



IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

v Evropski mreži zdravih šol

**PRIROČNIK ZA UČITELJE IN DRUGE,
KI DELAJO Z MLADIMI**



Izboljševanje duševnega zdravja

v Evropski mreži zdravih šol

Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi

Katherine Weare
Gay Gray



Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
2010

©1995 by K. Weare, G.Gray, the Health Education Unit, the University of Southampton and the World Health Organization Regional Office for Europe.



Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol
Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi

Avtorici:

Katherine Weare
Gay Gray

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2010

Prevod:

Maja Dolanc

Oblikovanje:

Andreja Frič

Elektronski vir.

www.ivz.si
www.zdravjevsoli.si

Prvi natis:

1998

©1995 by K. Weare, G.Gray, the Health Education Unit, the University of Southampton and the World Health Organization Regional Office for Europe.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.212:159.913(0.034.2)

WEARE, Katherine

Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol
[Elektronski vir] : priročnik za učitelje in druge, ki delajo z
mladimi / Katherine Weare, Gay Gray ; prevod Maja Dolanc. - El.
knjiga. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike
Slovenije, 2010

Način dostopa (URL): www.ivz.si

Način dostopa (URL): www.zdravjevsoli.si. - Prevod dela: Promoting
mental and emotional health in the European Network of Health
Promoting Schools

ISBN 978-961-6659-69-7

1. Gray, Gay

252058112

ZAHVALA

Avtorici se zahvaljujeta vsem spodaj naštetim posameznikom, ki so omogočili izvedbo tega projekta, in sicer kolegom Enote za zdravstveno vzgojo na Univerzi v Southamptonu:

- še posebej Treforju Williamsu za pomoč pri načrtovanju projekta, za izpeljavo enega od pilotskih seminarjev in za prispevek k poglavju o samospoštovanju;
- Noreen Wetton za pomoč pri tehniki "risanja in pisanja", ki smo jo uporabili v tem priročniku, in za zamisel o tem, da "začnemo tam, kjer so mladi ljudje";
- Marcu Lagadecu, Kellie Rose in Stuartu Rose za pomoč pri obdelavi podatkov in grafičnem prikazu;
- kolegom iz Wessexa za pomoč pri vodenju projekta.

Prav tako se zahvaljujeta sodelavcem Regionalnega urada za Evropo pri SZO, ki so podprli projekt, to pa so predvsem Heather Macdonald, Erio Ziglio, David Rivett in Jose Faria.

Zahvaljujeta se tudi vsem koordinatorjem v državah, kjer so izpeljali pilotske seminarje, to pa so predvsem Eva Stergar, Ilme Pilv, Zdenek Kucera, Miro Bronis, Peter Makara, Katalin Felvinczi in Barbara Woynarowska, za organizacijo seminarjev in topel sprejem. Vsem, ki so se udeležili pilotskih seminarjev in s svojimi nasveti in odzivi pomagali oblikovati ta priročnik; vsem, ki so izpeljali raziskavo z mladimi, na kateri temelje nekatere od dejavnosti.

In končno firmi Johnson in Johnson za velikodušno denarno podporo, ki je omogočila izdelavo tega priročnika.

Katherine Weare
Gay Gray

This document was issued jointly by the Regional Office for Europe of the World Health Organization, the Commission of the European Communities and the Council of Europe in 1994 under the title "Promoting Mental and Emotional Health in the European Network of Health Promoting Schools".
The translator alone is responsible for the accuracy of the translation."

Publikacija je izšla 1994 leta pod naslovom Izboljševanje duševnega in čustvenega zdravja v Evropski mreži zdravih šol v sodelovanju Regionalnega urada Svetovne zdravstvene organizacije, Evropske skupnosti in Sveta Evrope. Za ustreznost prevoda odgovarja prevajalec.

VSEBINA

Zahvala

UVOD V PRIROČNIK

Projekt v okviru EMZS

Cilj projekta

Razvijanje projekta na osnovi medsebojnega sodelovanja

Projekt kot niz učnih dogodkov

Zamisel o zdravi šoli

Zdravstvena vzgoja potrebuje metode sodelovanja

Nekaj napotkov za uporabo priročnika

Primer seminarja - potek in urnik

PRVI SEMINAR: OPREDELITEV ZAMISLI IN IZHODIŠČ

PRVI DEL: Začetek seminarja: Spoznajmo se med seboj

Bralni del: Utrjevanje samozaupanja

Načela dejavnosti v prvem delu

1A: Priprava seminarskega prostora

1B: Informacija o "domaćih" zadevah

1C: Spoznavanje: Osebni grb

1D: Spoznavanje: Igra z imeni

1E: Kratko predavanje: Cilji seminarja

1F: Razprava v majhni skupini: "Želje"

DRUGI DEL: Opredelitev naših ciljev: Kaj je duševno zdravje?

Bralni del: Kaj je duševno zdravje

Načela dejavnosti v drugem delu

2A: Kviz: Različni pogledi na duševno in čustveno zdravje

2B: Kontinuum vrednot: Kje ste?

2C: Diamant iz devetih rombov (prva verzija): Kaj je pomembno pri duševnem in čustvenem zdravju?

2D: Splošne ugotovitve: Kaj je duševno in čustveno zdravje?

2E: Diamant iz devetih rombov (druga verzija): Kaj je pomembno pri duševnem in čustvenem zdravju?

2F: Kako skupine sprejemajo odločitve?

2G: Maslow: Kakšna je lahko vloga šole?

TRETJI DEL: Ugotavljanje izhodišč

Bralni del: Ugotavljanje izhodišč

Načela dejavnosti v tretjem delu

3A: Miselni vihar ob fotografiji: Kaj vpliva na duševno in čustveno zdravje mladih?

3B: Seznanjanje s tehniko risanja in pisanja

3C: Metoda dialogov v "oblačkih"

3D: Življenjska črta: Moje samospoštovanje

3E: Ugotavljanje stališč učiteljev o duševnem in čustvenem zdravju na šolah

ČETRTI DEL: Učinkovito poslušanje in odzivanje

Bralni del: Učinkovito poslušanje in odzivanje

Načela dejavnosti v četrtem delu

4A: Poslušanje v parih: Kaj je učinkovito poslušanje?

4B: Miselni vihar v skupini: Kako naj se odzivamo na "resnične življenjske" probleme mladih?

4C: Kratko predavanje: Pravila povratne informacije

4D: Igranje vlog: Komunikacijske spretnosti - pogovori z ljudmi, o njihovih težavah

PETI DEL: Zaključek seminarja

Pogled nazaj in pogled naprej

Načela dejavnosti v petem delu

5A: Stojimo na papirju in ocenjujemo metode

5B: Grafiti: Ocena seminarja

5C: Spodbudne misli

DRUGI SEMINAR: OBVLADOVANJE STRESA IN SPREMEMB

ŠESTI DEL: Ponovno snidenje

Načela dejavnosti v šestem delu

6A: Kuverte: Ponovno snidenje

6B: Predstavljanje: Zemljevid in vrvice

6C: Razprava v skupini: Razmišljanja o prejšnjem seminarju

6D: Cvetni listi: Želje

SEDMI DEL: Obvladovanje stresa v šoli

Bralni del: Obvladovanje stresa v šoli

Načela dejavnosti v sedmem delu

7A: Kipi: Kaj nam pomeni beseda stres?

[7B: Miselni vihar: Na kaj pomisliš, ko slišiš besedo stres?](#)
[7C: Kratko predavanje o stresu](#)
[7D: Izbiranje predmetov in pogovor o njih: Vaši vzroki stresa](#)
[7E: Kviz: Načini obvladovanja stresa](#)
[7F: Miselni vihar v skupini: Vrtinec stresa](#)
[7G: Risanje: Znaki stresa](#)
[7H: Pari: Da in ne](#)
[7I: Igranje vlog: Dramski trikotnik](#)
[7J: Kratko predavanje: Jaz sem v redu - ti si v redu.](#)
[7K: Vizualizacija: Kako mi raste rep](#)
[7L: Spreminjanje "notranjega scenarija": Pozitivni samogovor](#)
[7M: Igranje vlog: Postavimo se zase in bodimo asertivni](#)
[7N: Listi, ki krožijo: Kako se lotimo stresa v delovnem okolju?](#)
[7O: Metode sproščanja](#)

[OSMI DEL: Obvladovanje sprememb v šoli](#)

[Bralni del: Obvladovanje sprememb](#)

[Načela dejavnosti v osmem delu](#)

[8A: Ogrevanje: Lahko poiščete koga, ki ...?](#)
[8B: Miselni vihar: Razumevanje procesa spreminjanja](#)
[8C: Mreža: Obvladovanje sprememb v šoli](#)
[8D: Individualno delo: Postavljanje ciljev](#)
[8E: Risanje: Moje padalo](#)
[8F: Miselni vihar: Posamezniki, ki se upirajo spremembam](#)
[8G: Vrtiljak: Kako vplivamo na ključne ljudi](#)
[8H: Vizualizacija: Povratek](#)

[DEVETI DEL: Zaključek seminarja:](#)

[Pogled nazaj in pogled naprej](#)

[9A: Kviz: Mnenja o seminarju](#)
[9B: Kontinuum vrednot: Izmenjava mnenj](#)
[9C: Slovo: Spodbudne misli](#)

[DODATEK 1: Vaje za ogrevanje 1](#)

[1: Viseči most](#)
[2: Posnemajmo vodjo](#)
[3: Presedite se, če ...](#)
[4: Vozli](#)

DODATEK 2: Oblikovanje skupin - Razvrščanje

Načelo dejavnosti razvrščanja v skupine

1: Živali

2: Čebele

3: Sestavljanke

BRALNI DEL

UVOD V PRIROČNIK

Projekt v okviru Evropske mreže zdravih šol

Projekt poteka v okviru projekta Evropske mreže zdravih šol (EMZŠ), pri katerem sodelujejo SZO, Komisija za evropske skupnosti in Svet Evrope (1993). Zasnova EMZŠ predstavlja osnovno ogrodje tega projekta, ki poteka v organizaciji Oddelka zdravstvene vzgoje na Univerzi v Southamptonu, ob sodelovanju regionalnega urada SZO za Evropo in pod pokroviteljstvom podjetja Johnson in Johnson.

Cilj projekta

Priročnik je namenjen delu na seminarjih za učitelje in za druge strokovnjake, ki delajo z mladimi v okviru EMZŠ.

Namen teh tečajev in priročnika je praktična pomoč udeležencem pri njihovih prizadevanjih za boljše duševno in čustveno zdravje vseh, ki delajo na njihovih šolah.

Razvijanje projekta na osnovi medsebojnega sodelovanja

Pri načrtovanju tečajev in učbenika so z nasveti sodelovali koordinatorji v EMZŠ, učitelji in drugi strokovnjaki s področja zdravstvene vzgoje v državah srednje in vzhodne Evrope. Duševno in čustveno zdravje je bilo vedno v središču prizadevanj vseh tistih v srednji in vzhodni Evropi, ki so si za svoj cilj zastavili izgradnjo mreže zdravih šol. Duševno zdravje, medsebojni odnosi, sporazumevanje med generacijami ter obvladovanje stresa in sprememb pa so področja, ki imajo v teh državah zaradi pomembnih sprememb in hitrosti, s katero so se dogajale, še zlasti velik pomen.

Učne dejavnosti in materiale, opisane v priročniku, so preizkusili v več državah, med njimi na Madžarskem, Poljskem, Češkem, Slovaškem, v Sloveniji in Estoniji in jih nato na osnovi pobud sodelujočih držav spremenili in ustrezno prilagodili. V teh državah je tekla raziskava o potrebah in mišljenju mladih, osnovana na metodah, opisanih v tretjem delu priročnika. Izsledki raziskave so bili v veliko pomoč pri načrtovanju programov za pospeševanje duševnega in čustvenega zdravja v šolah.

Vsebina tečajev in tega priročnika, ki temelji na izsledkih teh posvetovanj, vsebuje naslednja področja:

- utrjevanje samospoštovanja;
- določanje ciljev - opredelitev duševnega in čustvenega zdravja;
- ugotavljanje izhodišč - izpeljava manjše raziskave o potrebah in mišljenju mladih;
- učinkovito poslušanje in odzivanje;
- uspešna komunikacija in asertivnost;
- obvladovanje sprememb v šoli.

Nekaterim dejavnostim so dodane opombe za vodje projektov in primeri, ki temelje neposredno na odgovorih udeležencev seminarjev v poskusnih državah.

Projekt je sestavni del niza učnih dogajanj v okviru Evropske mreže zdravih šol (EMZŠ)

Srčiko (EMZŠ) predstavljajo učitelji na šolah, nacionalni koordinatorji in mnogi drugi sodelavci projekta v sodelujočih državah. EMZŠ je stkana iz številnih niti, iz vrste med seboj povezanih učnih programov in ustreznih priročnikov, katerih glavni namen je izboljšati znanje in spretnosti vseh, ki sodelujejo v tem projektu.

Za te učne programe je značilen kar najširši pristop k področju zdravstvene vzgoje, ki se je izoblikoval v nizu poletnih tečajev, ki so potekali v Southamptonu, Montpelieru in Edinburghu. Rezultat teh dognanj je priročnik Promocija zdravja mladih v Evropi. (Evropska skupnost, 1993), ki vsebuje zamisli in uspešne metode dela na področju zdravstvene vzgoje kot celote. Predstavlja pomemben in obsežen prispevek k razvijanju zdravih medsebojnih odnosov in uspešne komunikacije na področju zdravstvene vzgoje. Udeležencem se je zdela ta tema izredno pomembna in bi v bodoče radi še poglobili znanje o tem področju.

Oddelek za duševno zdravje pri SZO je osnoval delovno skupino za pospeševanje specifičnih dejavnosti za izboljšanje duševnega zdravja v šolah. Knjiga Promocija duševnega zdravja in preventivna dejavnost v šolah (Bosma in Hosman 1991), ki je nastala po posvetovanju v Utrechtu leta 1991, poudarja pomen učnih programov za pomoč projektom, ki potekajo na šolah in ki jih je v okviru svojih raziskav odkrila delovna skupina.

Nastopil je torej pravi čas za izdelavo posebnih učnih programov za pospeševanje duševnega in čustvenega zdravja v šolah. Ta projekt je rezultat vseh teh prizadevanj.

Zamisel o »zdravi šoli«

Pospeševanje duševnega in čustvenega zdravja je bilo vedno v središču pozornosti programa zdravih šol v okviru EMZŠ. Kot opozarja SZO, ima zdravje, poleg telesnih, tudi duševne in socialne dimenzije, ki se v praksi tesno prepletajo. Malo verjetno je, da se bomo počutili telesno zdravi, če ne bomo znali poskrbeti zase in si izbrali takšno življenjsko okolje, ki nas bo spodbujalo k odločitvam v korist zdravja. Zato **mladih ne moremo naučiti, kako naj postanejo in ostanejo telesno zdravi, če pri tem ne upoštevamo njihovih čustvenih in socialnih potreb.**

Če želimo npr. doseči, da mladi ne bi kadili, nam to verjetno ne bo uspelo le z obveščanjem o nevarnosti kajenja cigaret za telesno zdravje; tveganje je namreč preveč odmaknjeno v prihodnost in zato ne more odtehtati želje mladih po takojšnji uveljavitvi med vrstniki. Mlade moramo naučiti, kako naj se ubranijo raznim pritiskom, kako naj rečejo "ne" in kako naj pri tem ohranijo samospoštovanje in zaupanje vase, kljub pikrim pripombam in norčevanju, ki so ga deležni od svojih vrstnikov. Tudi učitelji, ki si prizadevajo za bolj zdravo šolsko okolje, morajo zaupati vase in zbrati pogum, da javno spregovorijo o svojih zamislih in da jih uveljavljajo v dogovarjanju s tistimi, ki imajo večjo moč in pooblastila. Cilj tega projekta je spoznavanje teh ključnih spretnosti in pričakovati je, da bo ta tema vzbudila zanimanje na vseh šolah in med vsemi pedagoškimi delavci.

Pri zdravstveni vzgoji ne gre le za podajanje predpisanega učnega programa. EMZŠ gradi na pristopu "celovite šole", kjer je učni načrt le eden od zidakov, iz katerih je zgrajena zdrava šola. Enak pomen pripisuje šolskemu okolju, vzdušju in odnosom na šoli ter povezavi šole z družbeno skupnostjo in starši. Duševnega in čustvenega zdravja se učenci ne morejo naučiti le med šolsko uro, nanj bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov na šoli, odnosi med učitelji in učenci ter odnosi med šolo in družbeno skupnostjo. Šolsko okolje igra pri tem pomembno vlogo, saj se učenci čutijo bolj cenjene in spoštovane, če se lahko učijo v varnem, čistem in prijetnem okolju. Pokazalo se je, da so primeri napadalnosti in izsiljevanja mnogo redkejši v šolah s preišljeno in skrbno načrtovano gradbeno zasnovo brez skritih in zamaknjenih kotičkov, kjer bi imeli napadalni učenci, skriti pred očmi učiteljev, več priložnosti za trpinčenje in izsiljevanje šibkejših in občutljivejših vrstnikov. V tem projektu bo zato posebna pozornost posvečena tudi načrtovanju šolskih poslopij, saj na to šibko točko opozarjajo mnogi učitelji.

Spoznanje evropske mreže zdravih šol je, da zdravje ni namenjeno le učencem, temveč prav tako tudi osebju šole. Projekt se zato v osnovi ukvarja prav z duševnim in čustvenim zdravjem učiteljev v skladu s prepričanjem, da bodo učitelji, ki se sami čutijo spoštovani, sposobni in sproščeni, bolj verjetno znali pristopiti k učencu s spoštovanjem, naklonjenostjo in razumevanjem. Posebna pozornost je namenjena obvladovanju stresa in ravnanju s spremembami kot dvema področjema pomembnima za učitelje.

Zdravstvena vzgoja naj temelji na metodah, ki spodbujajo sodelovanje

V tem projektu in v celotni EMZŠ je poudarjen pomen metod, ki spodbujajo sodelovanje pri poučevanju in učenju na vseh stopnjah, v šolah in na tečajih v okviru projekta.

Zdravstvena vzgoja mora temeljiti na pedagoških metodah, ki spodbujajo sodelovanje (Komisija za evropske skupnosti, 1991). Zgolj informacija o tem, kaj naj bi mladi počeli, verjetno ne bo dovolj. Učence moramo dejavno vključiti v učni proces in jih prepričati, da je učna snov bistvenega pomena za njihove lastne izkušnje. Pri didaktičnem načinu poučevanja gre za enosmeren pretok informacij - od učitelja k učencem. Pri aktivnem učenju pa poteka pedagoški proces v dveh smereh: učitelj se najprej spozna s potrebami, čustvovanjem in doživljanjem svojih učencev, nato pa jim ponudi različne načine, s katerimi bodo svoje potrebe lažje uresničili. Spodbujati jih mora k temu, da prevzamejo odgovornost za svoje učenje in razvoj, da se zavejo, da lahko sami vplivajo na svoje življenje, in da znajo sami sprejemati odločitve. To velja za vse vrste "učencev", pa naj bodo to šolarji ali pa učitelji - udeleženci seminarjev.

Pri našem delu, povezanem s pospeševanjem duševnega zdravja, je še zlasti pomembno, da učencem pomagamo, da se začno zavedati vrednosti lastnega mišljenja in čustvovanja in da spoznajo svojo lastno vrednost. Vse to se mora odražati tudi v načinu dela z učenci. V tem priročniku zato predstavljamo vrsto aktivnih učnih metod, pomembnih pri splošni zdravstveni vzgoji, še zlasti pa pri pospeševanju duševnega in čustvenega zdravja.

Nekaj napotkov za uporabo priročnika

Ta priročnik ni namenjen samostojni uporabi, temveč naj bo v pomoč udeležencem seminarjev, ki so se podrobno seznanili z načini njegove uporabe. Nekaj koristnih opomb:

- Priročnik je razdeljen v več **delov**, ki so posvečeni različnim temam; označen je tudi čas, ki je predviden za obravnavo vseh dejavnosti, ki jih obsega posamezni del.
- Na začetku vsakega dela je t.i. **bralni del**, ki ga vodja razmnoži in razdeli med udeležence pred ali po opravljenih dejavnostih.
- Uvodoma je v vsakem delu predstavljen osnovni namen - **poudarki** - dejavnosti, namenjen vodji seminarja.
- Vsak del obsega predstavitev niza **dejavnosti** s spremljajočimi tiskanimi materiali, ki jih vodja lahko prepíše na tablo ali na papir, navit na vrtljivi tabli, ali pa jih predstavi s pomočjo prosojnic. Tudi ta del je namenjen le vodji seminarja.
- V okviru **avtorskih pravic** je dovoljeno fotokopiranje dodatnih listov in bralnih delov za udeležence tečajev, ki potekajo v okviru tega projekta.

