

Struktura in uporaba kompleta priročnikov

po konceptu
10 korakov do boljše samopodobe

Alenka Tacol, univ. dipl. psih.
17. 2. 2015



Razvijanje pozitivne samopodobe in usmerjanje v pridobivanje socialnih in komunikacijskih kompetenc ter drugih življenjskih veščin:

1. omogoča lažje spopadanje s splošnimi življenjskimi problemi učencev in učiteljev.
2. vpliva na doseganje posameznih ciljev šole, kot so: učni uspeh, odnosi med vrstniki, odnosi med učitelji in učenci, ustvarjalnost ...
3. poveča vlogo šole pri širšem razvoju osebnostne in socialne uspešnosti posameznikov.



10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

- 10 korakov ne predstavlja korakov v smislu napredovanja od manj pomembnega do najpomembnejšega;
- 10 korakov je avtoričin izbor 10 področij posameznikovega doživljanja in vedenja;
- na vsakem od teh 10 področij se mladostniki učijo različnih socialnih spretnosti, življenjskih veščin in pridobivajo osebnostno čvrstost.



10 KORAKOV

1. **SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM**
2. **POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL**
3. **SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE**
4. **NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM - POSKUŠAM JIH REŠEVATI**
5. **UČIM SE SPOPADATI S STRESOM**
6. **RAZMIŠLJAM POZITIVNO**
7. **PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE**
8. **ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK**
9. **POSTAVIM SE ZASE**
10. **PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA**



1. KORAK

SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

- ☺ Ne primerjam se z drugimi v svojo škodo.
- ☺ Zavedam se, da imam pravico do sreče.
- ☺ Sprejemam se takšnega, kakršen sem.
- ☺ Sprejemam svoje telo, svoj zunanji videz.



2. KORAK

POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL

- ☺ Prepoznavam, kaj si v življenju želim in si postavljam cilje.
- ☺ Organiziram svoj čas.
- ☺ Z zaupanjem začnem svoje delo.
- ☺ Vztrajam pri delu.
- ☺ Ne odlašam.
- ☺ Razvijam svoje sposobnosti in interese.
- ☺ Spoznavam, da se iz napak lahko nekaj naučim.



3. KORAK

SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE

TEMELJNA ČLOVEKOVA POTREBA JE POTREBA PO
POVEZANOSTI Z DRUGIMI, PO PRIJATELJSTVU, PO
DOZIVLJANJU SPREJETOSTI...

- ☺ Imam prijatelje.
- ☺ Pomagam drugim ljudem.
- ☺ Sodelujem z drugimi.
- ☺ Trudim se razumeti druge.
- ☺ Sprejemam druge.
- ☺ Znam se pogovarjati.



4. KORAK

NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM - POSKUŠAM JIH REŠEVATI

Usmerjanje misli in vedenja **v problem** in ne le v razbremenitev čustvene napetosti.

- problem spremeniti v izziv. Videti ga kot priložnost za svoj razvoj in ne kot grožnjo.
- z zaupanjem se aktivno spopasti s problemom;
- z reševanjem problemov se krepí zavedanje, da obvladujemo svoje življenje.



7 stopenjski model reševanja problemov.

5. KORAK UČIM SE SPOPADATI S STRESOM



- učenje učinkovitih načinov obvladovanja stresa;
- učenje različnih tehnik sproščanja.



6. KORAK

RAZMIŠLJAM POZITIVNO

	MISLI	ČUSTVA	VEDENJE
POZITIVNO /REALNO/			
NEGATIVNO			



7. KORAK

PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE

- krepiti pri mladih zavedanje, da se v vsakem trenutku sami odločajo, kako bodo ravnali;
- ljudje smo **odgovorni** za izbiro vedenj in tudi za posledice svojih ravnanj;
- doživljanje občutka odgovornosti utrjuje samozavest.



8. KORAK

ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK

Nekateri ljudje so si med seboj podobni, eni po zunanosti, drugi po značaju ali po načinu razmišljanja. Spet drugi se med seboj močno razlikujejo.

Krepiti pri mladih zavedanje, da smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.



9. KORAK

POSTAVIM SE ZASE

- ☺ Imam pravico reči NE.
- ☺ Imam pravico povedati svoje mnenje in se postaviti zase.

Razlikovati med agresivnim in asertivnim vedenjem.



