalno, razvojno in izvaja raznovrstne delavnice oz. izobraževanja. Je aktivna supervizorka in izvaja skupinsko supervizijo za strokovne ali/in vodstvene delavce v raznovrstnih kontekstih. Njena bibliografija je dostopna na spletni strani COBISS – Osebne bibliografije raziskovalcev.