- **Vodje tečajev naj bi tudi sami izdelali svoj učni material** in prilagodili učne dejavnosti potrebam svoje skupine in lastnim sposobnostim in znanju. Začetnikom priporočamo, da sprva precej natančno upoštevajo navodila dejavnosti in da začno dejavnosti prilagajati svoji skupini šele takrat, ko si naberejo več izkušenj.
- Ko vodje po svoji presoji izbirajo učne dejavnosti in jih prilagajajo svojim potrebam, morajo vedeti, da je priporočeni vrstni red dejavnosti dobro premišljen. Zato naj preberejo ves priročnik, tudi opombe za vodje in del, ki govori o osnovnih ciljnih dejavnosti, preden se odločijo za posamezno učno dejavnost. Pri izbiri dejavnosti, še zlasti, če gre za spremembo vrstnega reda, mora vodja tečaja poskrbeti, da si dejavnosti slede v logičnem zaporedju in da slede načelu postopnosti. **Cilj jasno zastavljenega programa je sistematično, postopno in "varno" uvajanje posameznih dejavnosti**, kar pomeni, da naj udeleženci ne napredujejo prehitro in naj niso preveč odkriti, preden ne začutijo, da skupini res lahko zaupajo.
- Za izpeljavo vseh dejavnosti, ki so predstavljene v tem priročniku, potrebujemo šest dni. Posamezni deli pa so načrtovani kot posamezne zaključene enote, ki jih lahko obdelamo v ločenih tečajih. V tem priročniku so vse dejavnosti razdeljene v dva tridnevna tečaja, seveda pa jih lahko razporedimo tudi kako drugače.
- Kadar dejavnosti porazdelimo v več kot dva tečaja, **na začetku vsakega tečaja nekaj časa posvetimo medsebojnemu spoznavanju**, ponovimo imena udeležencev, ponovno opredelimo cilje tečaja in želje in pričakovanja udeležencev. Bistvenega pomena je tudi, da ob zaključku vsakega, tudi najkrajšega tečaja, povzamemo njegovo vsebino in ga ovrednotimo. To naj velja tudi za najkrajše "tečaje", ki ne trajajo dlje kot pol dneva!

Primer seminarja – potek in urnik

Za ilustracijo zgradbe in časovnega poteka seminarja predstavljamo dva tečaja, ki sta ju vodili Kathy in Gay, ko sta pripravljali ta priročnik.

PRVI SEMINAR: Opredelitev zamisli in izhodišč Seminar v Estoniji (ne vključuje bivanja)	
Prvi dan	Drugi dan
11.30: Uvod	10.00: Dejavnost za poživitev (4): <i>Vozli</i>
1B: Nekaj informacij o "domaćih" zadevah	2C: Diamant 9: <i>Kakšen je uspešen učitelj?</i>
1C: Osebni grb	11.00: Kako uspešno poslušamo?
1D: Igra z imeni	11.40: 4B: Kako naj se odzivamo na probleme mladih?
12.20: 1E: Cilji seminarja	12.30: 4C: Pravila povratnega informiranja
1F: Želje	4D: Igranje vlog: <i>Komunikacijske spretnosti</i>
13.15: Odmor za kavo	13.50: Kosilo
13.30: 2A: Kviz <i>Različni pogledi na duševno in čustveno zdravje</i>	14.30: Dejavnost za poživitev (2): <i>Sledimo vodji</i>
2B: Kontinuum vrednot: <i>Kakšno je vaše izhodišče?</i>	5A: Razmislek o metodah
2G: Maslow: <i>Kakšno vlogo lahko odigra šola?</i>	5B: Ocena seminarja
14.15: Kosilo	15.40: 5C: Slovo: <i>Spodbudne misli</i>
15.45: Dejavnost za poživitev I: <i>Zamenjajte sedeže, če ...</i>	3E: Izpolnjevanje vprašalnika za učitelja
15.55: 3B: Tehnika risanja in pisanja	16.00: Zaključek
16.45: 3D: "Življenjske črte"	
17.30: Razprava o tem, kako lahko šola prispeva k dobremu čustvenemu počutju	
18.00: Zaključek	

DRUGI SEMINAR: Obvladovanje stresa in sprememb

Seminar na Poljskem z vključenim bivanjem.

Prvi dan (zvečer)	Drugi dan (popoldne)
16.00: 6A: Kuverte	14.30: Dejavnost za poživitev (4): <i>Vozli</i>
16.25: 6C: Mnenja o prejšnjem seminarju	14.40: 7L: Pozitivni pogovor s samim sabo
17.00: 6D: Cvetni listi: <i>Želje</i>	15.30: 7M: Igranje vlog: <i>Postavi se zase in bodi asertiven (Prvo igranje vlog)</i>
17.25: Dejavnost za poživitev (1): <i>Mostovi iz vrvi</i>	16.00: Odmor za čaj
17.35: 7A: Postave stresa	16.30: Sestavljanje skupin (2): <i>Živali</i>
17.55: 7C: Kratko o stresu	7M: Igranje preostalih vlog
18.05: Kadar sem pod stresom,...	17.30: 7O: Masaža dlani
18.10: Zaključek	18.30: Večerja
18.30: Večerja	19.30: 7O: Vaja sproščanja
19.30: 7D: "Kaj mi povzroča stres"	20.15: Zaključek
20.30: 7O: Trepljajmo se	
20.40: Zaključek	
Drugi dan (zjutraj)	Tretji dan (zjutraj)
9.00: Dejavnost za poživitev (2): <i>Sledimo vodji</i>	9.05: 8A: Poišči nekoga, ki...
9.10: Pogovor v dvojicah o prejšnjem dnevu seminarja	9.20: Sestavljanje skupin (3): <i>Sestavljanje (puzzle)</i> 7N: Vrtljivi listi: 5D
9.30: 6B: Zemljevid in vrvica	10.30: 8B: Razumevanje procesa sprememb
9.55: 7F: Vrtinec stresa	11.00: 8F: Posamezniki, ki se lahko uprejo spremembam
10.45: Odmor za kavo	11.10: Odmor za kavo
11.10: Sestavljanje skupin (2): <i>Čebele</i>	11.30: 8G: Vrtiljak: Kako vplivati na ljudi, ki odločajo
11.20: 7G: Znaki stresa	12.10: 5A: Razmislek o metodah
12.00: 7H: Dvojice: Da in ne	12.40: 9B: Kontinuum vrednot: Enako mnenje
12.10: 7I: Igra trikotnika	12.50: 9C: Slovo: Spodbudne misli
12.40: 7J: Kratko predavanje: Dobro se počutim, dobro se počutiš.	13.00: Zaključek in kosilo
13.00: Kosilo	

Literatura

Bosma, M.W.M. and Hosman, C.M.H. (1991) Mental Health Promotion and Prevention in Schools, World Health organization, Copenhagen, Denmark.

Commission of the European Communities (1991) Healthy Schools: Proceedings of the First European Conference on Health Promotion and the Prevention of Cancer in Schools, Dublin Conference, 1990, Commission of the European Communities, Brussels, Belgium.

European Community (1993) Promoting the Health of Young People in Europe: a Training Manual for Teachers and Others Working with Young People, the Health Education Board for Scotland, Scotland.

World Health Organisation, European Community, Council of Europe (1993) The European Network of Health promoting, Schools, Resource Manual, World Health Organisation, Copenhagen, Denmark.

PRVI SEMINAR

Pojasnjevanje zamisli in izhodišč

PRVI DEL

Začetek seminarja:

Spoznajmo se med seboj

Cilji:

- Medsebojno spoznavanje udeležencev na način, ki utrjuje samospoštovanje in razvija medsebojne odnose
- Pojasnitev ciljev seminarja

PRVI DEL: ZAČETEK DELAVNICE: Spoznajmo se

BRALNI DEL

UTRJEVANJE SAMOSPOŠTOVANJA

Utrjevanje samospoštovanja je naloga vsake šole

Abraham Maslow trdi, da so zdravi medsebojni odnosi in visoka stopnja samozaupanja osnova vsake vrste učenja. Meni, da se kažejo človekove potrebe na več ravneh. Za večino ljudi velja, da morajo najprej zadostiti svojim "osnovnim" potrebam, preden jih pritegnejo tiste na "višji" ravni (Maslow, 1976). Ko človek zadovolji svoje telesne potrebe, t.j. zahteve po hrani, pijači, varnosti in zavetju, pridejo na vrsto njegove čustvene potrebe. Ena najosnovnejših čustvenih potreb je želja biti ljubljen in zaželen. Zadovoljitev te želje je zato predpogoj za dobro počutje in samospoštovanje vsakega posameznika.

Intelektualne potrebe so osnovane na teh trdnih čustvenih temeljih. Mednje štejemo vse, kar sodi v "samoaktualizacijo" (uspešnosti, samoizpolnitve in kreativne izraznosti), do tega, kar sodi v najvišjo stopnjo objektivnega odnosa do sveta, ko je človek sposoben preseči okvirje lastnega jaza in se soočiti s širšimi problemi okolice. Ta nepristranski pogled na življenje je možen šele po tem, ko človek zadosti svojim egocentričnim željam in potrebam.

Maslow zato meni, da šola, kljub temu, da je njen glavni cilj zadostiti visokim intelektualnim zahtevam, kot so iskanje resnice, morala in racionalnost, nikakor ne sme zanemarjati osnovnejših čustvenih in telesnih potreb svojih učencev in učiteljev. Upati je, da bo šola v prihodnje bolj naklonjena tudi oblikovanju čustvenih in socialnih spretnosti, tako zaradi njihovega lastnega pomena kot tudi zaradi njihovega vpliva na intelektualne sposobnosti.

Razvoj samopodobe in samospoštovanja

Stopnja zaupanja vase je odvisna od tega, kakšno predstavo imamo o sebi. Sestavljena je iz množice mnenj, ki jih imamo o sebi, od pozitivnih do odklonilnih, od tistih, ki so bistvena za naš značaj, do drugih, manj pomembnih. Predstava o sebi je eden od temeljev, na katerih stoji zgradba našega duševnega in čustvenega zdravja, zato je pomembno, da razumemo, kako nastanejo vsa različna mnenja, ki jih imamo o sebi.

Predstava, ki jo imamo o sebi, ni prirojena, ampak se je naučimo. Spoznavanje samega sebe je zapleten proces, ki poteka večino našega življenja, ne da bi se ga sploh zavedali.

V prvem letu življenja se otrok nauči razlikovati med "jaz" in "ne-jaz" in s pomočjo tipa, voha in vida spoznava meje med seboj in zunanjim svetom. Predstava o "jazu" se razvije iz tega zgodnjega zavedanja lastnega telesa. Otroci pa se začno zavedati tudi občutkov in čustev v svoji notranjosti - lakote, strahu, razočaranja in jeze. Samopodobo, ki si jo ustvarja otrok, pa dodatno razvije in poudari tudi njen odsev v ogledalu. Ta mu pove ali je velik ali majhen, temnopolt ali svetlopolt, ali ima rjave ali zelene oči, itd.

Vloga "pomembnih drugih"

Coopersmith (1976) pravi, da je naše samospoštovanje v veliki meri odvisno od tega, kako so z nami ravnali drugi, od naših preteklih izkušenj. Prva otrokova samopodoba ni le njegov telesni jaz, ki ga vidi v zrcalu, temveč jo sestavljajo tudi predstave, ki jih ima otrok o sebi in ki odražajo mnenje vseh tistih, ki so otroku blizu in so zanj pomembni. Ti ljudje se zdijo otroku močni in veliki, saj skrbijo zanj in znajo marsikaj. Način odzivanja teh pomembnih ljudi pove otroku, ali je dober ali slab, cenjen, ljubljen, uspešen ali neuspešen. Šele na osnovi teh medsebojnih vplivov s "pomembnimi drugimi" otrok oblikuje popolno sliko o samem sebi, ki jo imenujemo predstava o sebi.

Pomembni ljudje so v začetku vsi tisti, s katerimi so otroci najtesneje povezani: starši, starejši bratje in sestre in širši družinski člani. Z odraščanjem pa se območje otrokove dejavnosti širi in v krog pomembnih drugih vstopijo razen članov družine še drugi ljudje, zlasti otrokovi vrstniki in učitelji.

Starši in družinski člani v vlogi pomembnih drugih

Danes velja, da se temelji osebnosti in osnovne poteze človekove podobe o sebi oblikujejo v prvih petih letih življenja, ko je otrok telesno, socialno in čustveno odvisen od svoje družine. V tem obdobju otrok sprejema odzive svojih staršev in bližnjih sorodnikov in tako ugotavlja, ali ga imajo radi, ali ga sprejemajo in cenijo, ali je uresničil njihova pričakovanja. To je tudi čas, ko otrok spoznava, kakšen je svet, v katerem živi: varen in tak, da vzbuja zaupanje, ali pa sovražen in nevaren.

Vzgoja otrok ni vedno preprosta reč, vendar pa so številne raziskave pokazale, da starši lahko pomagajo otroku ohraniti in razvijati samospoštovanje vsaj na tri načine (Satir, 1988):

- s tem, da mu nudijo toplino in ljubezen in da brezpogojno sprejemajo svojega otroka kot osebnost z lastnimi pravicami;

- s tem, da otroku pokažejo, da se resnično zanimajo zanj -tako, da se z njim igrajo, da mu berejo in mu na sploh pokažejo, da ga imajo radi in da je zaželen. Kritika in kazen napravita otrokovemu samozaupanju mnogo manj škode kot popolna brezbržnost;
- s postavljanjem sprejemljivih omejitev, pa tudi s strpnostjo in z odpuščanjem. Strogi in avtoritarni starši lahko škodljivo vplivajo na otrokovo doživljanje samega sebe.

Vrstniki in samospoštovanje

Čeprav imajo pri oblikovanju samopodobe najpomembnejši zgodnji vpliv starši in družina, pa so pozneje, v adolescenci za nadaljnje oblikovanje samozaupanja izredno pomembni tudi odnosi z vrstniki. V tem obdobju je prav družba vrstnikov glavni vir povratnih informacij o samospoštovanju, normah, medsebojni podpori, in nudi največ priložnosti za urjenje v nalogah, povezanih z odraslostjo. V adolescenci družba vrstnikov v veliki meri nadomesti starše in družino kot glavni vir povratnih informacij.

Dokazano je, da imajo mladostniki, ki si ne ustvarijo tesnejših vezi z vrstniki ali pa jih leti zavračajo, kasneje v življenju pogosto težave s svojim duševnim in čustvenim počutjem. Vrstniki, še zlasti dobri prijatelji, so posamezniku v trenutkih čustvenih stisk in stresa v dragoceno oporo že s tem, da mu prisluhnejo in sočustvujejo z njim in da se lahko od srca zjoče na njihovi rami. Otroci, ki nimajo prijatelja, k kateremu bi se zatekli po pomoč in tolažbo, so pogosto zelo osamljeni in potrti.

Tesna prijateljstva v otroštvu, še pred adolescenco, ko posameznik deli mnenje z drugimi in tako potrjuje pravilnost svojih pogledov in razmišljanj, utrjujejo njegovo samozaupanje. Otrok spozna, morda prvič v življenju, da tudi drugi mislijo, čutijo in doživljajo tako kot on. Otrok brez tesnega prijatelja je prikrajšan za to pristno komunikacijo in zato trpi predstava, ki jo ima o sebi.

Vloga učiteljev kot pomembnih drugih pri utrjevanju samospoštovanja

Kot smo spoznali, pridejo otroci v šolo z že izoblikovanimi mnenji o sebi in svojih sposobnostih, kot z nekakšnimi nalepkami, ki jih spremljajo na vsakem koraku, in na katerih piše npr.: "bister", "počasen", "len", "ima težave s sklepanjem prijateljstev", "prisrčen", "se bolj težko uči" itd., ki v mnogih situacijah vplivajo na otrokovo vedenje in odzivanje. Čeprav pridejo otroci v šolo z izoblikovanim mnenjem o sebi, s podobo, ki temelji na najbolj ranih izkušnjah, pa nanjo dodatno vpliva tudi šola in učitelji (Borba, 1989)

Ni dvoma, da učitelji, še zlasti v osnovni šoli, v otrokovem svetu prevzamejo vlogo "pomembnih drugih" in da lahko zato veliko pripomorejo k otrokovemu

učnemu uspehu in pozitivni predstavi o sebi. Pri tem pa so lahko uspešni le, če dobro poznajo otrokove sposobnosti in če od njega pričakujejo le toliko, kolikor je res zmožen doseči. Tudi učenci se morajo zavedati, koliko so sposobni doseči, saj si le tako lahko zastavljajo uresničljive cilje. Nekatera otrokova spoznanja o sebi so trdno zasidrana v resničnost in jih zato ni moč spremeniti. V poteku svojega razvoja in osebnostnega zorenja se mora zato z njimi soočiti in jih sprejeti.

Učitelji morajo vedeti, da učencem svojih pričakovanj ne sporočajo le neposredno, temveč tudi posredno, manj očitno, npr. z javnim primerjanjem učencev, s tem, kolikokrat nagovore posameznega učenca s pohvalo oziroma omalovaževanjem njegovega odgovora. Učiteljeve kretnje in govorica njegovega telesa učenca lahko spodbujajo, lahko pa imajo tudi uničujoč učinek na njegovo razvijajoče se samospoštovanje.

Šola mora poskrbeti za to, da vsi učenci čutijo, da so cenjeni in ljubljene in do neke mere uspešni. Samozaupanje, ki se tako utrdi v otroku, mu pomaga, da postane vsaj delno "imun" na poznejše napade na njegovo samozavest s strani vrstnikov. Učencem moramo pomagati pri spoznanju, da ne morejo vedno vsem ugajati, in jih naučiti, kako se po razočaranju spet "poberejo". Naučiti se morajo, kako lahko ostanejo zvesti samim sebi in svojemu prepričanju, ne glede na to, kakšne pritiske morajo pri tem premagovati. To je temelj osebne avtonomije, svobodnega odločanja in odgovornega vedenja.

Mladi morajo vedeti, da jih cenijo zaradi njih samih. Spoznati morajo, da je z uspehom povezan trud, vendar pa se morajo zavedati tudi tega, da je uspeh povezan z najrazličnejšimi področji človekovega udejstvovanja. Če otroci čutijo, da jih njihovi učitelji cenijo, raje sprejmejo ustrezne ukrepe, ki so potrebni za boljše delo in večjo uspešnost, ti dosežki pa jih nato opogumijo, da postanejo pri ocenjevanju lastnega dela bolj odprti in natančni.

Posameznik čuti, ali ga okolje, v katerem dela ali se igra, ceni ali ne. To velja tako za učitelje in njihove sodelavce kot za učence. Učitelji menijo, da niso dovolj upoštevani zaradi vrste razlogov, kot so npr. neustrezni delovni pogoji, nizki dohodki in občutek, da ne sodelujejo pri odločanju. Malo verjetno je, da bo nekdo, ki ima nizko stopnjo samospoštovanja, lahko drugim utrjeval zaupanje vase.

Na žalost se morajo v mnogih šolah šele naučiti, kako naj spodbujajo zdrave medsebojne odnose. Vse preveč je učencev, ki jim šola ruši samozaupanje, namesto da bi jim ga utrjevala. To še zlasti velja za manj sposobne učence ali za učence, ki prihajajo iz drugačnega kulturnega okolja kot učitelj in se ta zato z njimi težko istoveti. Takšni učenci pogosto čutijo, da jih šola zavrača. V želji, da bi ohranili občutek lastne vrednosti, si skušajo oblikovati svojo identiteto, ki pa ni v skladu z vrednotami šole. Ni slučaj, da so mnogi od učencev, ki kadijo ali segajo po drogah, neuspešni v šoli: takšno vedenje si lahko pojasnimo kot njihov upor proti šoli, za katero menijo, da jih zavrača in jim ne dovoli, da bi doživeli uspeh. Šola mora zelo paziti, da s spodkopavanjem samozavesti učencev, ki se teže učijo, ne bi ustvarila pravih problemov, ki naj bi jih reševala.

Pomen učiteljevega samospoštovanja

Zaupanje vase pa ni pomembno le za učence, gojiti in razvijati ga morajo tudi učitelji.