10. KORAK

PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

- pomen prepoznavanja in sprejemanja svojih čustev in čustev drugih (tudi strahu, žalosti jeze...).
- pravica do doživljanja vseh čustev, učenje izražanja čustev na primeren način.



Priročnik za učitelje

Alenka Tacol

Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Delavnice za mladostnike

**PRIROČNIK ZA UČITELJE
ZA PREVENTIVNO DELO
Z RAZREDOM**

**10 KORAKOV DO
BOLJŠE SAMOPODOBE**



... Pokaže najboljšo pot, ki se na področju primarne preventive lahko izkaže kot učinkovita, smiselna, sodobna in strokovna.

Iz recenzije, prof. dr. Martina Tomori



PRIROČNIK ZA UČITELJE ZA PREVENTIVNO DELO Z RAZREDOM

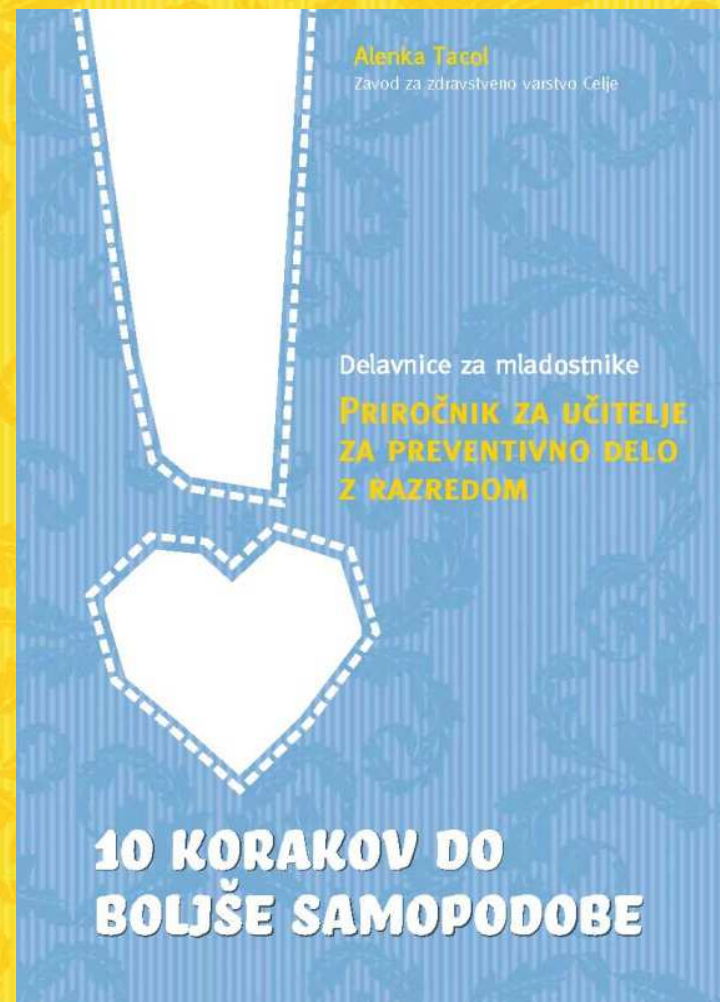
Teoretični uvod (opredelitev in pomen samopodobe, vloga učitelja pri oblikovanju otrokove samopodobe).

Navodila za izvedbo delavnic (splošna načela, metode...)

Struktura desetih delavnic (teoretična razlaga "koraka", cilj delavnice, pripomočki, navodila za učitelja, zaključek. *Delovni listi*).



Popestritev (izvlečki vprašanj, mnenja učiteljev).



Značilnosti

- Uporaben za vse učitelje, ne glede na strokovni profil
- Preventivno delo z razredom (v pomoč razrednikom)
- Delavnice za mladostnike od 13. do 17. leta
- Komplet 10 delavnic (cilj je celoten niz delavnic)
- Razredne ure ali prilagojene tematske učne ure
- Jasna navodila in delovni listi
- Strokovno utemeljene ideje za podporo mladim pri razvoju pozitivne in realne samopodobe
- Dodana vrednost k rednemu delu