Pedagoško delo prinaša veliko zadoščenja, pogosto pa je tudi zelo težavno. Naloga učitelja je, da ohrani svojo profesionalnost in s tem, da preseže osebne nagibe in se dvigne nad vsakodnevne razprtije, doseže pravo mero objektivnosti, umirjenosti in obvladanosti. To lahko doseže le, če ima dovolj trdno zaupanje vase, zaupanje, ki ni odvisno od stalnih spodbud s strani učencev in sodelavcev in od pohval in nagrad, ki seveda niso vedno na voljo.

Učitelji potrebujejo svoj lastni jaz in svoje osebno življenje. Tisti, ki so v svojem samopotrjevanju preveč odvisni od šole, so lahko zelo razočarani, kadar se stvari ne obračajo tako, kot bi si želeli: npr., če so jih spregledali ob predlogih za napredovanje ali pa ko ob bližajočem se zaključku poklicne poti spoznajo, da niso dosegli vseh tistih ciljev, ki so si jih zastavili.

Učitelj s šibkim samozaupanjem ima lahko resne težave. Učenci niso vedno najbolj takti in čuteči in učitelj mora imeti včasih precej debelo kožo, da odbije zbadljivke in več ali manj posrečene šale na svoj račun, ki pa so večkrat bolj odraz neumnosti kot zlobe. Učitelj, ki se prehitro in preburno odzove porogu in šaljivkam, kaj kmalu spozna, da ni več kos položaju, ki bi ga morda lahko obvladal le z nasmeškom ali bežno pripombo. Ko učenci vidijo, kakšen učinek so izzvali, lahko njihove šale kaj hitro postanejo še bolj neprijetne in manj zabavne.

Učitelji zato potrebujejo čas za spoznavanje lastne vrednosti, čas zase in za svoje potrebe, saj nikakor ne smejo postati mučeniki svojega poklica. Razvijati morajo vse tisto, kar jim je v oporo izven šole, t.j. družinsko življenje, hobije, rekreativne dejavnosti. Zavedati se morajo, da teče življenje tudi izza sten njihove učilnice.

Učiteljem se pogosto zdi, da jih družba premalo ceni. Vsak od nas je hodil v šolo in vsak si je ustvaril svoje mnenje o izobraževanju. Zato pedagoškega dela ne obdaja tista tenčica skrivnostnosti kot druge poklice, npr. medicino in pravo. Mnogi ljudje, ki nimajo nikakršne zveze s pedagoškim delom, so zato prepričani, da "uči lahko vsak". Izobraževanje je pogosto tudi žrtev političnih pritiskov, tako na državni kot na lokalni ravni. Učitelji doživljajo pritiske, ki po njihovem mnenju nimajo nikakršne zveze z njihovim delom. Pogosto so prav oni krivci za vse slabosti, ki se pojavljajo v družbi in na njihova pleča nemalokrat zavračajo odgovornost za vse oblike deviantnega vedenja mladih, od neprimernega vedenja do huliganstva in jemanja drog.

Glede na vse te okoliščine je zelo pomembno to, da znajo učitelji ceniti svoj poklic, svoje posebne sposobnosti in znanje ter svoj prispevek družbi. Postaviti se morajo zase kadar jih napadajo ljudje, ki nimajo pojma o tem, s kako zahtevno in zapleteno nalogo se srečuje učitelj vsakič, ko vstopi v razred.

Literatura

Aspey, D. and Roebuck, F. (1977) Kids Don't Learn From People They Don't Like, Human Resource Development Press, Massachusetts, USA.

Borba, M. (1989) Esteem Builders, Rolling Hills Estates, California, USA.

Bosma, M.W.M. and Hosman, C.M.H. (1991) Mental Health Promotion and Prevention in Schools, World Health organization, Copenhagen, Denmark.

California Task Forces to Promote Self Esteem (1990) Toward a State of Esteem, California State Department of Education's Bureau of Publications, Sacramento, USA.

Canfield, J. and Wells, H. (1976) 100 Ways to Enhance Self Concept in The Classroom, Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J., USA.

Coopersmith, B. (1976) The Antecedents of Self-Esteem, W.H. Freeman and Co., New York, USA.

Maslow, A.H. (1976) The Farther reaches of Human Nature, Penguin Books, London, UK.

Palladino, C. (1989) Developing Self Esteem, Kogan Page, London, UK.

Satir, V. (1988) The New Peoplemaking Palo Alto, Science and Behaviour Books, Mountain View, California, USA.

Wetton, N. and Cansell, P. (1993) Feeling Good: Raising Self Esteem in the Primary School Classroom, Forbes Publications, London, UK.

PRVI DEL: ZAČETEK DELAVNICE: Spoznajmo se

Načela dejavnosti v prvem delu

Dejavnosti v prvem delu so namenjene učinkovitemu začetku dela in utrjevanju samospoštovanja udeležencev. To dosežemo tako, da jih že takoj dejavno vključimo v delo seminarja in jim napravimo sodelovanje prijetno. Udeleženci pa sodelujejo zares aktivno le takrat, kadar so sproščeni in se počutijo varne. Da bi lahko že takoj na začetku seminarja dosegli takšno ozračje varnosti in medsebojnega zaupanja, pa moramo upoštevati nekaj elementov.

- Prostor oz. prostore, v katerih bo potekal seminar, moramo prej primerno urediti tako, da se bodo udeleženci v njih lahko pogovarjali, neovirano gibali in se družili v skupine. Prostor napravimo udeležencem čimbolj "domač" tako, da v njem razstavimo tudi njihove izdelke. (Vsem, ki te vrste dela še ne poznajo, so namenjena navodila v **dejavnosti 1A.**)
- Na začetku seminarja udeležencem pojasnimo tudi praktične plati seminarja: kdo so vodje seminarja, kdaj je kosilo, kje so toaletni prostori itd. Informacije naj bodo kratke in jedrnat (Dejavnost 1B.)
- Udeležencem se zdi pomembno, da jih drugi poznajo po imenu – tako dobe občutek, da so upoštevani in da sodelujejo. Zato poskrbimo, da se bolje spoznajo med seboj in izvejo kako je komu ime. (Dejavnost 1C in 1D.)
- Spodbujajmo udeležence, da se v skupini čim prej oglasijo (Dejavnost 1C in 1D.)
- Pojasnimo cilje seminarja tako, da bodo vsi vedeli, za kaj gre. (Dejavnost 1E.)
- Ugotovimo kakšna so pričakovanja udeležencev, in jim povemo, kaj jim seminar lahko nudi (Dejavnost 1F). Če se izkaže da nekaterim od njihovih pričakovanj ne bomo mogli ustreči, je dobro, da jim to povemo že takoj na začetku. Če udeleženci to vedo vnaprej, to navadno dobro sprejmejo in se s tem sprijaznijo, če pa nekaj zaman pričakujejo, jih to navda z nezadovoljstvom.

Trajanje: približno 2 uri.

Dejavnost 1A

PRIPRAVA SEMINARSKEGA PROSTORA (pred prihodom udeležencev)	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Priprava prostora oz. prostorov, kjer bo potekal seminar.</p> <p>Udeležencem moramo omogočiti: da se bodo lahko pogovarjali, se neovirano gibali po prostoru, se družili v skupine, da bodo lahko svoje izdelke obesili na stene.</p>	<p>Stojalo in tablo za papir, več posameznih velikih pol papirja, manjše pole papirja, debela pisala, manjša pisala, grafoskop s prosojnicami, lepilo, škarje, blu-tack (masa podobna plastelinu za pritrjevanje predmetov na podlago), risalne žebličke, selotejp, kredo.</p>
TRAJANJE	<p>Ustrezno število tiskanih materialov, ki jih razdelimo med udeležence.</p>
<p>Najmanj pol ure.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Najbolje je, da poskrbimo za primerne prostore že precej pred začetkom seminarja. Potrebujemo velik prostor za nemoteno delo skupine, in če se nam zdi potrebno, še nekaj manjših prostorov za manjše skupine udeležencev. 2. V seminarske prostore pridemo vsaj pol ure pred prihodom udeležencev. 3. Sedeže razmestimo v obliki črke U, tako da bodo udeleženci lahko dobro videli drug drugega, tablo in grafoskop. 4. Iz sobe odstranimo večino miz, razen če je prostor dovolj velik, da jih lahko postavimo ob steni, izven kroga sedežev tako, da se udeleženci lahko pri delu v skupinah neovirano gibljejo. V sobi pustimo eno mizo za svoje potrebščine in pisni material. 5. S sten odstranimo slike, obvestila in druge napise. Shranimo jih tako, da jih bomo po končanem seminarju našli in obesili nazaj. 6. Vse kar med uro potrebujemo, položimo na mizo tako, da nam je pri roki. Listi naj bodo zloženi tako, da jih udeleženci ne morejo brati. Zložimo jih po vrsti, kot jih bomo uporabljali. 	

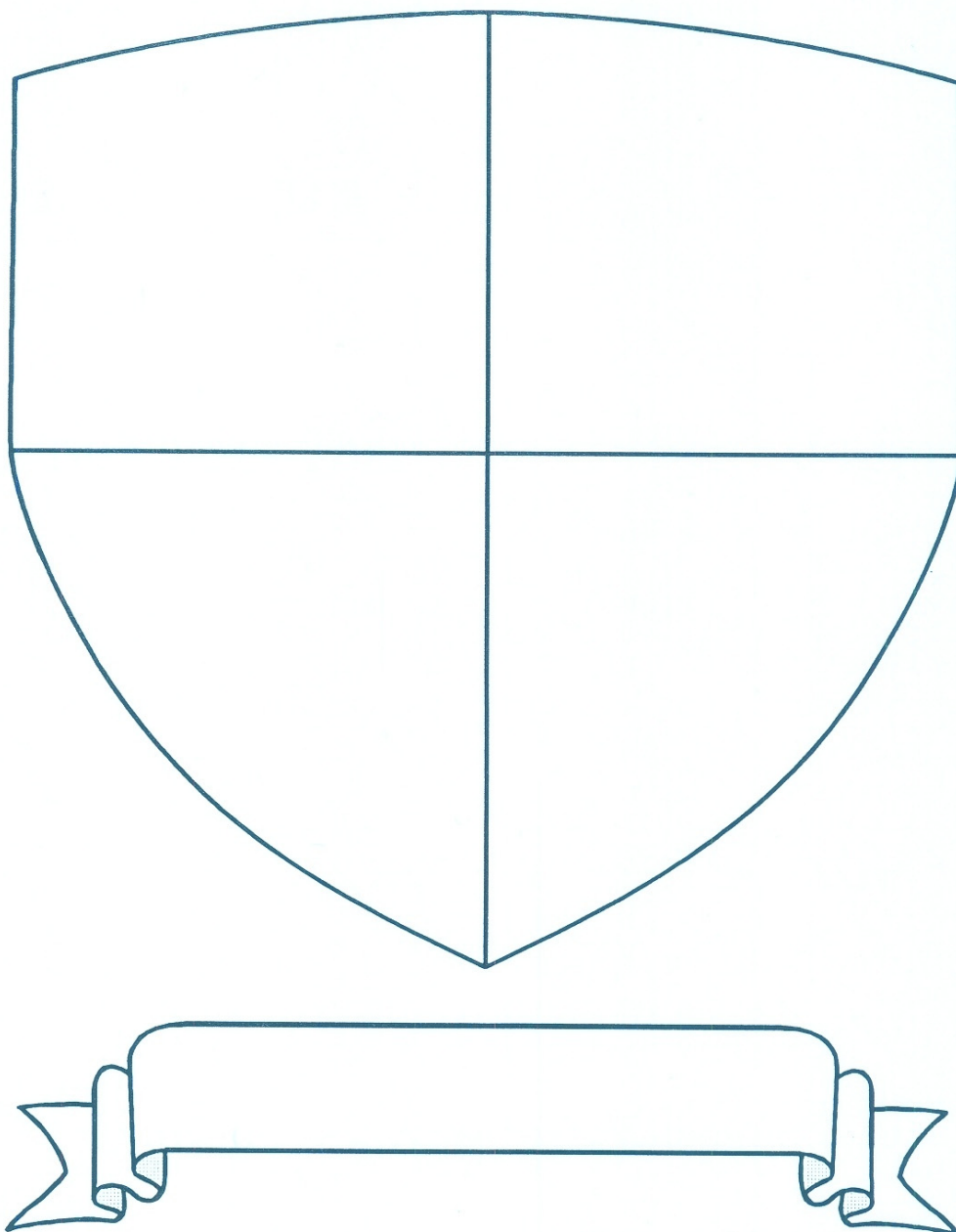
Dejavnost 1B

INFORMACIJA O "DOMAČIH" ZADEVAH	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeležencem pojasnimo vse pomembno, da se lahko sproščeno in zbrano lotijo dela.	
TRAJANJE	
Trajanje: največ 5 do 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ko so vsi udeleženci zbrani in je čas, da začnemo s seminarjem, jih najprej pozdravimo, se na kratko predstavimo in jim pojasnimo zakaj vodimo ta seminar. (Najbolje je, da ne čakamo na zamudnike in ne zapravljamo časa tistih, ki so prišli pravočasno. Tako damo tudi jasno vedeti, da začenjamo točno ob določenem času). 2. Udeležencem pojasnimo, da bomo imeli kasneje več časa za podrobnejše medsebojno spoznavanje in pogovor o ciljnih seminarja. 3. Mi sami ali pa tisti, ki je odgovoren za organizacijo seminarja, udeležencem pojasni naslednje: <ul style="list-style-type: none"> • čas začetka in zaključka seminarja, kdaj so odmori za kavo ali čaj, kdaj je čas kosila; • kje bodo dobili kavo in čaj, kje bo kosilo; • vse bistveno v zvezi z denarnimi zadevami: kdo kaj plača, kako jim povrnejo potne stroške, in podobno. • Če traja seminar več dni naj udeleženci dobe informacije o sobah in ključih, povemo jim tudi, do kdaj naj izpraznijo hotelsko sobo itd. 4. Odgovorimo še na kratka vprašanja; če kdo od udeležencev potrebuje daljše pojasnilo, se z njim dogovorimo za kasnejši pogovor. 	

Dejavnost 1C

SPOZNAVANJE: Osebni grbi	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Medsebojno spoznavanje udeležencev na način, ki utrjuje njihovo samozaupanje.</p> <p>Oblikovanje in utrjevanje zdravih odnosov v skupini.</p>	<p>Slike 1C "Osebni grb" (ali pa risbo na tabli, ki jo udeleženci nato prerisajo).</p> <p>Svinčnik ali kemični svinčnik (za vsakega udeleženca).</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 45 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vsak udeleženec dobi kopijo "Osebnega grba". Medtem ko rišemo grb na tablo ali polo papirja, pojasnimo pomen štirih delov grba: <ul style="list-style-type: none"> V prvi kvadrant naj napišejo, kaj jih veseli početi v prostem času, v drugega nekaj pozitivnega o svojem delu, v tretjega nek cilj, ki bi ga radi dosegli, in v četrti kvadrant nekaj o sebi. 2. Udeležence prosimo, naj v vsak del grba nekaj napišejo ali vanj narišejo risbo ali simbol. V trak pod grbom napišejo geslo, ki se jim zdi značilno zanje, ali pa nekaj, po čemer naj bi si jih drugi zapomnili. Za to imajo na voljo 10 minut. 3. Ko končajo z risanjem in pisanjem, jih prosimo, naj gredo do drugih udeležencev, zlasti do tistih, ki jih še ne poznajo, in jim pokažejo svoj izdelek. Za to imajo na voljo 15 do 20 minut. 4. Nato naj vsak sede k tistemu udeležencu, s katerim se je nazadnje pogovarjal, naj ga predstavi, pove kako mu je ime, omeni vsaj eno stvar, ki jo je zvedel o njem in prebere na glas njegovo osebno geslo. 5. Osebne grbe nato razstavimo na tabli ali steni. 6. Pogovorimo se o tem, kako to dejavnost lahko uporabimo za utrjevanje samozaupanja učencev, kot "ogrevalno" vajo ali pa kot del obširnejšega projekta "o sebi". 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Mogoče nekateri udeleženci ne bodo želeli risati. Pojasnite jim, da ne gre za preverjanje njihovih sposobnosti risanja.</p>	

Osebni grb



List 1C

Dejavnost 1D

SPOZNAVANJE: Igra z imeni	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj bi spoznali drug drugega po imenu. Ob zabavni igrici se bodo prijetno sprostiti.	Blazino ali kakšen drug mehak predmet za metanje.
TRAJANJE	
Trajanje: 10-15 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none">1. Udeleženci stoje ali sede v krogu.2. Razložimo jim potek igre: vsak udeleženec nekemu vrže blazino in pri tem pove svoje ime in ime tistega, ki mu je vrgel blazino. Pokažemo, kako to gre in predlagamo, naj začnejo z igro.3. Igramo se toliko časa, da si vsi zapomnijo vsa imena udeležencev.4. Nato se sodelujoči presedejo in nadaljujejo z igro toliko časa, dokler niso prepričani, da so si res zapomnili vsa imena.5. Udeležence vprašamo, ali poznajo še kakšno podobno dejavnost, ki bi pomagala učencem, da bi si lažje zapomnili, kako je komu ime.6. Skupino prosimo za kratek komentar o tem, kako občutek, da smo v skupini "znani", vpliva na našo samozavest.	
OPOMBE ZA VODJO	
Važno je, da so v igro vključeni vsi udeleženci. Pomagamo tistim, ki jim igra ne gre od rok. Pri tej igri gre predvsem za sodelovanje in pozornost in ne za tekmovanje.	

Dejavnost 1E

KRATKO PREDAVANJE: Cilji seminarja	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Informacija o ciljnih seminarja.	Cilje seminarja napisane na tablo, na papir na stojalu ali na prosojnico. Vsak udeleženec dobi po en list 1E z naslovom Cilji seminarja ali pa list z besedilom, ki smo ga sami napisali.
TRAJANJE	
Trajanje: 10-15 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kratko opredelimo cilje seminarja in jih napišemo na tablo ali na papir na stojalu ali pa uporabimo prosojnico (glej prosojnico 1E kot primer "ciljev"). Trajanje: največ 5 minut. 2. Na vrsti so vprašanja udeležencev. 	
OPOMBE ZA VODJO SEMINARJA	
<p>Cilji, ki jih bomo predstavili udeležencem, so seveda odvisni od tega, kaj nameravamo obravnavati med seminarjem. Tako npr. prosojnica 1E (naslednja stran) prikazuje cilje dvodnevne seminarja, ki vključuje prvi, drugi, tretji in četrti del. Če se odločimo za druge dele seminarja, npr. poglavja, ki obravnavajo stres in/ali obravnavanje sprememb, moramo temu ustrezno prilagoditi tudi "cilje".</p> <p>Dobro je, če dobijo ob koncu te dejavnosti udeleženci po en izvod "Ciljev", da jih bodo pozneje lahko primerjali s svojimi posebnimi "željami".</p>	



Cilji projekta:

Pomoč udeležencem pri njihovem praktičnem delu na področju izboljševanja duševnega in čustvenega zdravja vseh udeležencev v šoli.

PRVI SEMINAR: Pojasnjevanje zamisli in izhodišč

Cilji so naslednji:

- udeležencem pojasnimo, **kaj** pravzaprav **pomeni** duševno in čustveno zdravje;
- pokažemo jim **načine za ugotavljanje dejavnikov**, ki vplivajo na duševno in čustveno zdravje učencev in učiteljev;
- opredelimo in osvojimo nekaj **osnovnih spretnosti**, ki jih potrebujemo za **uspešno komunikacijo** in oblikovanje zdravih medsebojnih odnosov;
- pokažemo, na kakšne načine lahko šola pospešuje duševno in čustveno zdravje in utrjuje samozaupanje;
- prikažemo več različnih metod aktivnega učenja.

Prosojnica/List 1E

Dejavnost 1F

RAZPRAVA V MAJHNI SKUPINI: "ŽELJE" (Kaj si želijo udeleženci in kaj jim seminar lahko ponudi)	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spoznati želje udeležencev in pojasniti udeležencem, česa od seminarja ne morejo pričakovati.	Velik list papirja in debela pisala Manjši list in manjša pisala
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležence prosimo, naj še enkrat pomislijo na cilje seminarja. Vsak naj v nekaj stavkih napiše, kaj si še zlasti želi od seminarja, tako po vsebini kot glede metod dela. Kaj si želijo in kako bi radi delali? Udeleženci naj napišejo tudi, česa ne bi želeli, in naj to čim bolj natančno opredelijo. 2. Udeleženci se razvrste v skupine po šest. Vsaka skupina dobi velik list papirja in pisalo. 3. Nato naj vsak udeleženec pove, kaj je napisal. Njihove odgovore zabeležimo na tablo ali na polo papirja v rubriki "Želim" in "Ne želim". Za to dejavnost imamo na voljo 15 minut (v pomoč nam bodo Opombe za vodjo 1F). 4. Vsaka skupina naj izbere nekoga, ki bo v nekaj minutah prebral zapisane odgovore in pojasnil želje skupine. 5. Ko so skupine končale z delom, lahko povzamemo naslednje: <ul style="list-style-type: none"> • skupne teme; • želje, ki jih ne bo moč uresničiti in • želje, ki so lahko osnova za sestavo osnovnih pravil za skupno delo 6. Člani skupine naj v razpravi o tej dejavnosti odgovarjajo na naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> • Kako koristna se vam je zdela ta dejavnost? • Kako bi jo lahko uporabili pri pouku? • Kako pogosto vprašate učence, kakšno snov bi radi obravnavali med učno uro? 	
OPOMBE ZA VODJO	
Vodja ima priložnost, da pove, kaj si želi od seminarja in česa si ne bi želel. Udeležencem tako pojasni svoja stališča in odpravi morebitne napačne predstave o svoji vlogi na seminarju.	

Opombe za vodjo 1F

Primer lista z rubrikama "Želim" in "Ne želim" s seminarjev na Poljskem, v Estoniji in Sloveniji

ŽELIM

Različne metode dela

Načine, kako pridobiti učence za novosti

Načine utrjevanja samozaupanja učencev in učiteljev

Načine boljše komunikacije

Metode sproščanja

Načine za oblikovanje boljših medsebojnih odnosov

Načine preprečevanja agresivnosti pri učencih

NE ŽELIM

Samo teorije

Hitenja

Pasivnosti

DRUGI DEL

Opredelitev naših ciljev:

Kaj je duševno zdravje?

Cilji:

- Opredelitev **pomena** duševnega zdravja
- Predstavitev in uporaba nekaterih **spretnosti**, ki jih potrebuje član skupine, če želi biti uspešen
- Prikaz načinov, s katerimi lahko **šola** skrbi za boljšo duševno in čustveno počutje in večje samospoštovanje

DRUGI DEL: OPREDELITEV NAŠIH CILJEV: Kaj je duševno zdravje

BRALNI DEL

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE

Odsotnost duševnih težav

Duševno in čustveno zdravje lahko preprosto označimo kot odsotnost vseh duševnih in čustvenih težav.

Večina med nami kdaj v življenju občuti težave duševne in čustvene narave. Vsi smo kdaj pod vplivi stresa, napetosti, osamljenosti, žalosti in negotovosti, zato smo potrti, zaprti vase ali se celo počutimo duševno zmedeni. Nekatere med nami te težave tako prizadenejo, da postanejo zase in za okolico pravi "bolniki". Duševne bolezni so pomemben problem vse Evrope. Svetovna zdravstvena organizacija uvršča zmanjševanje pogostnosti težjih duševnih zdravstvenih problemov in okvar, kot so to npr. psihiatrična obolenja, alkoholizem in zloraba drog, na četrto mesto med cilji projekta Zdravje za vse.

Takojšnje ukrepanje je potrebno pri vseh vrstah duševnih bolezni, ki človeku preprečujejo uspešno delo in udejstvovanje ali pa ga celo spravijo v stanje, da je nevaren sam sebi. Čustvene težave niso nujno že znak duševnega obolenja. Res pa je tudi, da duševno zdravi ljudje niso vedno tudi srečni. Pogosto imamo vso pravico, da smo žalostni, jezni, da se počutimo preganjane in da smo negotovi. Spoznavanje, sprejemanje in urejanje lastnih čustev je sestavni del procesa zorenja. Mnogo manj "zdravo" je, če hočemo neprijetna čustva zanikati ali potlačiti, saj se le-ta kasneje kaj rada vrnejo in takrat težko prepoznamo njihove škodljive vplive na naše čustveno življenje.

Če želi učitelj učencem pomagati pri reševanju duševnih problemov, tega ne more storiti le s spodbudnimi besedami npr.: "Glavo pokonci in pozabi vse skupaj!". Obvladati mora določene spretnosti, da je lahko otrokom resnično v oporo pri prepoznavanju, razumevanju in obvladovanju duševnih in čustvenih težav. Gre za to, da zna poslušati učence in da se zna odzvati na njihovo pripovedovanje, da jih upošteva in se zanima za njihove težave.

Ali šola lahko prispeva k boljšemu duševnemu in čustvenemu zdravju?

Mnogo so že razpravljali o tem, ali duševne težave in duševne bolezni izvirajo iz okolja ali so dedne. Končna ugotovitev je, da sta pri razvoju teh motenj pomembna oba dejavnika. Tudi poudarjanje vpliva, ki naj bi ga imelo zgodnje otroštvo na stopnjo duševnega in čustvenega zdravja v odrasli dobi, je večkrat pretirano. Nekateri strokovnjaki celo trdijo, da osnovnih vedenjskih vzorcev, ki se oblikujejo v najzgodnejših letih, kasneje v bistvu ne moremo kaj dosti spremeniti.

Sestavljenci tega priročnika gledajo na to vprašanje bolj optimistično. Ne glede na to, od kod izvirajo njegove duševne težave, lahko posamezniku njegova okolica bistveno pomaga pri premagovanju razdiralnih misli, občutkov in vedenja. Stopnja duševnega in čustvenega zdravja ni enkrat za vselej določena že ob rojstvu ali takoj po njem. Kljub pomembni vlogi, ki jo ima doživljanje v ranem otroštvu, pa lahko poznejše izkušnje posamezniku s slabim izhodiščem bistveno pomagajo, da sprejme in razume svoje občutke in mišljenje, ki izvira iz otroštva, in se poda naprej po poti lastne izpolnitve. Šola je eden od mnogih dejavnikov, ki mu na tej poti lahko pomagajo.

Duševno zdravje je ravnovesje med čustvi, mišljenjem in sposobnostmi

Duševno in čustveno zdravje imata mnogo obrazov. Prav tako, kot duševna bolezen vpliva na čustvovanje (potrtost in tesnoba) in na razum (psihoza), tako tudi duševno zdravje prispeva k razvoju duševnih in intelektualnih sposobnosti. Pravzaprav je večkrat težko potegniti črto med obema. Če vemo, da smo sposobni jasno pretehtati nek problem in zanj najti razumno rešitev, se mnogo bolje počutimo. Zato je zelo pomembno, da negativne predstave o sebi preženemo s "pozitivnim notranjim pogovorom". Zavedati se moramo, da "razumnosti" ni tako lahko doseči in da nam ne more vedno pomagati. Čustva so globoka in dolgotrajna, še zlasti tista, ki se tičejo nas samih. Podoba, ki jo imamo o sebi, že zelo zgodaj oblikujejo naše prve izkušnje v domačem okolju in zato negativne samopodobe ne moremo izboljšati kar čez noč le z nekaj spodbudnimi samopogovori. Da bi se lahko spet cenili, potrebujemo veliko pozitivnih izkušenj, ki nas prepričajo, da nas imajo drugi radi in da nas upoštevajo. Za razumevanje svojih občutkov potrebujemo čas in pomoč, saj le tako lahko presežemo ponavljanje ukoreninjenih vzorcev, ki so postali naše duševne navade.

Naučiti se moramo tudi, kako naj uporabljamo svoja čustva in misli. Tako pridobljene izkušnje nam pomagajo pri utrjevanju pozitivnega čustvovanja in mišljenja. Pri tem lahko odigrajo pomembno vlogo šolski programi psiho-socialnega urjenja, kjer se udeleženci uče poslušanja, odzivanja, vživljanja v čustvovanje drugih (empatije), asertivnega vedenja in obvladovanja sprememb.

Uglašenost z okoljem

Druga preprosta definicija duševnega in čustvenega zdravja pa je, da gre za sposobnost posameznika, da se ustrezno vključi v družbo oz. v družbeno skupino, v kateri se nahaja.

V tem je gotovo precej resnice, še zlasti, če pomislimo na drugo skrajnost, da je nekdo popolnoma izključen iz svoje okolice in ne najde stika z drugimi ljudmi. Učitelji so upravičeno zaskrbljeni za družbeno izoliranega učenca; ugotoviti morajo, zakaj je osamljen in mu poiskati ustrezno družbo, v katero bi se lahko vključil. Koristno pa je tudi, da ga naučijo socialnih spretnosti, ki mu bodo pomagale, da ga bodo vrstniki hitreje sprejeli.

Družba pa nima vselej "prav". Omenimo naj le primere političnih oporečnikov, ki so jih zaprli v psihiatrične bolnišnice le zato, ker so nasprotovali tiranskim režimom. Za nasprotovanje oblasti je včasih potreben velik pogum in upornik ga lahko plača celo s tem, da ga proglašijo za duševno bolnega. Če pogledamo v zgodovino, je bila "množica" večkrat groba in nevedna kot pa razumevajoča in daljnovidna. Posamezniki, ki so se uprli večini in so jih zato imeli za čudake in posebneže, so kasneje pogosto postali junaki.

Na ravni šole pa to pomeni, da je za posameznika vpliv skupine vrstnikov lahko spodbuden, pa tudi uničujoč. Mladi pač niso preveč strpni do tistih, ki izstopajo s svojo individualnostjo, ekscentričnostjo ali so le preprosto drugačni. Takšen "drugačen" posameznik, ki z vrstniki ne deli njihovih interesov in vrednot, ker noče biti le del množice, ali pa se razlikuje od njih telesno ali po barvi kože, je pogosto v zelo težavnem položaju. Naloga učitelja je, da brani pravice pripadnikov drugih ras, ali "drugačnega" posameznika pred nadvlado skupine. V šoli naj ustvari takšno družbeno okolje, v katerem se bo vsak učenec počutil varnega in upoštevanega.

Pozitivno čustveno in intelektualno počutje

Duševno in čustveno zdravje moramo opredeliti s pozitivnimi in negativnimi oznakami. Šola naj bi v učencih in učiteljih spodbujala zdravo uspešnost, ljubezen in občutke radosti, veselja in življenjskega poleta. Skrb za duševno zdravje zato ni le skrb, ki jo potrebujejo učenci z očitnimi "težavami", ampak je skrb za vse učence, povprečne in izjemno nadarjene, pri katerih lahko s pozitivno naravnostjo in taktnimi odnosi mnogo prispevamo k boljšemu duševnemu počutju. Šola naj bo prostor, kjer so vsi, učenci in učitelji, enako upoštevani in cenjeni, prostor, v katerem vsak obiskovalec začuti toplino, ljubečo skrb in ustvarjalno energijo.

Literatura

Burningham, S. (1989) Not On Your Own: the MIND Guide to Mental Health, Penguin, London, UK.

Gatchell, R., Baum, A. and Krantz, D.S. (1989) An Introduction to Health Psychology, Second Edition, McGraw Hill, USA.

Newton, J. (1988) Preventing Mental Illness, Routledge and Kegan Paul, London, UK.

DRUGI DEL: OPREDELITEV NAŠIH CILJEV: Kaj je duševno in čustveno zdravje

Načela dejavnosti v drugem delu

Udeleženci bodo cilje projekta sprejeli kot "svoje" le, če se bodo sami odločili, česa se želijo naučiti in če bodo ugotovili, kaj njim samim pomeni duševno in čustveno zdravje. Pri tem jim bodo v pomoč dejavnosti, ki sestavljajo ta del seminarja. Povsem mogoče in sprejemljivo je, da vsak udeleženec odide s seminarja z nekoliko drugačnimi cilji in opredelitvami, ki so odvisne od njegove osebnosti in izkušenj, pa tudi od tega, kakšne potrebe ima v svojem okolju.

Vedeti pa moramo, da udeleženci nimajo ne časa ne potrebe, da bi "odkrivali Ameriko". Kviz v **dejavnosti 2A** skuša že na začetku prikazati nekaj ključnih vprašanj in nasprotujočih si mnenj, ki so povezana s čustvenim zdravjem v šolah in zahtevajo njihovo opredelitev.

Udeleženci se morajo zavedati, da na vsa ta vprašanja ni le enega "pravega" odgovora. Strpnost in upoštevanje drugih mnenj je temelj dobrih medsebojnih odnosov. Še zlasti pomembno je, da se vodje seminarja, ki skušajo drugim pomagati pri pospeševanju duševnega zdravja, ne vznemirjajo zaradi različnih mnenj, na katera naletijo v svoji skupini. **Dejavnost 2B** - Kontinuum vrednot - pove, kakšen je njihov položaj glede na druge v skupini, pomaga jim pogledati na svoje stališče iz zornega kota skupine kot celote ter prisluhniti še mnenju drugih. Marsikdaj bodo ugotovili, da imajo tisti, ki so na videz drugačnega mnenja, v bistvu podobna stališča, le da jih drugače predstavljajo. Izkazalo pa se bo tudi, da ima lahko marsikdo, ki nastopa z enakim stališčem kot oni, zanj povsem drugačne razloge.

Ko se udeleženci podrobno seznanijo z vsemi temi vprašanji in nasprotji, jih prosimo, naj svoje stališče oblikujejo v **dejavnosti 2D**.

Kljub potrebnemu upoštevanju razlik mora skupina na poti do skupnega cilja vendarle na nek način doseči soglasje. Namen **dejavnosti 2C** oziroma **2E** je razvrščanje prednostnih nalog, glede katerih poskušajo člani skupine doseči soglasje. Ta vaja bo udeležencem seminarja morda pomagala, da bodo pozneje na šoli in pri svojih kolegih dosegli soglasje in tako na osnovi medsebojnega sporazuma pognali v tek načrtovani projekt.

V **dejavnosti 2F** gre za srečanje dveh skupin, ki želita doseči novo soglasje. Nekaj udeležencev dogajanje opazuje in ga komentira. Udeleženci seminarja поблиžje spoznajo, kako se ljudje, tudi oni sami, vedejo v skupini, in ugotovijo, kakšno vedenje prispeva h končnemu sporazumu in kakšno vedenje proces sporazumevanja zavira.

Pri mnogih težavah v medsebojnih odnosih pa ne gre le za nesporazume med posamezniki. Največji problemi nastopijo pri skupinah z različnimi pogledi in vrednotami, ki si ustvarijo stereotipna mnenja druga o drugi, zavračajo sodelovanje ali pa so celo v sovražnih odnosih. V dejavnosti 2F udeleženci delno in v blagi obliki spoznajo takšne probleme in primere vedenja, ki lahko pomiri ali pa razvname spor. Ugotovili smo, da se s to dejavnostjo delo skupine zelo poglobi, udeleženci se zblížajo med seboj in drug drugemu bolj zaupajo. Da bi to dosegli, jim moramo dati na voljo dovolj časa, da temeljito premislijo dogajanje in nato spregovorijo o težavah v medsebojnih odnosih predvsem na osnovi lastnih izkušenj. Vodja naj s to dejavnostjo ne hiti.

Na koncu pa **dejavnost 2G**, ki predstavlja lestvico potreb po Maslowu, povzema razmišljanja udeležencev in jih spodbuja k razpravi o vlogi šole pri zadovoljevanju duševnih in čustvenih potreb učiteljev in učencev.

Trajanje: približno 3 ure in pol.

Dejavnost 2A

KVIZ: Različni pogledi na duševno in čustveno zdravje	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Pomoč skupini pri razlagi pojma "duševno in čustveno zdravje".</p> <p>Spodbuda udeležencem, da priznajo in sprejmejo razlike v mnenjih.</p>	<p>List 2A – Kviz o različnih mnenjih. Pisala.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 30 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Razdelimo liste s kvizom in prosimo sodelujoče, naj ga izpolnijo samostojno in v čim krajšem času. 2. Udeležence povabimo, da se v dvojicah pogovorijo o svojih odgovorih na prva štiri vprašanja (1-4). Pazljivo naj prisluhnejo drug drugemu in ugotovijo, ali imajo o kakšnem vprašanju podobno mnenje, kljub temu, da so bili njihovi odgovori različni. 3. naslednjih štirih vprašanjih (5-8) naj razpravljajo z drugim sogovornikom. Ko končajo s to razpravo, jih prosimo, da z nekom drugim nadaljujejo pogovor o zadnjih štirih vprašanjih (9-12), ali pa preidemo na dejavnost 2B. 4. odgovorih se pogovorimo v skupini. Udeleženci naj nam odgovorijo: <ul style="list-style-type: none"> • na katera vprašanja so dvojice različno odgovorile, • kateri so glavni razlogi za razlike v odgovorih, • če so po razpravi spremenili katerega od svojih odgovorov in • ali jim je ta dejavnost pomagala pojasniti pomen duševnega zdravja. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>To je dokaj varen način dela s skupinami, ki niso vajene aktivnih učnih metod. Če želite še bolj aktiven pristop k delu, naj udeleženci o zadnjih štirih odgovorih ne razpravljajo v dvojicah. Takoj preidemo na četrti nivo (razprava o točkah 1-8) in nato začnimo z dejavnostjo 2B, kjer nam odgovori udeležencev na točke 9 do 12 povedo, kakšen je njihov odnos do "kontinuumu vrednot".</p>	

KVIZ: Različna mnenja!

V kolikšni meri se strinjate s spodaj naštetimi izjavami? S križcem označite odgovor, ki vam najbolj ustreza.

	DA!	da	?	ne	NE!
1. Če bi lahko izbral(a), bi se raje odločil(a) za duševno kot za telesno zdravje.					
2. Oseba s čustvenimi motnjami ni nikoli popolnoma zdrava.					
3. Naloga šole je, da skrbi za čustveno zdravje učiteljev in učencev.					
4. Duševno zdrav otrok se dobro ujame z vrstniki.					
5. Šola je pogosto kriva zato, da so učenci nesrečni.					
6. Duševno zdrav otrok zagovarja svoje prepričanje tudi za ceno svoje priljubljenosti.					
7. Učitelji bi morali bolj poslušati in manj govoriti.					
8. Pomembno je, da se otroci naučijo spoštovati in ubogati odrasle.					
9. Duševno zdrav otrok zna jasno misliti in sam rešuje svoje težave.					
10. Vpliv staršev in doma na otrokovo duševno zdravje je tako močno, da ga šola kasneje ne more dosti spremeniti.					
11. Šola mora učencem pomagati razumeti lastna čustva in jih spodbujati, da o njih spregovore.					
12. Učitelji so zelo pomembne osebe v otrokovem življenju.					
				List 2A	