- **RECENZIJA**

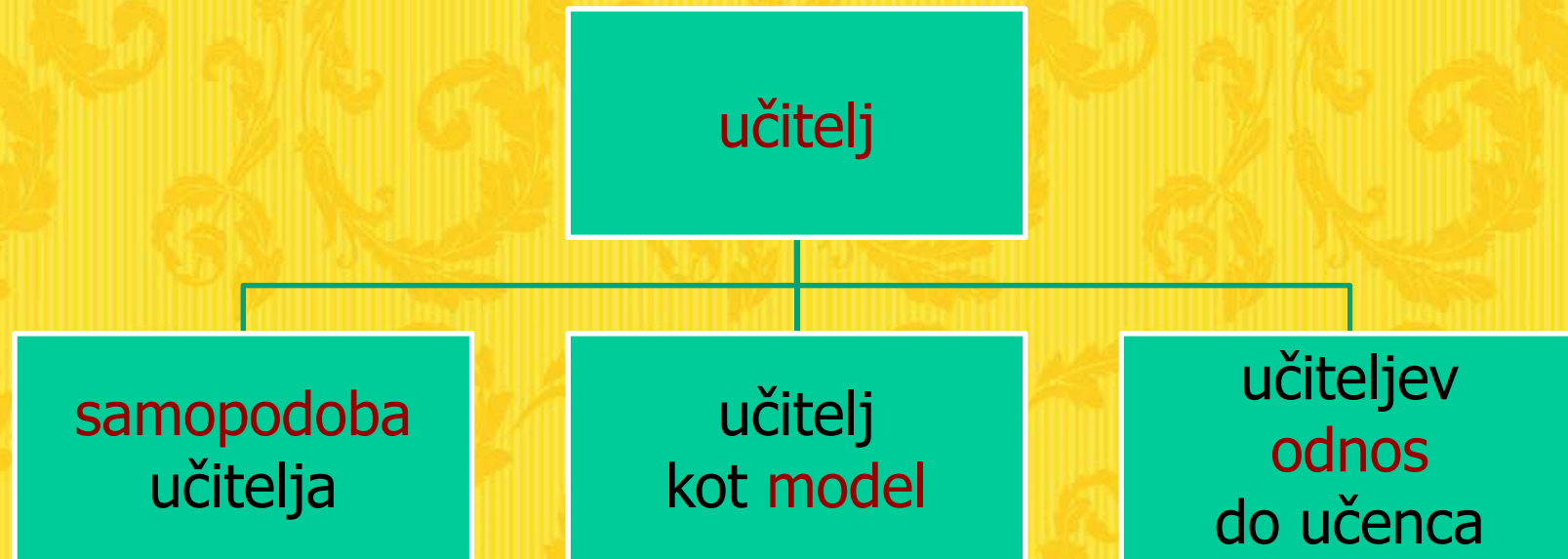
- **prof. dr. Martina Tomori**

- **doc. dr. Metka Kuhar**



... IZ TEORETIČNEGA UVODA ...

UČITELJEV VPLIV NA SAMOPODOBO UČENCEV



NAVODILA ZA IZVEDBO DELAVNIC

- Splošna načela
- Metode, ki jih lahko uporabimo pri izvedbi delavnice



SPLOŠNA NAČELA

- Osmislimo delavnice učencem.
- Zagotovimo pogoje, v katerih se bodo učenci počutili **varno**.

Dogovorimo se z učenci, da **spoštujemo zasebnost vsakega posameznika**. Kar se v skupini govori, poslušaj izraža, ostane v skupini, znotraj razreda;



- Vzpostavimo vzdušje sprejetosti in medsebojnega spoštovanja. Učenci naj imajo **možnost izražati svoja mnenja, občutke brez strahu** pred posmehovanjem, kritiko. Spoštujemo drug drugega, vsako mnenje, vsako misel...;
- Učence spodbujamo k **aktivnosti** (izražanju svojih mnenj, stališč, občutkov...), vendar jih **ne silimo**, da bi povedali nekaj, česar ne želijo. Poskrbimo, da se bodo učenci lahko izognili odgovoru, ki bi bil zanje neprijeten.



METODE, KI JIH LAHKO UPORABIMO PRI IZVEDBI URE-DELAVNICE

- Vodeni razgovor, individualno delo s tekstom (razni vprašalniki...), delo v parih, v skupinah po 4-5 učencev, "veriga", ..., /in kombinacije navedenega/, igre vlog, izdelave plakata, zloženske, akrostih...
- Pomembno pri delu z učenci je, da:
 - vključimo vse učence;
 - pri oblikovanju dvojic, oziroma skupin uporabimo čim več različnih načinov, da sestavimo naključne skupine učencev (žrebanje barvnih lističev, rastlin, živali..., naključna števila, datumi in podobno).



ZAKLJUČEK DELAVNICE

Delo načrtujemo tako, da nam na koncu ure ostane vsaj 5 minut za čas, ko lahko učenci odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali kaj jim je bilo všeč, kaj bi spremenili...



Lahko izvedemo evalvacijski vprašalnik

DELAVNICA

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

RAZLAGA:

Čustva, ki jih doživljamo, so lahko prijetna, npr. veselje, sreča, zadovoljstvo ..., ali neprijetna, npr. jeza, žalost, strah, razočaranje ... Čustva so lahko močna ali šibka, lahko so osnovna ali sestavljena. Prijetna čustva večinoma lažje pokažemo tudi drugim, težje pa izražamo neprijetna čustva. Svoja čustva tudi skrivamo, to pomeni, da drugim ne pokažemo, kaj čutimo, ali pa čustvene izraze ponarejamo.

CIJLJ:

Približati učencem spoznanja o lastnih čustvih, o čustvenem izražanju in prepoznavanju čustev drugih ter o obvladovanju negativnih čustev.

PRIPOMOČKI:

Pisala, delovni list, prazni listi A4, tabla.

METODE DELA:

Uvodna razlaga, delo v skupinah, delo v parih, samostojno delo.

A

Učitelj razdeli učence v skupine po 4-5 ter jih pozove, naj naštejejo nekaj čustev, ki jih poznajo. Po njihovem nareku jih piše na tablo in jih sprti razvršča v dve kategoriji: med osnovna in sestavljena čustva.

OSNOVNA ČUSTVA: strah, jeza, veselje, žalost, sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečenje ...

SESTAVljena ČUSTVA: ljubezen, razočaranje, zavišt, ljubosumje, zaničevanje,

sram, domoljubje ...

Učencem naroči, naj v vsaki skupini izberejo nekoga, ki bo s pantomimo predstavljal po dve čustvi iz vsake kategorije. Izbrani posamezniki se znotraj svoje skupine pripravijo, nato pa se predstavijo sošolcem, ki ugibajo, za katero čustvo gre. Učitelj nastopajoče vpraša, katera čustva so lažje zaigrali, gledalce pa, katera so hitreje prepoznali. Skupaj ugotovijo, da je osem osnovnih čustev lažje prepoznati kot vsa sestavljena, pa še pri osnovnih je problem, ker se izražanje spreminja glede na jakost čustva (npr. veselje, radost, zadovoljstvo).

Učitelj opozori učence na težave, do katerih lahko pride v naših odnosih, kadar prehitro sklepamo o doživljanju čustev pri posamezniku, prehitro sodimo, prehitro ocenjujemo in ne poznamo okoliščin oziroma celotne situacije, v kateri se je čustvo pojavilo. (Npr.: vidimo fanta, ki joče, in ga ocenimo kot mehkužnega slabca, ne vemo pa, da se mu je v prometni nesreči hudo poškodoval prijatelj.)

B

V drugem delu vaje učitelj opozori učence, da je prava čustva pri drugih težko prepoznati tudi zato, ker ljudje svoja čustva skrivamo (to pomeni, da ne pokažemo drugim, kaj čutimo) ali pa čustvene izraze ponarejamo (kažemo ravno obratno od tistega, kar čutimo). Učenci se v parih pogovorijo o vprašanih:

KATERA SVOJA ČUSTVA TEŽKO POKAŽEM DRUGIM IN ZAKAJ? ZAKAJ MOČNIH ČUSTEV NI DOBRO PREDOLGO SKRIVATI V SEBI?

(Pomoč učitelju: ljudje posebej težko pokažemo svoj strah ali žalost, najpogosteje zaradi prepričanja, da bi nas ljudje podcenjevali, če bi poznali naše šibkosti. Močna čustva nas obremenjujejo, dolgočasne psihične napetosti lahko povzročijo psihosomatske bolezn.)

Po končanem delu pari poročajo o svojih spoznanjih, učitelj lahko zaključke piše na tablo. Preden priidejo na tretji del vaje, učitelj še pove, da je pri izražanju čustev pomembno upoštevati tudi čustva drugih. Lahko na primer pokažemo, da smo jezni, ne smemo pa biti agresivni. Izogibamo se žalitev, obrekovanja in nasilnega vedenja.