Dejavnost 2B

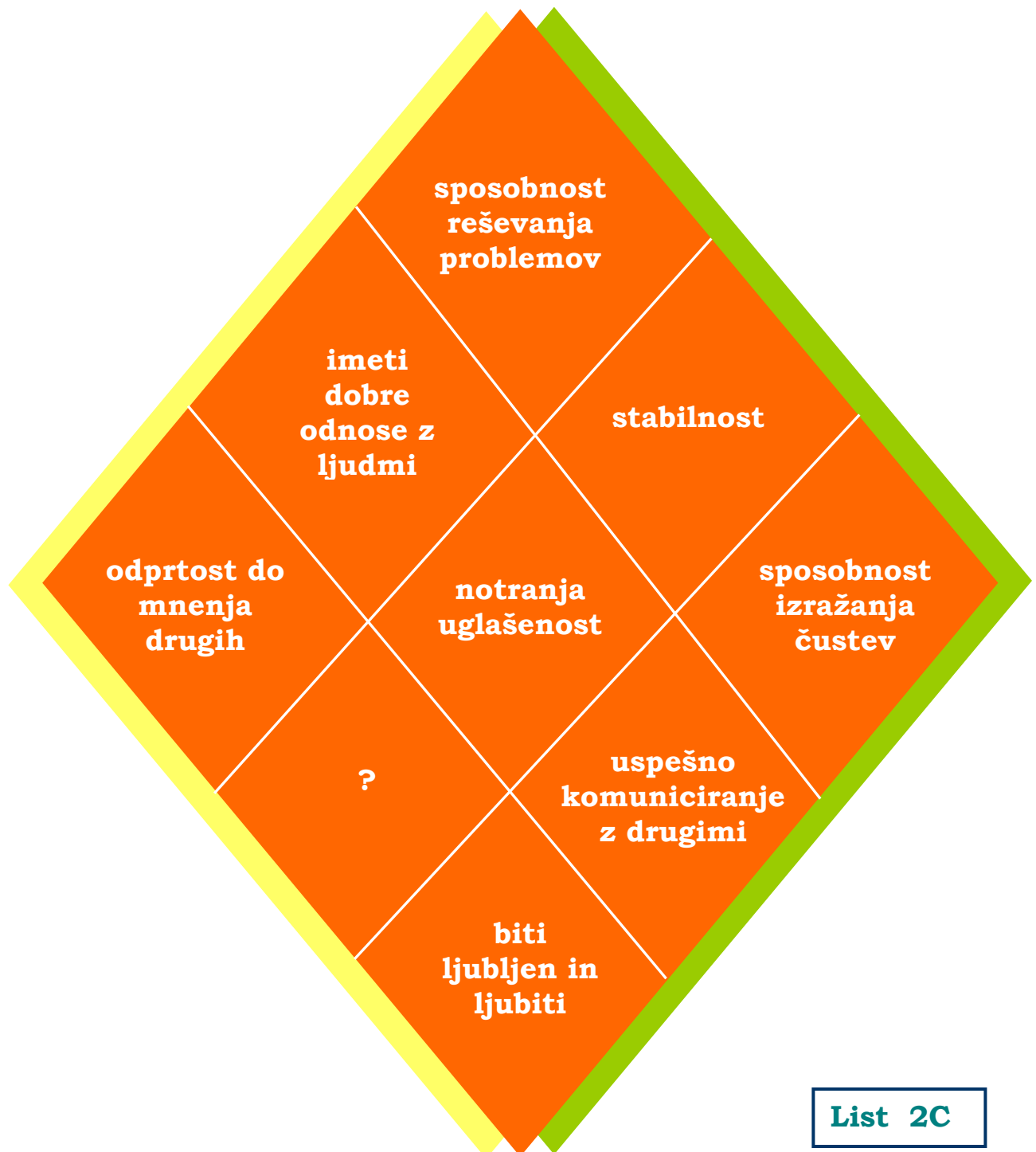
KONTINUUM VREDNOT: Kje ste?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Ugotoviti, kaj udeležencem pove pojem duševno in čustveno zdravje. Pomagati jim, da povedo svoje mnenje in ugotove, kakšno je njihovo stališče do različnih vprašanj v primerjavi z drugimi. Pomagati ljudem, da se sprijaznijo s tem, da imajo drugi drugačno mnenje kot oni sami.</p>	<p>List 2A: Kviz Različna mnenja. Prazen prostor po dolžini ali širini učilnice.</p> <p>Dva velika lista papirja, enega z napisom DA! In drugega z napisom NE!, ki ju obesimo na nasprotni steni učilnice.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj si predstavljajo, da poteka po sobi črta, ki je na vsakem koncu označena z napisom DA oz. NE. S tem ko se postavijo na določeno mesto na tej črti, povedo, kakšno je njihovo stališče o določenem vprašanju. 2. Iz kviza izberemo največ štiri vprašanja (list A), za katera menimo, da bodo udeleženci nanja različno odgovorili. Če to dejavnost kombiniramo z dejavnostjo 2A, uporabimo zadnja štiri vprašanja v kvizu. 3. Ko preberemo posamezno izjavo iz kviza, poprosimo udeležence, naj stopijo na tisto mesto na zamišljeni črti, ki najboljše ponazarja njihovo mnenje. 4. Vsak od njih naj se z nekom, ki stoji v njihovi bližini, pogovori o tem, zakaj sta izbrala prav to mesto. Udeležence spodbujajmo, naj drug drugega natančno poslušajo, saj se lahko izkaže, da sta si dva izbrala isti položaj iz povsem različnih vzrokov. 5. Nato naj se udeleženci o svoji odločitvi pogovorijo še z nekom z nasprotnega konca črte. Za tem vprašamo, ali so posamezniki na nasprotnih koncih sobe pripravljeni vsem pojasniti svojo izbiro. 6. Preberemo naslednje mnenje iz kviza in ponovimo korake od 3 do 6. 7. Ko končamo, prosimo, naj se udeleženci vrnejo na svoja sedeže in skušajo skupaj odgovoriti na naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> ● Kaj so izvedeli o svojih stališčih glede duševnega in čustvenega zdravja? ● So bili udeleženci kdaj enakega mnenja, kljub temu, da so si izbrali različna mesta na črti? ● Ali bi to dejavnost lahko uporabili pri pouku in v kakšnih okoliščinah? 	

Dejavnost 2C

DIAMANT IZ DEVETIH ROMBOV (prva verzija): Kaj je pomembno pri duševnem in čustvenem zdravju?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Pomoč udeležencem pri razvrščanju elementov duševnega in čustvenega zdravja po pomembnosti.</p> <p>Pomoč skupini pri iskanju soglasja o tem, kaj pomeni biti duševno in čustveno zdrav.</p>	<p>Kopirajte lista 2C Diamant iz devetih rombov na lepenki ali poli papirja, ki jo razrežemo v majhne rombe. Vsak udeleženec dobi po en komplet malih rombov.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vsak sodelujoči dobi komplet devetih malih rombov, izrezanih iz lista 2C. V osmih od njih piše, kaj pomeni biti duševno in čustveno zdrav, eden pa je prazen. 2. Udeležence prosimo, naj razvrstijo rombe po pomembnosti, in tako sestavijo nov romb. Najpomembnejše mnenje naj bo na vrhu, najmanj pomembno pa na spodnjem delu romba. V prazni romb naj vpišejo svoje mnenje in ga umestijo na poljubno mesto. 3. Nato naj vsak udeleženec primerja svoj romb z romбом nekoga drugega v skupini in se skuša z njim sporazumeti o razvrstitvi. 4. Dvojice se nato združijo v skupine po šest. Skupaj naj pregledajo svoje izdelke in skušajo doseči soglasje glede izbranega najvišjega in najnižjega mesta. Nikar naj se ne skušajo sporazumevati o vseh devetih rombi, saj bi to lahko trajalo ves dan! 5. Nekdo iz vsake skupine naj vsem pojasni naslednje: <ul style="list-style-type: none"> ● katero mnenje so uvrstili najvišje ● katero mnenje so uvrstili najnižje ● kakšne izjave so vpisali v prazne rombe ● kako so dosegli sporazum – hitro ali s težavo. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>V tej verziji so mnenja že vpisana v rombe (delo skupine iz Slovenije), zato lahko poteka delo hitro in enostavno. Udeleženci vrstni red najprej določijo sami in se šele nato pridružijo delu v skupini.</p> <p>Če želimo, da bi udeleženci sestavljali rombe z lastnimi izjavami, uporabimo dejavnosti 2D in 2E.</p>	

DIAMANT, SESTAVLJEN IZ DEVETIH ROMBOV: Biti čustveno in duševno zdrav pomeni ...

(Ta mnenja so napisali udeleženci seminarja v Sloveniji.)



List 2C

Dejavnost 2D

SPLOŠNE UGOTOVITVE: Kaj je duševno in čustveno zdravje?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Poglobiti razumevanje pojma duševno zdravje in zbrati različna mnenja udeležencev.	Velike pole papirja, velika pisala, blutack ali risalne žebličke. Tablo na katere pritrdimo liste papirja.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj v dvojicah dokončajo stavek "Duševno in čustveno zdravje je..." Vsak par naj dobi debel flomaster in več velikih pol papirja. Na vsak list naj napišejo drug odgovor, in sicer z velikimi črkami, tako da ga bo moč prebrati tudi od daleč. 2. Vsaka dvojica na tablo ali na steno pripne eno od svojih pol. Odgovore, ki so si podobni, pripnemo blizu skupaj. Če se nam zdi potrebno, naj udeleženci natančneje pojasnijo svojo izjavo. 3. Ko smo od vsakega para dobil eno polo z odgovorom, vprašamo sodelujoče, če je kdo odgovoril drugače od prikazanih primerov. Nato pripnemo na tablo še te odgovore. 4. V skupini načnemo naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> ● Je med duševnim in čustvenim zdravjem kakšna razlika? ● So kakšne razlike v zaznavanju posameznika? ● Kako težko oz. lahko je bilo napisati izjavo? ● Kako bi to dejavnost uporabili v razredu? 	

Opombe za vodjo 2D

Mnenja, ki so jih prispevali udeleženci seminarja na Poljskem.

Duševno/čustveno zdravje je:

“Odprtost do drugačnih čustev.”

“Občutek, da sem v redu in, da lahko naredim, kar si želim.”

“Ravnotežje med različnimi stvarmi:

zame – od mene,

dati – jemati.”

“Vem, kaj vem, in prepričan(a) sem, da je to zame koristno.”

“Ravnovesje med lastnimi željami in pričakovanji družbe”

“Sposobnost, da uživamo življenje.”

“Ustvarjalnost.”

“Pripravljenost, da premagamo ovire.”

“Občutek, da sem sposoben/na in svoboden/na.”

Dejavnost 2E

DIAMANT IZ DEVETIH ROMBOV (druga verzija): Kaj je pomembno pri duševnem in čustvenem zdravju?

NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Pomoč udeležencem pri razvrščanju mnenj o duševnem in čustvenem zdravju po njihovi pomembnosti.</p> <p>Pomoč skupini pri iskanju soglasja o pomenu duševnega in čustvenega zdravja.</p>	<p>Mnenja o duševnem in čustvenem zdravju, ki smo jih zbrali z dejavnostjo 2D.</p> <p>Velike rombe na polah papirja, razrežemo na devet majhnih rombov (glej list 2C). Vsaka skupina dobi svoj komplet rombov.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	

METODE DELA

1. S pomočjo udeležencev izberemo devet izjav o duševnem zdravju, ki smo jih zbrali med dejavnostjo 2D. Če se nam zdi potrebno, združimo več izjav in /ali spremenimo kakšne besede.
2. Število skupin naj bo sodo, v vsaki naj bodo najmanj štirje udeleženci.
3. Vsaki skupini damo devet praznih rombov in zaprosimo nekoga v vsaki skupini, naj v vsak romb vpiše eno od devetih izjav, ki smo jih skupaj izbrali.
4. Skupine naj zdaj ta mnenja razvrstijo po pomembnosti v veliki romb, najpomembnejše naj bo na vrhu romba, najmanj pomembne pa spodaj.

(nadaljevanje na naslednji strani)

OPOMBE ZA VODJO

V tej verziji uporabljamo izjave, ki smo jih zbrali s prejšnjo dejavnostjo 2D. Udeleženci imajo tako občutek, da sodelujejo pri odločanju in da vplivajo na potek dejavnosti. Ta verzija je za vodjo nekoliko bolj zahtevna kot verzija 2C, saj mora nastopiti bolj spontano in se mora znajti tudi brez vnaprej pripravljenih materialov.

To dejavnost lahko najprej razvijemo v dejavnost 2F ali pa jo uporabimo samostojno.

Dejavnost 2E (nadaljevanje)

DIAMANT DEVET (druga verzija): Kaj je pomembno pri duševnem in čustvenem zdravju?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prejšno stran	glej prejšno stran
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<p>5. Tu imamo naslednji dve možnosti:</p> <p>Prva možnost: vsaka skupina naj določi nekoga, ki bo vsem udeležencem posredoval naslednje informacije:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● katero mnenje so uvrstili najviše; ● katero izjavo so uvrstili na zadnje mesto; ● kako težko oz. kako lahko so dosegli soglasje; ● kaj jim je pomagalo in kaj jih je oviralo pri sporazumevanju; ● kako bi to dejavnost uporabili v razredu; <p>Druga možnost: preidemo k dejavnosti 2F. Manjše skupine se sestanejo in se skušajo sporazumeti o vrstnem redu, pri tem pa jih spremljajo opazovalci.</p>	

Dejavnost 2F

KAKO SKUPINE SPREJEMAJO ODLOČITVE? Kako doseči soglasje?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Pomoč udeležencem pri doživljanju in presojanju položaja, ko se dve skupini, ki sta vsaka zase že oblikovali svoje mnenje, sestaneta in skušata doseči soglasje.</p> <p>Spoznavanje vedenja v skupini in pomena skupinske dinamike za duševno in čustveno zdravje.</p>	<p>List 2F "Opombe opazovalca"; vsaka skupina dobi po en komplet.</p> <p>Rezultati dejavnosti 2E ("Diamant z devetimi rombi"), ki so jih soglasno sprejele vse skupine.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ko se skupine sporazumejo o vsebini rombov (četrti korak, dejavnost 2E), naj se po dve skupini združita v eno. 2. Trije člani vsake skupine naj se prostovoljno javijo za opazovalce nadaljnjega dogajanja. Vsak od opazovalcev v vsaki skupini naj dobi drugačen list 2F. Pokličemo jih na stran, skupaj preletimo vprašanja in jim povemo, kaj je njihova naloga (glej navodila na listih). Ko je naloga vsem jasna, naj se vrnejo v svoje skupine in opazujejo dogajanje. Stojijo naj malo stran od skupine. 3. Večje skupine naj zdaj poskušajo doseči soglasje o razvrstitvi devetih rombov. Na voljo imajo 20 minut. Po tem času naj zaključijo z razpravo, četudi opazimo, da bi za dogovarjanje potrebovali še precej več časa. 4. Ko skupine končajo z delom, naj vsak udeleženec, razen opazovalcev, na kratko opiše, kaj meni o dogovarjanju, kakšna je bila njegova vloga v skupini in kakšen način dela je imela skupina. 5. Zdaj prosimo opazovalce za njihovo mnenje. Njihov odgovor naj bo čim bolj pozitiven in natančen. 6. Skupina naj začne razpravo o naslednjih temah: <ul style="list-style-type: none"> • kaj jim je bilo v pomoč in kaj v oviro pri sporazumevanju in • kako bi lahko to dejavnost uporabili pri delu v razredu. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Če želimo, da bi udeleženci res dobro razmislili o tem, kaj jih je ta dejavnost naučila, in da bi povratne informacije koristno uporabili, naj večjim skupinam pomaga vodja vse od četrtega koraka naprej.</p>	

OPOMBE OPAZOVALCA: Neverbalna komunikacija

Opazovalec naj bo pozoren na naslednje:

1. **Kako je sestavljena skupina?** Imajo nekateri "močnejši" položaj kot drugi? Se ti položaji menjajo?
2. **Položaj telesa.** Kako sedijo udeleženci? Sedijo nagnjeni naprej/zleknjeni, s prekrižanimi rokami, z rokami za glavo tako, da kažejo hrbet ...?
3. **Gibanje.** Koliko se gibljejo? So nemirni?
4. **Stik s pogledom.** Kdo koga gleda? Kdo umika pogled pred drugimi?
5. **Način opozarjanja nase.** Kako še, razen z govorjenjem, udeleženci pritegnejo pozornost drugih?
6. **Izražanje podpore.** Kako še, razen z besedami, pokažejo, da z nekom soglašajo?
7. **Usmerjenost k nalogi.** Je komu več do tega, da bi sam nadaljeval z nalogo, kot da bi sodeloval z drugimi v skupini?

OPOMBE OPAZOVALCA: Vzorec komunikacije

Opazovalec naj bo pozoren na naslednje:

1. Kdo govori

malo?

veliko?

sploh nič?

2. Kdo se s kom pogovarja? Se udeleženci pogovarjajo v dvojicah?

3. Ali poslušajo drug drugega?

4. So kakšne spremembe pri tem, koliko kdo govori, npr. zgovorni člani skupine postanejo bolj molčeči, bolj tihi udeleženci pa bolj zgovorni.

5. Kakšen odnos imajo udeleženci do tistih, ki molče? Jih sploh ne upoštevajo? Jih skuša kdo vključiti v razpravo?

OPOMBE OPAZOVALCA: Kako skupina sprejme odločitev?

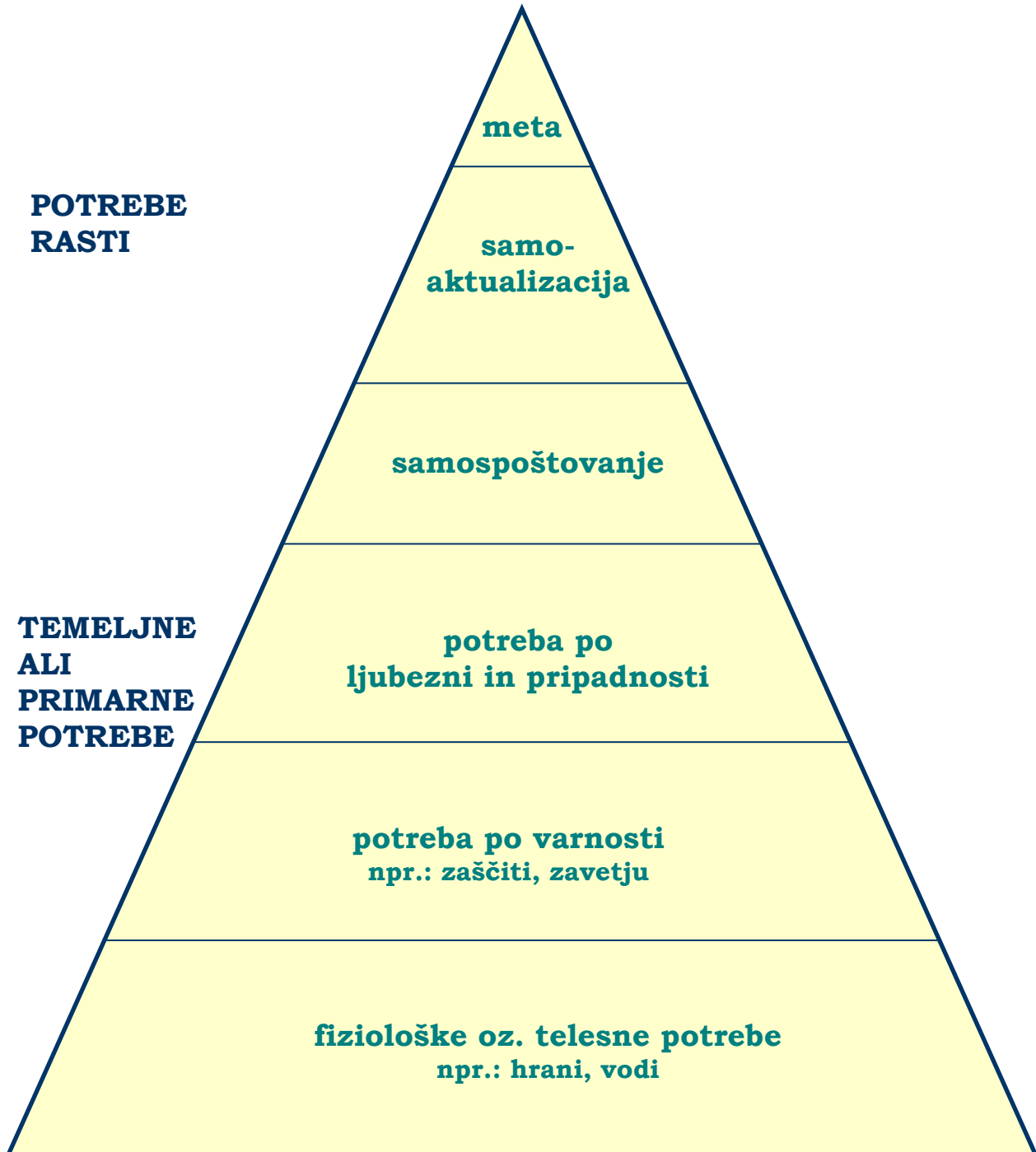
Opazovalec naj bo pozoren na naslednje:

1. **Kdo predlaga rešitev?** Ima vodilno vlogo en udeleženec ali manjša skupina?
2. **Ali morda posamezniki prispevajo predloge in rešitve, ki jih drugi sploh ne upoštevajo?**
3. **Sprejemajo udeleženci odločitve po posvetu z vsemi v skupini?**
4. **Ali manjšina prevlada nad drugimi?**
5. **Ali sprejeta odločitev povzroči razdelitev skupine?** So ob tem nekateri zmagovalci in drugi poraženci? Kakšen odnos imajo drug do drugega?