C

Učitelj napove, da se bodo podrobneje ukvarjali s **ČUSTVOM STRAHU**. Vejo bodo delali vsak zase. Učencem razdeli delovne liste.

Učenci premislijo o svojih strahovih. Na list napišejo, česa se bojijo v različnih situacijah, v različnih okoljih: v šoli, med prijatelji, v zvezi s prihodnostjo, v zvezi z zdravjem ...

Nato izberejo situacijo iz bližnje preteklosti, ko jih je bilo strah. V okenca zapišejo:

- kaj so doživljali,
- kaj se je dogajalo v njihovem telesu,
- kaj so takrat razmišljali,
- kaj so naredili.

Ko učenci zaključijo z delom, jim učitelj najprej pojasni, da v neki situaciji lahko najmočneje vplivamo na naše razmišljanje in na naša dejanja. Kadar imamo oboje po nadzorom, posledično vplivamo tudi na svoje doživljanje in telesne reakcije, ki se pojavijo ob negativnem čustvu. Ta nadzor nad razmišljanjem in vedenjem nam torej pomaga obvladovati negativna čustva.

Za utemeljitev razlage učitelj naroči učencem, naj v ustrezni okenci z drugo barvo napišejo, o čem bi lahko razmišljali in kaj bi lahko naredili, da bi bilo doživljanje strahu v opisani situaciji manjše.

ZAKLJUČEK DELAVNICE:

Učitelj povzame temeljna spoznanja delavnice.

- V medsebojnih odnosih lahko pride do težav, kadar prehitro sklepamo o doživljanju čustev pri drugih ljudeh, prehitro sodimo, prehitro ocenjujemo.
- Težave pri prepoznavanju čustev povzročata tudi skrivanje in ponarejanje čustev.
- Obvladovanja čustev se lahko naučimo. Učenci iz konkretne situacije spoznajo, da sami vplivajo na to, kako gledajo na situacijo, ki jim vzbuja strah, in še tudi sami odločajo, kaj bodo v tej situaciji naredili. S tem svoj strah lažje obvladujejo.

**PRILOGA K DELAVNICI UČIM SE SPOPADATI S STRESOM
DELOVNI LIST**



Pomislite na neprijetne dogodke, situacije, ki si jih že kdaj doživeli/a ...
V okoliščini je navedenih nekaj možnih neprijetnih dogodkov oziroma situacij. Pri vsakem primeru
dopolni čustva, ki bi jih ob tem doživljali/a (na primer: strah, jeza, stram, žalost ...), ter dogajanje v
svojem telesu, ki bi ga ob tem lahko občutili/a (na primer: znojenje, slabost, močro bitje srca ...).
Pri tej nalogi ni napačnih rešitev.

SITUACIJA	MOJA ČUSTVA	DOGAJANJE V TELESU
<p>PRIMER REŠITVE: bolnik me je vžigal pri dostopu ...</p> <p>Skrbim, ki pridobujajo dobro telo, močno pravo, da sem prečista pilast/a zelo slabo ...</p>	<p>jeza, razočaranje, strah</p>	<p>znojenje, bitje srca ...</p>
<p>V šoli me skupina učencev izbija za dnevni ...</p>		
<p>V zadnje mesure pred pisem preizkušam znanja različnih ljudi po zvezki. Nara se nisem dovolj dobro pripravil/a, žele/a pa bi dobro opravil/a ...</p>		
<p>Previdni se bom v drugi prevoj oddeljen žnji. Zanimati bi mi moral/a uspeh, prijetje velike ...</p>		
<p>(Naredi se svoj primer.)</p>		



PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE

Pred enim letom sem začela s stradanjem in bruhanjem, shujšala 15 kilogramov in postala živi okostnjak. Začelo se je z eno cigareto, nadaljevalo s celo skatlico, nazadnje še trava, hasiš, včasih kokain. V nekaj mesecih se je moje življenje spremenilo, zaletela ali pijana sem bila skoraj vsak dan. Svoja se je zelo postabslala. Takega zadelega življenja ne morem več prenesti.

KATARINA, 14 LET

Obstajajo dobri ljudje? Ne razumem tega. Mogoče sem res drugačna kot drugi, a menim, da je vsak drugačen po svoje in da je potrebnost sprejemati drugačnost. Nimaam Facebooka, sem oseba brez humorja in imam probleme z navezovanjem stikov ...

SLADOLEK, KA, 18 LET

Poleti sem dobila nefliksen zobni aparat, ki ga nisem nosila redno ... mojše, počitnice in to... zobe hocem imeti lepe, ampak zadržavniči si ne upam povedati, da ga pak dolgo nisem nosila in da mi je premajhen, se je ful stroga gleda tega in ne vem no ... Kaj naj storim???

KAJ NAJ STORIM???

Stara sem 13 let in kadim. Mami mi pravi, da naj se sama odločim, ali naj neham kaditi ali pa ne dobim več žepnine. Jaz sem se odločila za cigarete! Sem se pametno odločila?

MAYA

Družim se s klapo fantov, ki so starejši od mene in veliko hodijo no žukah. Jaz pa se na teh žukah skoraj vedno napijem. Takrat mi lahko recepu kar koli in bom to toče naredila. Ker imam ful dobro postavo pa tudi zgledam dobro, jih je veliko vame in oni izkoristijo to, da sem pijana in me pol ful otpavajo, pa zalizujemo se, pa velikokrat plesem za njih stripčiz ... Mene osebno to ne moti, moji pa mojega fanta, jaz pa sem ful vanj zaljubljena in ne bi prenesla, da bi me pustili.

TAMALA, 14 LET

Miti enkrat ni ni rekel, da me seksaj z njim? In veste, kako se počutim? Kot kup gnoja.

OBUPANA, ZELO

Jaz bi pa vprašal, ali je možnost nosečnosti pri puncici, če sva imela spolni odnos brez zaščite en teden po menstruaciji? Puncica je bila namerš naslednji dan zelo lačna oz. je pojedla veliko sladkarij ...

MATIC

Jaz sem zelo v skiboh, ker sem imela pred nekaj dnevi spolne odnose brez zaščite ... nekaj alkohola vnes ... Reklji sem bilo je nekaj alkohola gor, pa se mi je zlagal, fantu, noli gor, jaz pa sem bila toliko pod da ga ima alkohola, da nisem videla, da ga vplivom alkohola ni je priznal, da ga ni imel ... nima ... Pounaje mi je priznal, da ga ni imel ... Bojim se, da sem zanostila!

MALIKA

Začela sem zabušvat s šolo ... bila sem bolna skoraj dva tedna ... Zidaj imam vse na kupu in sem že drugi dan doma. Kaj naj naredim? ... snovi in predmetov je preveč ...

^ BABY S

Star sem 14 let in se s starši nikoli nisem razumel, ker sem bolj frajer. Vsa leta sta me priganjala k učenju, sedela zraven mene, mi pomagala, zdaj pa sta rekla, da ju moja šola več ne briga in me pustita pri miru. Mama se z mano skoraj ne pogovarja več. Mislim, da ji je čisto spipato, ker omenja že zarode in relnjke. Po moje me sovrazi. Vem, da bi se moral v zadnjem razredu potruditi za šolo, je pa včasih bolje, če si s prijatelji, greš na pijaco, cik. V šoli sem si pri matematiki nabral že toliko cvekov, da je kar brez veze. Pri fiziki pa tudi. Ne vidim več, rešive, ker se je vsega preveč nabralo, snovi in cvekov in slabe volje. Pred njima se še zmeraj delam frajerja, čeprav mi ni vseeno.

NETO

Priročnik za mladostnice in mladostnike

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO CELJE

PRIROČNIK ZA FANTE IN PUNCE

**10 KORAKOV DO
BOLJŠE
SAMOPODOBE**



**TO SEM JAZ.
VERJAMEM VASE.**

TO SEM JAZ. VERJAMEM V ASE.

- Koncept 10 korakov do boljše samopodobe:
10 poglavij – 151 strani
 - povečanje osebne moči, psihične čvrstosti in samospoštovanja
- **BITI V STIKU S SVOJIMI ČUSTVI, VERJETI V ASE IN SE SPREJEMATI**
- **REŠEVATI PROBLEME!**



PRIMERI SPLETNIH DIALOGOV

- 100 primerov najstniških vprašanj – nanje je odgovorilo 41 strokovnjakov


- Iz baze 21.000 spletnih vprašanj




IMAM PRIJATELJE.