Dejavnost 2G

MASLOW: Kakšna je lahko vloga šole?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Predstavitev lestvice potreb Abrahama Maslowa.</p> <p>Razprava o tem, kakšna je lahko pomoč šole pri zadovoljevanju duševnih in čustvenih potreb.</p>	List 2G. Maslowova lestvica potreb.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> Udeležencem pojasnimo, da je ameriški psiholog Abraham Maslow sestavil lestvico potreb na osnovi preučevanja "uspešnih" posameznikov in ljudi, ki so dosegli stopnjo samoaktualizacije. Na prosojnici 2G pokažemo, kako mora človek najprej zadovoljiti potrebe, razvrščene najnižje na lestvici, šele potem se pojavijo višje uvrščene potrebe: Fiziološke potrebe: npr. Hrana, spanje, voda in toplota. Potrebe po varnosti: npr. Odsotnost strahu in nasilja, zavetje, red in stabilnost. Potreba po ljubezni in pripadnosti: npr. občutek, da nas drugi cenijo, samospoštovanje, samostojnost. Potreba po samoaktualizaciji: npr. sprejemanje sebe in drugih, zavest o svojih edinstvenih sposobnostih, spretnosti in ustvarjalnosti. Meta potrebe: presegajo okvir osebnega, sem štejemo prizadevanje za privlačnost, vero in mir. Udeleženci naj se v skupinah po štiri pogovore o tem, kako razumejo teorijo Maslowa. Ali bi pri njej kaj spremenili? Na osnovi lestvice potreb naj se polovica vseh skupin pogovori o tem, kako bi šola lahko zadovoljila potrebe učencev. Ostale skupine pa naj ugotovijo, kako bi šola lahko ustregla potrebam učiteljev. Udeleženci naj presodijo, katere potrebe so na njihovi šoli najbolj upošteevane in katere najmanj. Zdaj se vse skupine zberejo. V vsaki skupini nekdo povzame glavne točke razprave. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Teorija Abrahama Maslowa pravi, da si šola, kljub temu, da je njen osnovni namen zadovoljiti predvsem intelektualne potrebe, kot so npr. prizadevanje za resnico, moralna načela, razumnost, ne sme privoščiti, da bi prezrla nižje, osnovnejše, čustvene in telesne potrebe učencev.</p>	

Lestvica potreb po Maslowu



List/prosojnica 2g

TRETJI DEL

Ugotavljanje izhodišč udeležencev

Namen:

- Preučevanje načinov, s katerimi ugotavljamo, kaj vse vpliva na duševno in čustveno zdravje učencev in učiteljev
- Preučevanje načinov za spoznavanje odnosov, čustev in vedenja, povezanega z duševnim in čustvenim zdravjem

TRETJI DEL: Ugotavljanje izhodišč udeležencev

BRALNI DEL

UGOTAVLJANJE IZHODIŠČ

Ljudje nismo "prazne posode"

Nekateri učitelji menijo, da učenci o učnih predmetih, ki jih obravnavajo, ne vedo ničesar. Zanje so glave učencev le prazne posode, ki jih je treba napolniti, oziroma prazni listi, ki jih morajo še popisati. Včasih so učitelji prepričani, da je mogoče neko stvar razumeti na en sam način. Učenec, ki obravnavane snovi ne gleda povsem enako kot oni, se po njihovem mnenju moti, razmišlja nelogično ali pa ga imajo za neumnega. Učitelji tudi radi obravnavajo vse učence v razredu tako, kot da so vsi enaki, kot da imajo vsi enako znanje, enako mnenje o stvareh in enak odnos do njih in zato za vse uporabljajo enake materiale in učne pristope.

Psihologi pa pravijo, da tako ne moremo izvedeti, kako se ljudje v resnici učijo in spreminjajo. Mnogi učitelji se tega zavedajo, vendar ne vedo, kako bi lahko zares spoznali stališča svojih učencev oziroma kako bi premostili prepad med svetom mladih in svetom, v katerem sami živijo. Ta del priročnika vsebuje nekaj praktičnih nasvetov o tem, kako naj ocenijo resnična izhodišča svojih učencev.

Naš razum skuša vsako izkušnjo pojasniti na razumljiv način

Psihologija nas uči, da svet "tam zunaj", še zlasti družba, ki nas obdaja, ni le vnaprej določen zbir dejstev in "resničnih" predmetov, ki jih vsi zaznavamo enako. "Resničnost" je v veliki meri proizvod človeškega uma. Odnos, ki ga imamo do nekega dogodka, je močno odvisen od naših preteklih izkušenj (Ausubel in sod., 1978). Ljudje zato tako različno dojemamo isti dogodek, pa tudi vpliv istega dogodka na različne ljudi je lahko povsem različen.

Vsi razmišljamo po vnaprej določenih smernicah. Vsako izkušnjo skušamo prilagoditi kateri od že zgrajenih duševnih kategorij, idej ali teorij (Gagne, 1984). Novorojenček vstopi v življenje opremljen z nekaj prvinskimi nagoni, na osnovi katerih predmete in izkušnje presoja kot "nekaj, kar se da pojesti" in "nekaj, česar se ne da pojesti". Z novimi doživetji in izkušnjami, ki jih ne more več tako preprosto opredeljevati, otrokov razum sčasoma razvije nove, zahtevnejše kategorije. Piaget meni (Piaget, 1971), da ta proces asimilacije (uvrščanje izkušenj v obstoječe kategorije) in akomodacije (ustvarjanje novih

kategorij, ko stare ne ustrezajo več našim izkušnjam), predstavlja temelj učenja vse naše življenje.

Najraje se učimo iz "skoraj novih" izkustev, ki so le malo bolj zapletena, kot tista, ki jih že poznamo in jih zato lahko razumemo in malo prilagodimo prejšnjim spoznanjem. Kadar je neka izkušnja popolnoma drugačna od vseh prejšnjih, jo težko sprejmemo ali se je celo bojimo, kadar pa je preveč podobna našim preteklim izkušnjam, se nam hitro zazdi dolgočasna.

Pomen razvojnih stopenj

Stopnja človekovega razvoja je dejavnik, ki bistveno vpliva na njegov pogled na svet. Otroci o mnogih stvareh preprosto ne razmišljajo tako kot odrasli (Piaget in Inhelder, 1958). Z odraščanjem pa mora tudi otrokovo razmišljanje skozi več različnih stopenj razvoja. Zmaga nad egocentrizmom je glavni cilj človekovega razvoja, pa vendar ga dosežejo le redki med nami! (Loevinger, 1976). Ob vstopu v življenje je otrok sam sebi središče sveta in merilo vseh stvari. Le počasi se uči, da so stvari in ljudje resnični sami po sebi in da obstajajo tudi takrat, ko jih ne gleda. Mnogo počasneje pa otrok spoznava, da imajo tudi drugi ljudje podobna čustva in pravice kot on sam. Otrokovo razumevanje sveta v začetku temelji le na tem, kar vidi, kar je "tukaj in zdaj". Abstraktno mišljenje se razvije šele z zgodnjo puberteto, mnogi ljudje pa osvojijo ta način razmišljanja dosti kasneje, če sploh kdaj.

Razvojna stopnja ni isto kot starost in v vsakem razredu se znajdejo učenci na različnih stopnjah razvoja. Razvoj ne poteka gladko in premočrtno: krivulja razvoja se dviga, pada in obrača nazaj, tako da napredovanje ni nikoli enakomerno in učenec lahko neko snov, ki jo je že osvojil, kasneje spet izgubi. Vendar pa stopnja razvoja ne vpliva le na naše intelektualne vzorce. Prav tako se razvijajo naša čustva, vrednote in doživljanje sveta. Maslow poudarja, da so za vsako stopnjo razvoja

značilne drugačne "potrebe", ki jih je treba zadovoljiti. Pri otrocih in mladostnikih so zato v ospredju druge zahteve kot pri odraslih. Še zlasti najstnikom se včasih zdi, da so pripadniki povsem drugega "plemena" kot odrasli ljudje, s katerimi živijo. Otroško potrebo po ljubezni in pripadnosti pogosto prenesejo v krog prijateljev, stran od doma in šole. Večini se zdi izredno pomembno, da svoj izgled in vedenje čimbolj prilagodijo pravilom, ki veljajo med vrstniki, včasih v takšni meri, da jih odrasli nikakor ne morejo razumeti (Wall, 1977). Najstnike, mnogo bolj kot njihove starše in učitelje, privlači sedanost, iskanje vznemirljivosti, nevarnosti in tveganja. "Dober žur" jim pomeni mnogo več kot resno delo. Kadar odrasli obupujejo nad mladimi, jim bo lažje, če se bodo spomnili, da so vse te stvari le neizogibni del procesa dozorevanja. Pomembne so za ključno "nalogo adolescence", to pa je oblikovanje lastne identitete, trganje vezi z domom in otroštvom in razvoj mladostnika v samostojno odraslo bitje (Erikson, 1968).

Pomen kulture in družbenih skupin

Kulturno in družbeno okolje, iz katerega izhaja posameznik, močno vpliva na njegov odnos do sveta in na njegovo vrednotenje sveta in vedenje. Med učenci in učitelji lahko zaradi teh razlik pride do kratkega stika. V takšnih situacijah so učitelji dostikrat prepričani, da imajo prav oni in da se motijo učenci. Ob tem bi se morali spomniti, da pedagoški delavci v večini držav izhajajo iz precej ozko omejenega družbenega in kulturnega kroga. Za ta poklic se navadno odločajo posamezniki iz šolsko uspešnega okolja, ki cenijo izobrazbo in kulturo, ki niso preveč materialistično nastrojani, ki načrtujejo prihodnost, žive dokaj urejeno in družbeno upoštevano življenje, spoštujejo avtoriteto in hierarhijo in so prepričani, da trdo in sistematično delo ljudem pomaga do uspešnega življenja. Med njihovimi učenci pa so tudi taki, ki prihajajo iz povsem drugačnih razmer. Nekateri učitelji zato zelo težko sprejmejo značilnosti in vrednote določenih kulturnih in etničnih skupin.

Družbena okolja, ki se hitro spreminjajo

V hitro se spreminjajočih družbenih okoljih pa je prepad med svetom, v katerem so odraščali učitelji, in med načinom življenja njihovih učencev še večji. Tako imajo zdaj otroci marsikje na voljo mnogo več materialnih dobrin in različnih vrst zabave kot njihovi starši in učitelji, živijo pa tudi v ozračju, ki ima bolj odkrit odnos do spolnosti. Zaradi vsega tega imajo mnogokrat bistveno drugačne poglede na svet kot odrasli, s katerimi pridejo v stik.

Učenci imajo večinoma povsem svoje poglede na duševno in čustveno zdravje

Te ugotovitve veljajo za učni proces kot celoto, še zlasti velik pa je njihov pomen na področju duševnega in čustvenega zdravja, kjer igrajo osrednjo vlogo prav etične in socialne vrednote, samospoštovanje, osebnost in medsebojni odnosi. Iz tega sledi, da mora vsak učitelj, ki želi svojim učencem pomagati pri utrjevanju duševnega in čustvenega zdravja, najprej ugotoviti, kakšen je njihov odnos do vrste vprašanj, izvedeti mora, kaj cenijo, kaj jih osrečuje, kaj žalosti, kako se lotevajo raznih težav, kako se odločajo, kako vzpostavijo, vzdržujejo in prekinejo odnose z drugimi ljudmi, kaj menijo o šoli in še mnogo drugega.

Kako naj učitelji spoznajo izhodišča svojih učencev

Prav nič lahko ni ugotoviti, s kakšnega izhodiščnega položaja "štartajo" naši učenci. Učenci "nočejo vedeti, česa ne vedo" in ne znajo vedno jasno povedati svojega mnenja. Učitelj večkrat težko dojame notranjo logiko njihovih stališč, zato jih težko razume in sprejme. Nekaterih učencev, ki so zadržani in boječi,

sploh ni opaziti. Včasih pa gre za zapletena ali kočljiva vprašanja, o katerih je težko govoriti.

Če hočejo učitelji mlade bolje razumeti, se morajo z njimi pogovarjati, ali še bolje, morajo jih poslušati, jih spodbujati h govorjenju in se vživeti v njihovo pripoved. Kljub temu, da je pogovor izredno pomemben, pa ne zadostuje vedno. Nekateri mladostniki težko govore o sebi, še zlasti učitelju. Največkrat so pripravljene povedati le tisto, kar bi po njihovem mnenju učitelj rad slišal, drugih vprašanj, ki so preveč občutljiva ali jih spravljajo v zadrego, pa raje ne načenjajo. Pogosto pa napet šolski urnik preprosto ne dopušča, da bi vsi učenci lahko prišli do besede. Za nekatere stvari je težko ali pa sploh nemogoče najti prave besede, še zlasti, kadar smo mladi.

V nekaterih šolah skušajo z vprašalniki izvedeti kaj več o tem, kaj učenci delajo, mislijo in česa si želijo (Balding, 1994). Prednost teh vprašalnikov je, da so anonimni in da nanje lahko odgovarja naenkrat veliko število učencev. Njihova uporabnost pa je omejena, še zlasti, kadar poizvedujemo po tako občutljivem področju kot je to duševno in čustveno počutje. Učenci se včasih ustrašijo obsežnih vprašalnikov, ki jih spominjajo na šolske naloge. Vprašanja sestavljajo učitelji, zato imajo navadno že pripravljene odgovore, rezultat tega so pogosto neiskreni odgovori. Tudi kadar učenci odgovarjajo odkrito, navadno ne dobimo pravih informacij o njihovem mišljenju, še zlasti ne o "alternativnih" načinih razmišljanja. Izpolnjevanje vprašalnikov zahteva tudi določeno stopnjo pismenosti in zato ta način ni primeren za majhne otroke ali ljudi, ki imajo težave s pisnim izražanjem.

"Projekcijske" metode

Kot dodatek k poslušanju učencev in namesto vprašalnika lahko učitelji uporabijo tudi "projekcijske" metode (Oppenheim, 1966). Z njihovo pomočjo lahko na posreden način izvemo mnogo koristnega o odnosih in mišljenju učencev, ne da bi le-ti spregledali, kam pravzaprav merijo vprašanja. Učenci se izražajo spontano, pisno ali pa z risbami, in ker odgovori niso pripravljene že vnaprej in ni "pravih" odgovorov, imajo neomejene možnosti izražanja. Učitelj mora pripraviti učence do tega, da si želijo povedati to, kar res mislijo, in ne le tistega, kar se jim zdi sprejemljivo za učitelja.

Tipična dejavnost te vrste je izpolnjevanje "oblačkov" v stripih, ko učenci vanje vpišejo stavke ali dokončajo "nedokončane" stavke oseb v stripu, tehnika "risanja in pisanja", metoda "miselni vihar ob fotografiji" in "življenjske črte".

Te metode so hitre in učinkovite, saj jih, podobno kot vprašalnike, lahko uporabimo pri velikem številu učencev naenkrat. Imajo pa tudi precej prednosti pred vprašalniki. Z njihovo pomočjo lahko mladi izrazijo tudi bolj zapletena razmišljanja o občutljivejših in zahtevnejših vprašanjih. Nekaterim bo lažje, če o določenem problemu ne bodo govorili v lastnem imenu, temveč v imenu "nekoga drugega iste starosti". To zmanjša njihovo odgovornost in

zadrego. Tako lahko učitelj izve o svojih učencih več, kot si ti mislijo, in prav gotovo več, kot so pripravljeni priznati. Prednost pravilno zastavljenih metod je, da ne "vbijajo v glavo" določenih mnenj. Če zmanjšamo obseg pisanja ali pisanje sploh ukinemo, lahko te metode uporabimo tudi pri mlajših otrocih pri tistih, ki imajo težave s pisanjem. Učitelj tako ugotavlja, kako učenci iz več sestavin oblikujejo svoje misli, in tako podrobneje spoznava različne razumske svetove svojih učencev.

Analiza rezultatov

Pomembno je, da je učitelju že od samega začetka jasno, kaj bi rad izvedel. Analiza odgovorov je dolgotrajen proces in interpretacija rezultatov zahteva kar precejšnje znanje. To velja predvsem za razlago risb. Kategorije oblikujemo šele po podrobni analizi rezultatov, saj niso vnaprej določene.

Metode lahko uporabljamo na več načinov. Pri delu z vsem razredom učitelj lahko sprejme odgovore kot odraz mišljenja vsega razreda. Lahko pa obravnava ločeno posamezne skupine v razredu, npr. dečke in deklice ali učence iz različnih okolij. Na ravni šole pa lahko preučujemo razlike med posameznimi starostnimi skupinami učencev. Prikaz metode "risanja in pisanja" in primeri iz raziskav, ki opisujejo najrazličnejša zdravstvena področja, med njimi tudi medsebojne odnose, najdemo v prispevku Williamsa in sod., 1989 (a) in (b).

Omejitve projekcijskih metod

Te metode pa seveda niso stoočstotno zanesljive. Dogaja se, da učenci narišejo tisto, kar najbolj znajo, oziroma tisto, kar jim je najbolj všeč. Vsem prizadevanjem učitelja navkljub mnogi rišejo le tisto, za kar menijo, da bo dobro sprejeto. Učitelj se mora potruditi, da prepriča učence, naj z risbo izrazijo svoja občutja brez vsake bojazni, saj sošolci ne bodo videli njihovih izdelkov.

Nekateri učitelji tudi sami nočejo vedeti imen učencev ali pa celo povabijo na šolo "zunanje" sodelavce, ker menijo, da bodo učenci lahko sproščeno odgovarjali le, če bo poskrbljeno za vse "varnostne ukrepe" in da ima delo le v tem primeru pravi smisel.

Vpliv na šolsko vzdušje in navade

S takšnim delom se poveča učiteljeva ozaveščenost o mišljenju, mnenju in teorijah učencev. Skoraj vsi učitelji, brez izjeme, so prijetno presenečeni nad razponom znanja in razmišljanja svojih učencev (Williams in sod., 1990 (a) in (b)). To spoznanje prispeva k večji pristnosti, spoštovanju in empatiji v njihovih odnosih do učencev, kar je po mnenju Carla Rogersa bistvenega pomena za dobre medsebojne odnose in duševno zdravje na šoli.

Na ta način se učitelji tudi zavejo, da so v njihovih razredih učenci iz različnih okolij in na različnih razvojnih stopnjah. To pa pomeni, da bodo učenci isto snov različno dojemali in se nanjo odzivali. Ta vrsta dela zato učitelje pripravi do tega, da začno obravnavati in upoštevati učence kot posameznike in tako prispevajo k utrjevanju njihovega samospoštovanja.

Načrtovanje in ocenjevanje učnega procesa

S tem, da spoznajo stališča in mnenja svojih učencev, učitelji mnogo lažje poiščejo načine za povezovanje dejanskega znanja učencev z znanjem, ki naj bi ga še osvojili. Če učitelj pozna izhodiščno znanje svojih učencev, ga lahko upošteva pri načrtovanju svojega pouka in učni proces prilagodi in približa učencem, tako pritegne njihov interes in ohrani njihovo motiviranost. Organizira lahko učne dogodke, primerne starosti in stopnji ter čustvenemu in socialnemu položaju učencev. Te dogodke lahko poveže v logično spiralno strukturo izkustev in skozi njo vodi učence na strukturiran in sistematičen način (Bruner, 1966).

Opredelitev izhodiščnega položaja učencev ni enkratni proces, ki naj spremlja začetek učnega programa in ga pozneje več ne potrebujemo. Šola mora stalno spremljati vplive učnega procesa na učence in ga temu primerno prilagajati in načrtovati. Le tako bodo učitelji lahko ugotovili, kdaj pouk nima zaželenega učinka, spoznali bodo, da potekajo spremembe pri učencih različno hitro in na različne načine, pa tudi to, da na učni proces vplivajo še drugi dejavniki. Ugotavljanje izhodiščnega stanja pri učencih lahko postane stalna naloga in opravilo šole, ki lahko na ta način spremlja in ocenjuje učni proces na osnovi edinega veljavnega merila: česa se učenci naučijo in kako se spreminjajo in razvijajo njihovi odnosi, čustvovanje in vedenje.

Ugotavljanje izhodišč pri učiteljih

Na uspeh oz. neuspeh novih pedagoških pobud prav gotovo bistveno vplivata odnos in vedenje učiteljev, zato so za načrtovanje sprememb v šoli nujno potrebne tudi te informacije. Zbiramo jih lahko z večino že omenjenih metod, vendar pa imajo učitelji na splošno raje bolj formalno zasnovane pristope, npr. vprašalnike, ankete, ki jih sami izpolnjujejo, ali pa pogovore, individualne ali v skupini.

Učitelji, ki bi radi uvedli spremembe, naj si pomagajo z anketo med kolegi in ugotovijo, kakšne dejavnosti potekajo v okviru šolskega programa in na šoli nasploh, na sestankih naj se pogovorijo o svojih ugotovitvah in načrtujejo prihodnje dejavnosti. Če takšne dejavnosti izpeljemo strokovno natančno, lahko služijo kot dragocene vaje v posvetovanju, ki dajo učiteljem občutek, da je pobuda "njihova", in se zato mnogo bolj potrudijo za njen uspeh. Najbolje je, da najprej spoznamo izhodišča učiteljev in načrtujemo manjšo spremembo, ki jim predstavlja le manjši pomik naprej, kot pa da se lotimo obsežnih sprememb s "tujim" posredovanjem, kar je morda bolje s teoretičnega stališča, vendar pa zaradi nezadostne podpore kolektiva, ne uspe.

Literatura

Ausubel, D.P., Novak, J.S., and Hanesian, H. (1978) Educational Psychology, a Cognitive View, Holt, Rinehart and Winston, New York, USA.

Balding, J. (1994) Just a Tick, University of Exeter Health Education Unit, Exeter, UK.

Bruner, J. (1966) Toward a Theory of Instruction, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, USA.

Erikson, E. (1968) Identity, Youth and Crisis, Faber and Faber, London, UK.

Gagne, R.M. (1984) 'Learning Conditions and their effects', American Psychologist, April, 377-385.

Loevinger, J. (1976) Ego Development, Jossey-Bass, San Francisco, USA.

Oppenheim, A.N. (1966) Questionnaire Design and Attitude Measurement, Heinemann Educational Books, London, UK.

Piaget, J. and Inhelder, B. (1958) The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence, Routledge, London, UK.

Piaget, J. (1971) Science Education and the Psychology of the Child, Longman, London, UK.

Wall, W.D. (1977) Constructive Education for Adolescents, Harrap, London, UK.

Williams, T. Wetton, N. and Moon, A. (1989 a) A Picture of Health: What Do You Do That Makes You Healthy and Keeps You Healthy? Health Education Authority, London, UK.

Williams, T. Wetton, N. and Moon, A. (1989 b) a Way In: Five Key Areas of Health Education, Health Education Authority, London, UK.

TRETJI DEL: Ugotavljanje izhodišč

Načela dejavnosti v tretjem delu

Dejavnosti tretjega dela so praktične narave in seznanjajo udeležence z uporabo raznih tehnik pisanja, s katerimi ugotavljamo izhodiščne položaje sodelujočih. S temi dejavnostmi udeleženci bolje spoznavajo svoj odnos do drugih, svoje občutke in mnenja. Dopolnjujejo se z dejavnostmi v četrtem delu, ki so osredotočene na razvijanje sposobnosti poslušanja drugih in na odzivanja na njihove probleme.

Učitelji imajo več teorij o tem, kako čutijo in v kaj verjamejo mladi. **Dejavnost 3A** je "miselni vihar ob fotografiji", v kateri udeleženci komentirajo fotografijo mlade osebe in se odločajo, kaj bi lahko koristilo in kaj škodilo mnenju, ki ga ima oseba na sliki o sebi. Namen te dejavnosti je, da se udeleženci vživijo v čustvovanje mladih in preverijo svoje poglede nanje. Uporabimo jo lahko tudi pri delu z mladimi, da bi ugotovili, kaj mislijo in čutijo. Za odrasle in najstnike je metoda primernejša kot risanje, saj starejši v glavnem ne rišejo radi.

Empatija (vživljanje v čustvovanje drugega) pa ni dovolj; učitelj se morajo prepričati, če so učencem dali možnost, da povedo kaj mislijo. V **dejavnosti 3B** udeleženci primerjajo svoje začetno mnenje o mladih iz **dejavnosti 3A** z ugotovitvami dejavnosti "risanja in pisanja", v kateri so učenci povedali, kaj imajo radi in česa ne. Učitelji spoznajo to metodo in jo v prihodnje lahko tudi sami preizkusijo, saj se je pri učencih izkazala za zelo uspešno. Ta dejavnost udeležencem pokaže, kaj lahko s to metodo dosežemo, in jim da priložnost, da premislijo, kako bi analizirali dobljene ugotovitve.

Dejavnost 3C uvaja pogovore z besedilom v "oblačkih". Udeleženci dobijo stripe, v katerih nastopajo mladi. Nad glavami imajo oblačke z nepopolnimi stavki, ki jih morajo dokončati udeleženci. Ta metoda je zelo priljubljena pri mladih vseh starosti, ki obvladajo osnove branja in pisanja. Učitelje naj spodbudi, da bi za raziskave tudi sami uporabili to metodo. "Za pokušino" naj sami narišejo nekaj oblačkov.

"Oblački" se spet pojavijo v četrtem delu, kjer probleme, ki so jih mladi izrazili s to metodo, uporabimo kot osnovo dejavnosti za razvijanje spretnosti poslušanja. Učitelji bodo tako podrobneje spoznali, kako so lahko ti različni načini dela povezani med seboj.

V **dejavnosti 3D** udeleženci narišejo svojo "življenjsko črto" in pri tem označijo, kdaj v življenju je njihovo samospoštovanje naraščalo in kdaj padalo. Nato naj skušajo poiskati dejavnike, ki so na to vplivali. Ta dejavnost lahko močno poveže udeležence v skupini in jih spodbudi, da raziščejo in skušajo razumeti svoja lastna čustva. Udeleženci se o teh spoznanjih o sebi lahko pogovorijo z vsaj enim od drugih članov skupine. Ta dejavnost ni

primerna za začetek seminarja. Na tej stopnji pa je med udeleženci že toliko medsebojnega zaupanja, da se lahko spuste tudi v pogovor te vrste. Počutili pa se bodo še bolj gotove, če bodo delali v parih in če bodo vedeli, da jim ni treba govoriti o stvareh, o katerih ne bi radi govorili.

Ko spoznavajo svoje lastno samospoštovanje, začno udeleženci razmišljati tudi o tem, kako načeti to vprašanje s svojimi kolegi. Vsi, ki nameravajo zamenjati šolo, morajo dobro vedeti, od kod prihajajo njihovi sodelavci, kakšno je njihovo vedenje in odnos do duševnega in čustvenega zdravja. **Dejavnost 3E** jim daje možnost, da razmislijo o raznih metodah, ki jih lahko pri tem uporabijo. Natančno si lahko ogledajo vprašalnik in ugotovijo, kako bi ga delno spremenjenega lahko uporabili tudi na svoji šoli.

Čas, potreben za ta del: okoli 3 ure

Dejavnost 3A

"MISELNI VIHAR" OB FOTOGRAFIJI	
Kaj vpliva na duševno in čustveno zdravje mladih?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Pomoč udeležencem pri vživljanju v čustvovanje mladih.	Velike pole papirja, velika pisala, lepilo ali biu-tack.
Spoznavanje različnih dejavnikov, ki lahko vplivajo na duševno in čustveno zdravje mladih.	Fotografije dečkov in deklic v starosti od 9 do 14 let (lahko tudi slike iz revij).
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> Dejavnost naj poteka v skupinah po štiri. Vsaka skupina dobi polo papirja, veliko pisalo in fotografijo dečka ali deklice, ki jo naj prilepijo na sredino pole. Polovica udeležencev v vsaki skupini naj na papir napiše, kaj bi po njihovem mnenju otrok na sliki odgovoril na vprašanje; "Zaradi katerih stvari sem zadovoljen(a) s sabo?" Drugi del skupine pa naj napiše, kaj bi po njihovem mnenju deček oz. deklica odgovoril(a) na vprašanje: "Zaradi katerih stvari se slabo počutim in sem zaskrbljen(a) ali prestrašen(a)." Napišejo naj vse odgovore, ki jim pridejo na misel. Na voljo imajo 15 minut. Razobesimo pole in se z vso skupino pogovorimo o naslednjem: <ul style="list-style-type: none"> V čem so si podobni in kako se razlikujejo med seboj odgovori glede na starost in spol udeležencev? Ali lahko odgovore razvrstimo v skupine, npr. po tem, če govore o ljudeh, o dogodkih, o šoli, o družini itd. Kako težko (lahko) se je bilo živeti v otroka na fotografiji? V kolikšni meri po vašem mnenju odgovori ustrezajo temu, kar bi res povedal otrok na fotografiji? 	
OPOMBE ZA VODJO	
Poskrbeti moramo za to, da bodo dobile skupine različne fotografije otrok obeh spolov in različnih starosti.	

Dejavnost 3B

SEZNANJANJE S TEHNIKO "RISANJA IN PISANJA"	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Seznanjanje s tehniko "risanja in pisanja".</p> <p>Pomoč udeležencem pri preverjanju lastnih pogledov na mišljenje in čustvovanje mladih.</p>	<p>Rezultate dejavnosti 3A ("Miselni vihar ob fotografiji").</p> <p>List 3B1. "Metoda risanja in pisanja" in 3B2 z naslovom "Rezultati manjše raziskave, izpeljane s pomočjo tehnike risanja in pisanja".</p> <p>Prosojnica 3B "Primer dejavnosti, v kateri učenci uporabljajo tehniko risanja in pisanja".</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Skupini povemo, da so pri nastajanju tega priročnika v več evropskih državah opravili manjšo raziskavo s pomočjo tehnike risanja in pisanja. 2. Razdelimo materiale 3B1 "Tehnika risanja in pisanja", in skupaj z udeleženci preletimo vsebino, tako, da bo vsem razumljiva. 3. Pokažemo prosojnico 3B1 "Primer dejavnosti", v kateri otroci uporabljajo tehniko risanja in pisanja", in prosimo udeležence za morebitne pripombe. 4. Udeleženci naj se spet razvrstijo v enake skupine kot pri dejavnosti 3A. Razdelimo jim liste 3B2 "Rezultati manjše raziskave, izpeljane s pomočjo tehnike risanja in pisanja". 5. Skupine naj analizirajo razliko med svojimi ugotovitvami o tem, kaj prispeva k dobremu oziroma slabemu počutju mladih (dejavnost 3A), in med tem, kar so o tem povedali mladi s pomočjo tehnike risanja in pisanja. 6. Vsi skupaj se pogovorimo o naslednjem: <ul style="list-style-type: none"> • kako močno se znamo vživeti v čustvovanje drugih ljudi in • kako bi lahko uporabili tehniko risanja in pisanja za ugotavljanje stališč mladih, s katerimi delamo. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Preden skupini razložimo metodo, moramo natančno prebrati informacijo o tehniki risanja in pisanja.</p>	

METODA RISANJA IN PISANJA

To razredno dejavnost so prvi uvedli na univerzi v Southamptonu v okviru primarnega projekta urada za zdravstveno vzgojo. Pri tej dejavnosti sodelujoči rišejo in pišejo in jo lahko prilagodimo otrokom od štirih let starosti naprej. S to metodo uspešno spoznavamo zaznavanje otrok in nam je tako v veliko pomoč pri načrtovanju programov in projektov, pa tudi pri spremljanju sprememb, do katerih pride pri otrocih med potekom programa.

KAKO ORGANIZIRAMO DEJAVNOST RISANJA IN PISANJA

Kaj potrebujemo:

Po en list praznega papirja formata A3 za vsakega udeleženca, pisala in barvnike.

Manjšim otrokom je pri delu navadno potrebna pomoč. Če je to mogoče, naj bo za pomoč otrokom na voljo nekaj učiteljev - "pisarjev".

Navodila za delo:

1. Pomembno je, da otrokom pojasnimo naslednje:

- da to ni nikakršen test;
- da ni važno, kako dobro znajo risati in pisati;
- da se med delom ne smejo pogovarjati med seboj. Povemo jim, da je njihovo delo tajno. Če potrebujejo našo pomoč, naj se z nami pogovorijo šepetaje, da jih drugi ne bodo mogli slišati.

Prosimo jih, naj risbic ne barvajo, preden ne končamo z dejavnostjo.

2. Vsi sodelujoči dobijo pisalo in list papirja, ki naj ga s črto razdelijo na dve polovici.

3. Povemo jim naslednjo zgodbo: "**Nekega dne, ko greste domov, srečate vrstnika vaše starosti, ki je zadovoljen s sabo in s svojim življenjem.**"

V sredino zgornje polovice lista naj otroci zdaj na hitro narišejo podobo zadovoljnega vrstnika. Potrudijo naj se, da bo otrok na sliki res videti srečen. Okrog risbe naj ostane še nekaj praznega prostora za druge risbe.

4. Ko so vsi končali z risanjem, nadaljujemo s pripovedjo: "**Ta otrok vam zdaj pove, zaradi česa vsega je zadovoljen.**"

Okrog risbice otroka naj:

- narišejo vse tiste stvari, ki tega otroka osrečujejo;
- napišejo ob vsako narisano stvar, kaj pomeni.

Če pri tem potrebujejo pomoč, naj dvignejo roko, in pomagali jim bomo napisati željene besede.

Ne bodimo preveč natančni glede pravopisa, saj jih to lahko zmede in podaljša trajanje dejavnosti.

5. Nadaljujemo z zgodbo: "**Poslovite se od zadovoljnega vrstnika in nadaljujete pot proti domu. Ko zavijete okrog vogala, srečate drugega vrstnika, ki pa ni videti tako zadovoljen. Sit je vsega. Morda je prestrašen ali pa v skrbeh.**"

V sredino spodnje polovice papirja naj otroci zdaj narišejo tega svojega vrstnika, tako da bo jasno videti, kako nesrečen, zaskrbljen ali prestrašen je.

Nato dokončamo zgodbo: "**Vrstnik, ki ste ga srečali, vam našteje vse vzroke, zaradi katerih je nezadovoljen s seboj.**"

Otroci naj okrog prve risbe narišejo stvari, ki so po njihovem mnenju vzrok za slabo počutje tega vrstnika, poleg vsake risbe pa naj napišejo, kaj pomeni.

6. Na drugo stran lista naj zdaj napišejo svoj spol in starost, **NE pa tudi imena**. Poberemo liste.
7. Otroci naj nam odgovarjajo na naslednja vprašanja: "**Kdo ali kaj lahko pomaga ljudem, ki niso zadovoljni s sabo in s svojim življenjem?**"

Vse odgovore napišemo na tablo.

KAKO ANALIZIRAMO REZULTATE

Da bi otroke čim bolj pritegnili k delu, jih prosimo za pomoč pri razčlenjevanju rezultatov.

Izdelke bomo verjetno morali razdeliti po starostnih skupinah. V vsaki starostni skupini oštevilčimo vsak list posebej. Primerjajmo izdelke s priloženim vzorčnim seznamom in vpišimo številko vsakega posameznika v kategorijo, ki ustreza odgovoru.

Ta seznam naj bo le v začetno pomoč. Vse nadaljnje kategorije bomo dodali na osnovi tega, kar bodo otroci napisali.

Če sodi v isto kategorijo več različnih odgovorov, jo lahko razdelimo v več podkategorij. Tako je npr. lahko kategorija **ODNOSI-DRUŽINA** sestavljena iz naslednjih podskupin: mati, oče, stari starši, bratje in sestre, prepiri, kazni, izguba matere ali očeta.

Po tej vaji nam bo bolj jasno, kaj vse vpliva na duševno počutje otrok.

PRIMER SEZNAMA KATEGORIJ – Dobro počutje

Starostna skupina _____ Skupno število deklic _____ Skupno število dečkov _____ Spol neznan _____

Glavne kategorije	Podkategorije	Primeri	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
1. USPEHI	1.1 V šoli 1.2 Pri športu 1.3 Drugo	<i>Dobre ocene</i>				
2. ODNOSI	2.1 Prijatelji 2.2 Fant/dekle 2.3 Družina 2.4 Občutek, da sem ljublj(en)a, da me imajo radi, da me cenijo 2.5 Ljubiti in imeti rad druge ljudi 2.6 Drugo	<i>Sklepanje novih prijateljstev</i>				
3. IZGLED		<i>Sem grd(a), predebel(a)</i>				

Glavne kategorije	Podkategorije	Primeri	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
4. POSEDOVANJE	4.1 Denar 4.2 Druge dobrine	<i>Kolo, knjige, domače živali</i>				
5. DEJAVNOSTI V PROSTEM ČASU	5.1 Hobiji 5.2 Igre 5.3 To, da kam grem. 5.4 Glasba 5.5 Drugo	<i>Sklepanje novih prijateljstev Nogomet, kolesarjenje Obala, kino, izleti</i>				
6. POSEBNI DOGODKI		<i>Rojstni dnevi, božič</i>				
7. HRANA IN PIJAČA						
8. DROGE		<i>Cigarete, alkohol, drugo</i>				
9. VREME		<i>Sončno vreme</i>				
10. DRUGO		<i>Domače okolje, versko prepeičanje</i>				

PRIMER SEZNAMA KATEGORIJ – Slabo počutje in nezadovoljstvo

Starostna skupina _____ Skupno število deklic _____ Skupno število dečkov _____ Spol neznan _____

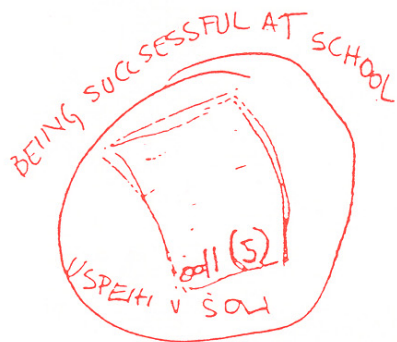
Glavne kategorije	Podkategorije	Primeri	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
1. NEUSPEŠNOST	1.1 V šoli 1.2 Pri športu 1.3 Drugo	<i>Slabe ocene</i>				
2. ODNOSI	2.1 Prijatelji 2.2 Fant/dekle 2.3 Družina 2.4 Občutek, da me ne marajo, da se norčujejo iz mene, da sem izključen(a), me zmerjajo in ustrahujejo.	<i>Če se skregam s prijatelji, če nimam prijateljev če se z njim/njo razidem če se ne brigajo zame, če nimam družine, če se starša ločita, kaznovanje in trpinčenje</i>				

Glavne kategorije	Podkategorije	Primeri	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
3. IZGLED		<i>Nisem čeden(a), sem predebel(a);</i>				
4. POMANJKANJE DOBRIN	4.1 Denar	<i>Če ne dobim tega, kar si želim, če kaj uničim</i>				
	4.2 Druge dobrine					
5. POMEMBNA IZGUBA	5.1 Smrt	<i>Ločitev staršev</i>				
	5.2 Ločitev					
	5.3 Izguba doma					
	5.4 Drugo					
6. SLABO POČUTJE	6.1 Bolezen	<i>Naveličan, vznemirjen, prestrašen, brez zaupanja.</i>				
	6.2 Nesreča					
7. DROGE		<i>Cigarete, alkohol, druge droge</i>				
8. VREME		<i>Dež</i>				
9. DRUGO						

TEHNIKA RISANJA IN PISANJA: Nekaj primerov otroških risb

Zadovoljen(a) sem: Slovenija

Š 11 let
FEMALE



Prosojnica 3B

TEHNIKA RISANJA IN PISANJA: Nekaj primerov otroških risb

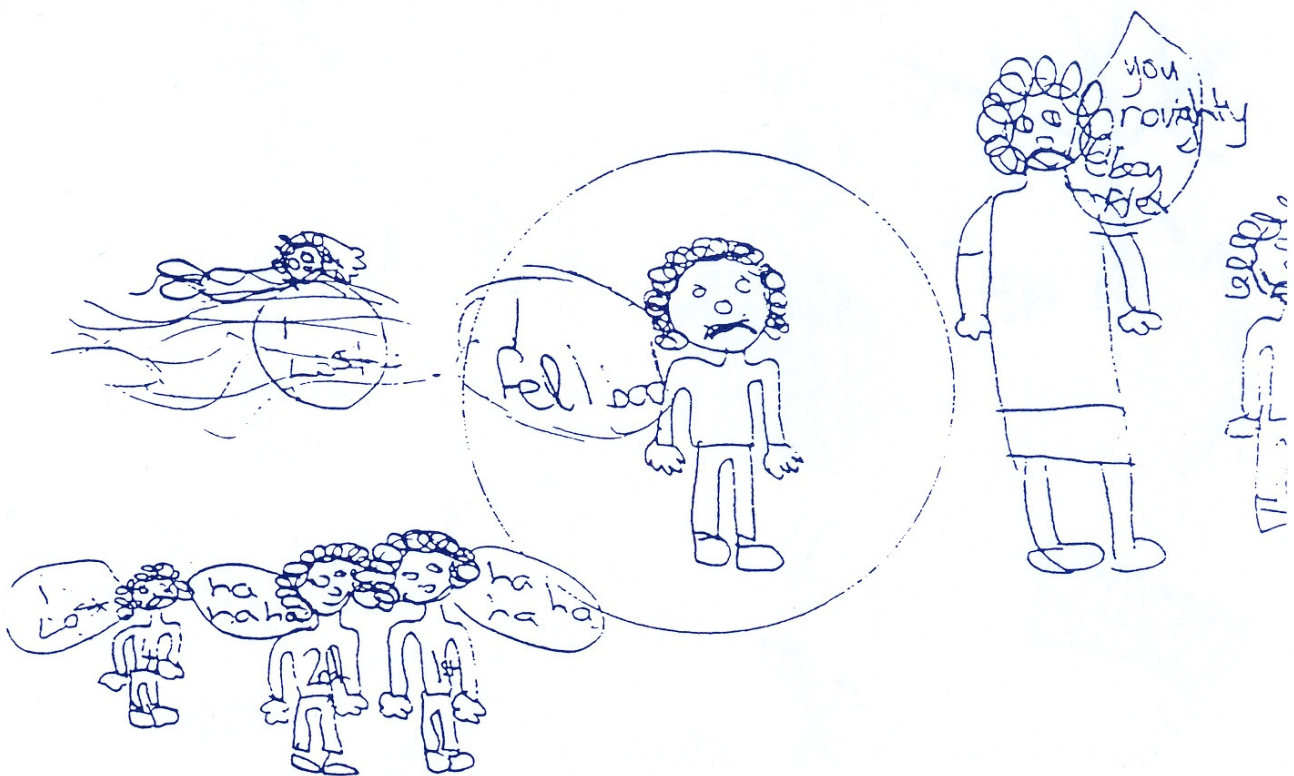
Zadovoljen(a) sem: Poljska



Prosojnica 3B

TEHNIKA RISANJA IN PISANJA: Nekaj primerov otroških risb

Nezadovoljen(a) sem: Anglija



Prosojnica 3B

TEHNIKA RISANJA IN PISANJA: Nekaj primerov otroških risb

Nezadovoljen(a) sem: Poljska



Prosojnica 3B

REZULTATI MANJŠE RAZISKAVE, KI JE POTEKALA V ANGLEŠKIH ŠOLAH S POMOČJO TEHNIKE RISANJA IN PISANJA

Najpogostejši odgovori otrok v starosti 9 in 10 let

Kaj me osrečuje



Da nekaj imam ali kaj dobim (darilo), npr. računalnik, kolo, motorno kolo, žival, avto;

rojstni dnevi;

da imam ali zadenem veliko vsoto denarja;

zmaga v športu;