Prijatelji so pomembni. Še posebno v času, ko odraščam. Veliko smo skupaj, v šoli in zunaj nje. Prijateljem lahko zaupam, z njimi se pogovarjam o vsakdanjih stvareh, to, kar počnemo skupaj, je zabavno. Prijatelje lahko prosim za pomoč, pa tudi sam sem jim pripravljen pomagati. Če imam prijatelje, čutim, da sem povezan z drugimi, da me sprejemajo, da sem del neke skupnosti - razreda, mladinske skupine, kluba, organizacije. To večja moja samozavest, daje mi občutek, da sem pomemben.

Težko je biti brez prijateljev. Včasih se tudi to zgodi. Lahko se preselim, zamenjam šolo, razred. Mogoče se mi zdi, da nekako ne sodim med vrstnike, ker odraščam hitreje ali počasneje kot oni. Lahko se počutim nekako vzvišen nad njimi ali pa se podcenjujem.

VPRASHANJE 
Ana
prijateljstvo

Sivar je taksi; v začetku šolskega leta sm spoznala 2 puncici, postale smo prijateljice in na začetku je bilo vse v redu, potem sta se onkve začeli pripraviti in me vlekli vsaka na svojo stran. končno sem ju uspela umiriti in spet sta postali prijateljici, sedaj ko sm bila jaz 2 tedna na morju sta kar naenkrat najboljši prijateljici in se sploh ne zmenita zame, to se dogaja ves čas, vedno ena (izpade), a je sploh mogoče prijateljstvo med 3 puncami? vsak dan bolj se mi zdi da je to nemogoče, saj imam tudi druge prijatelje, ampak onkve sta mi tudi sosolki, kaj naj naredim? prosim svetujte mi kaj, ker jaz ne morem več. lp

ODGOVOR SVETOVALCA 

Draga Ana!

Kaj je zate pravo prijateljstvo? Po eni strani praviš, da si izgubila dve prijateljici, ki sta te "izločili" in v času tvoje dvotedenske odsotnosti postali najboljši prijateljici ter se sploh ne zmenita več zate. Po drugi strani pa praviš, da imaš še druge prijatelje, družbe torej ne pogrešaš.

Zares pravih prijateljev ima človek praviloma zelo malo v življenju, veliko pa ima lahko kolegov, znancev in drugih bolj ali manj bližnjih - v najstniških letih predvsem med svojimi vrstniki. lp

Zavedati se moramo, da je odnos med ljudmi odvisen od vseh udeležencev v njem. Odnos med dvema osebama ni nikoli enosmeren, temveč vedno dvosmeren, obojestranski, vzajemen. Od sočloveka ne moremo le zahtevati, če mu tudi mi česa ne dajemo. Za kvaliteto svojih medsebojnih odnosov se moramo vsekakor zavedati tudi lastne odgovornosti in jo prevzemati.

Ali je možno prijateljstvo med tremi dekletji? Seveda je možno, vendar je "napornejše" kot prijateljstvo med dvema. Dogajanje v medsebojnih odnosih je vzajemno, odvisno od vseh udeležencev v odnosu, potrebno je medsebojno sporazumevanje, iskanje skupnega v različnosti, prilagajanje, dogovarjanje, usklajevanje, medsebojno upoštevanje in še mnogo drugega. Vse to dogajanje pa se vsekakor laže odvija med dvema udeležencema v odnosu kot med npr. tremi.

Najboljši način za reševanje nesporazumov in konfliktov v medsebojnih odnosih je razgovor. Udeleženci v medsebojnem odnosu se morajo med sabo pogovoriti in drug drugemu povedati (in drug drugega tudi poslušati) vse, kar je pomembnega v njihovem odnosu. Poskusi se pogovoriti, če pa tvoje bičeše prijateljice ne bodo pripravljene na pogovor, se zaradi tega ne vznemirjaj - zavedaj se, da so zares pravi prijatelji v življenju zelo redki!

Brane But, univ. dipl. psiholog

Priročnik za fante in punce 10 korakov do boljše samopodobe, prinaša **odprt in pristen pogled na težave sodobnih mladostnikov in mladostnic**, skozi njihove lastne glasove, pa tudi nasvete, spodbude, kako pristopiti k reševanju posameznih problemov. Priročnik zapolnjuje velik manko pri nas na področju razumevanja mladih, njihovih pogledov, problemov, načina izražanja; predvsem pa gre za **izjemno kakovosten in sistematičen pripomoček mladim na poti odrasčanja**.



Iz recenzije, doc. dr. Metka Kuhar

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