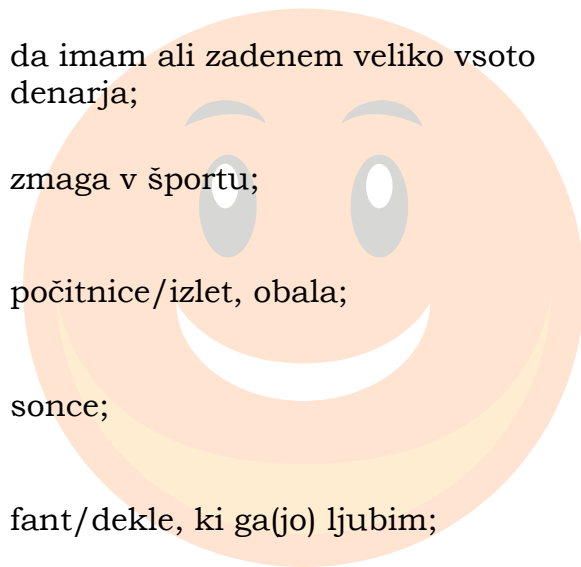
počitnice/izlet, obala;

sonce;

fant/dekle, ki ga(jo) ljubim;

razne igre;

dobro spričevalo.



Kaj me žalosti



Če me zmerjajo, če se norčujejo iz mene, če me ne marajo;

če sem tepen(a), če me kdo udari, pretep;

če česa nimam, če se mi kaj pokvari ali mi kaj ukradejo;

če se urežem ali udarim/nezgoda;

če sem brez denarja;

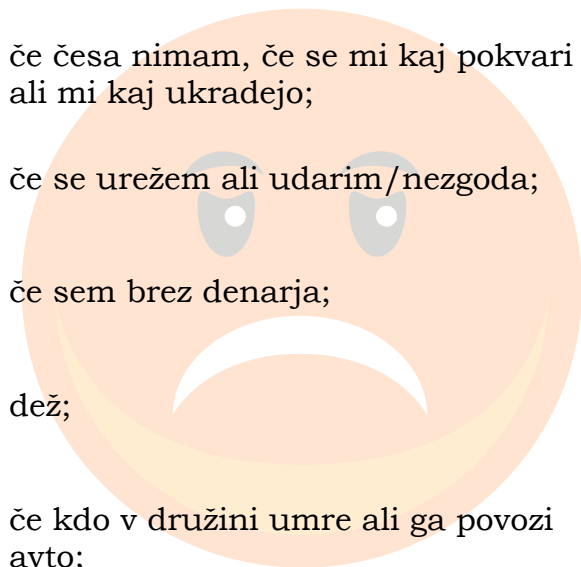
dež;

če kdo v družini umre ali ga povozi avto;



če mi umre kuža ali muca ali če se izgubi;

če sem kregan(a);

nesrečna ljubezen.



Najpogostejši odgovori otrok starih 13 let

Kaj me osrečuje 	Kaj me žalosti 
<p>Poslušanje glasbe;</p> <p>če dobro izgledam (pričeska, obleka in čevlji);</p> <p>dobre ocene v šoli;</p> <p>družina, v kateri so vsi povezani med seboj in se dobro razumejo;</p> <p>cigarete, pijača in droge;</p> <p>športne zmage;</p> <p>prijateljstvo;</p> <p>fant/dekle;</p> <p>denar;</p> <p>sonce.</p>	<p>Če me ustrahujejo/pretepajo;</p> <p>če slabo izgledam;</p> <p>če sem brez denarja;</p> <p>slabe ocene v šoli;</p> <p>če kdo umre;</p> <p>da sem predebel(a)</p> <p>dež.</p>

List 3B2 (nadaljevanje)


Dejavnost 3C

METODA DIALOGOV V "OBLAČKIH"	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Predstavitev metode dialogov v "oblačkih".</p> <p>Pomoč udeležencem pri sestavljanju dialogov v "oblačkih", ki bi jih uporabili pri raziskavi o mišljenju in čustvovanju svojih učencev.</p>	<p>List 3C - "Metoda dialogov v oblačkih".</p> <p>Prosojnica 3C: Primeri dejavnosti, pri katerih so otroci uporabljali metodo dialogov v "oblačkih".</p> <p>Velike pole papirja, debeli flomastri.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> Skupini pojasnimo, da bomo spoznali novo raziskovalno metodo, in sicer dialoge v "oblačkih" oz. metodo dopolnjevanja nedokončanih stavkov. Udeležencem pokažemo prosojnico 3C1, ki prikazuje dva mlada človeka. Ko bodo udeleženci kazali sliko svojim učencem, jim morajo pojasniti, da sta na njej njihova vrstnika. Eden od njiju pripoveduje, kako je nezadovoljen s sabo in s svojim življenjem, drugi pa mu odgovarja. Učence prosimo, naj dokončajo stavke v "oblačkih" tako, kot menijo, da bi govorila oseba na sliki. Povemo jim tudi, da lahko nadaljujejo s pisanjem tudi izven "oblačka", če jim zmanjka prostora. Prosojnico 3C2 položimo na vrh prosojnice 3C1 in tako pokažemo, kakšen je v resnici odgovor učenca. Udeležencem povemo, da jim bomo kasneje (v dejavnosti 4B) pokazali še več odgovorov mladih. Sodelujoče prosimo, naj se razvrstijo v tri skupine, glede na starost učencev, s katerimi bodo delati (9-10 let, 11-12 let in 13-14 let), če je mogoče, naj izberejo učence stare toliko, kot so njihovi učenci v resnici. Vsak udeleženec dobi po en list 3C. Opozorimo jih, da so na listih 1 in 2 stavki, ki jih je treba dokončati. Vsaka skupina naj dobi veliko polo papirja, na kateri je zapisana starostna skupina, ki jo obravnavajo. Udeleženci v posameznih skupinah naj razmislijo, kakšne informacije o duševnem in čustvenem zdravju bi radi dobili od izbrane starostne skupine otrok. V "oblačke" naj sami napišejo nepopolne stavke, ki jih je treba dokončati, nato pa naj te stavke napišejo na veliko polo papirja. 	


Dejavnost 3C (nadaljevanje)

METODA DIALOGOV V "OBLAČKIH"	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prejšnjo stran	glej prejšnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<p>7. Pole naj krožijo med skupinami. Ko si vsi ogledajo odgovore, naj v skupini razpravljajo</p> <ul style="list-style-type: none">• skupnih točkah v odgovorih;• tem, kako bi po njihovem mnenju učenci dokončali stavke, in• tem, kako težka (oz. lahka) se jim je zdela naloga.	

METODA DIALOGOV V "OBLAČKIH"



Nisem zadovoljen
s sabo in s svojim
življenjem, ker ...



Vem, kako ti je. Tudi
sama sem včasih
tako čutila, zdaj pa
ti lahko povem ...



Prosojnica 3C

*V šoli me ustrahujejo,
starša sta ločena,
nimam prijateljev,
ne vem, kaj naj storim.*

**Primer
dopolnjevanja
stavkov**

*Z nekom se moraš
pogovoriti, povej,
kaj čutiš.*

Prosojnica 3C (nadaljevanje)

METODA DIALOGOV V "OBLAČKIH"

Navodila za uporabo v razredu

Metoda dialogov v oblakih oz. dopolnjevanje stavkov je koristna metoda, s katero ugotavljamo, kako otroci zaznavajo svoje duševno počutje.

Kaj potrebujemo: po en list 1 in 2 za vsakega učenca, dodatne liste papirja in pisala.

Navodila za delo:

1. Vsak učenec dobi en list 1. Povemo jim, da sta na sliki njihova vrstnika Terry in Emma (izberemo lahko poljubni imeni, le da sta imeni dečka in deklice). Terry je nezadovoljen s sabo in s svojim življenjem in bi se rad o tem pogovoril z Emmo. Kaj menijo otroci, kaj ji bo povedal? Svoje odgovore naj vpišejo v "oblačke", če pa jim zmanjka prostora, lahko nadaljujejo na hrbtni strani.
2. Kaj mu bo Ema odgovorila? Otroci naj tudi njen odgovor vpišejo v "oblaček".
3. Razdelimo jim liste 2. Zdaj naj otroci v "oblačke" napišejo, kako v določenih trenutkih sami čutijo in se odzivajo.
4. V okvirček na listu 1 naj vpišejo svoj spol in starost. Nato poberemo liste.
5. S sodelovanjem vse skupine se zdaj pogovorimo o tem, zakaj so otroci njihove starosti nezadovoljni s sabo in s svojim življenjem. Kakšno pomoč predlagajo otroci? Ta pogovor lahko nadaljujemo po manjših skupinah. Vsaka od njih naj obravnava enega od ugotovljenih vzrokov in naj rešitev predlaga v pismu ali ustno. Vsaka skupina naj nato prebere svoje odgovore, nato pa o njih razpravljajmo. Učencem lahko zastavimo naslednja vprašanja:
 - Kako težko (lahko) ste našli rešitev?
 - Smo našli glavne razloge za težave vaših vrstnikov ali obstajajo še kakšni drugi?

Kako analiziramo rezultate:


Učence razdelimo v skupine po starosti. Na list vsakega učenca v posamezni skupini napišimo številko ali šifro.

Za odgovore na list 1 lahko uporabljamo isti seznam kot za metodo risanja in pisanja. Za list 2 pa nam bo prišla prav naslednja razporeditev. Številko učenca vpišemo v kategorijo, ki najbolj ustreza njegovemu odgovoru. Priloženi seznam uporabimo le na začetku, saj bomo na osnovi odgovorov lahko dodali še nove.


LIST 1

DIALOGI V "OBLAČKIH"

Deklica/deček	Starost v letih
---------------	-----------------



Nisem zadovoljen
s sabo in s svojim
življenjem, ker ...



Vem, kako ti je. Tudi
sama sem včasih
tako čutila, zdaj pa
ti lahko povem ...



LIST 2

Kaj storim?



PRIMER KATEGORIJ ZA RAZVRŠČANJE ODGOVOROV NA LISTU 2

Starostna skupina _____ Skupno število deklic _____ Skupno število dečkov _____ Spol neznan _____

"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
<p>KADAR SEM PRED TEŽKO ODLOČITVIJO ...</p> <p>1. Vprašam, kaj naj storim</p> <p style="padding-left: 40px;">1.1 mamó</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1 prijatelje</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1 učitelja(ico)</p> <p style="padding-left: 40px;">4.1 nedoločeno koga</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5 Nekoga drugega (napišite koga)</p> <p>2. Dobro premislim, če je več možnosti</p> <p>3. Prepustim odločitev drugim</p> <p>4. Odlašam z odločitvijo</p> <p>5. Drugo (napišite kaj)</p>				

"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
<p>KADAR GRDO RAVNAJO Z MANO ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tudi sam(a) tako ravnam z drugimi 2. Jih ignoriram 3. Sem razburjen(a) 4. Se s kom pogovorim ali pa to povem svojemu kužku 5. Storim kaj drugega (napišite kaj) 				
<p>KADAR SEM OSAMLJEN(A), ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se česa lotim npr. kakšne igrice, ali grem malo ven 2. Grem v varen kotiček, npr. v spalnico 3. Se s kom pogovorim ali koga poiščem <ol style="list-style-type: none"> 3.1 mam 3.2 prijatelje 3.3 učitelja(ico) 3.4 ne vem točno 3.5 počnem nekaj drugega (napišite kaj) 4. Se počutim ... 5. Drugo (napišite kaj) 				

"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
<p>KADAR SE OKROG MENE DOGAJAJO SPREMEMBE ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se poskušam tudi jaz spremeniti 2. Se počutim ... 3. Se jim upiram/ bežim/ zanikam spremembe 4. Kaj drugega (napišite kaj) 				
<p>PRI MENI IN MOJEM ŽIVLJENJU MI JE NAJBOLJ VSEČ ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moj izgled 2. Moja družina 3. Moji prijatelji 4. Moji uspehi/ spretnosti 5. Moja osebnost (ali določeni vidiki moje osebnosti) 6. Moj pogled na svet/ vera 7. Kaj drugega (napišite kaj) 				

"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
<p>PRI SEBI IN SVOJEM ŽIVLJENJU BI RAD(A) SPREMENILA ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ničesar 2. Da bi mi kaj bolje šlo 3. Svojo zunanost (ali dele zunanosti) 4. Svojo osebnost 5. Kraj, kjer živim 6. Kaj drugega (napišite kaj) 				
<p>KADAR JE KDO RES PRIJAZEN Z MANO ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sem prijazen(a) tudi jaz 2. Se zahvalim 3. Se dobro počutim 4. Sem nezaupljiv(a) 5. Kaj drugega (napišite kaj) 				
<p>KADAR KAJ DOBRO NAREDIM ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sem ponosen(a) nase, sem vesel(a), se dobro počutim 2. To komu povem 3. Kaj drugega (napišite kaj) 				

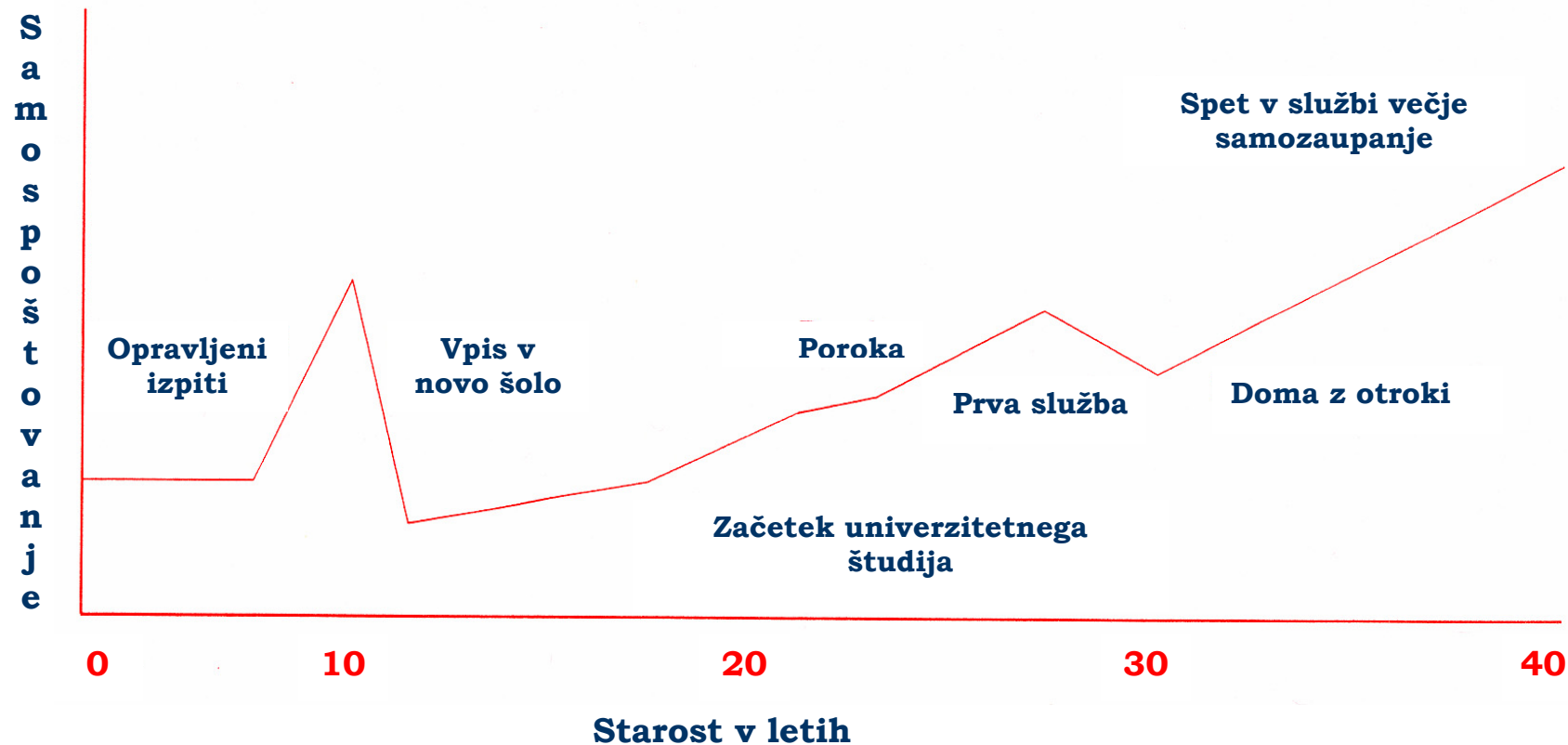
"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
<p>KADAR IMAM TEŽAVE ...</p> <p>1. Se s kom pogovorim</p> <p style="padding-left: 40px;">1.1 z mamo</p> <p style="padding-left: 40px;">1.2 s prijatelji</p> <p style="padding-left: 40px;">1.3 z učiteljem(ico)</p> <p style="padding-left: 40px;">1.4 s kužkom</p> <p style="padding-left: 40px;">1.5 ne vem natančno s kom</p> <p style="padding-left: 40px;">1.6 s kom drugim (napišite s kom)</p> <p>2. Si želim samote</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1 grem kam na samo (npr. v kopalnico)</p> <p>3. Se česa lotim</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1 poslušam glasbo</p> <p style="padding-left: 40px;">3.2 rišem</p> <p style="padding-left: 40px;">3.3 vzamem drogo</p> <p style="padding-left: 40px;">3.4 ne vem natančno</p> <p style="padding-left: 40px;">3.5 počnem nekaj drugega (napišite kaj)</p> <p>4. Dam duška svojim čustvom (jočem, cepetam, tolčem po čem)</p> <p>5. Kaj drugega (napišite kaj)</p>				

"Oblaček"	Število deklic	Število dečkov	Spol neznan	Skupaj
KADAR MI KAJ USPE ... 1. Sem ponosen, srečen, zadovoljen, se dobro počutim 2. Povem nekemu 3. Kaj drugega (napišite kaj)				

Dejavnost 3D

ŽIVLJENJSKA ČRTA: Moje samospoštovanje	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Udeleženci naj ugotovijo, kateri dejavniki vplivajo na njihovo samospoštovanje.</p> <p>Udeleženci imajo priložnost za premislek o sebi.</p>	<p>Velik list papirja in debel flomaster za vsakega udeleženca.</p> <p>Papir, ki ga uporabljamo za pisanje na stojalu.</p> <p>Primer "življenjske črte" na tabli ali na prosojnici (glej primer v opombah za vodjo).</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 45 minut.</p>	<p>Štiri kartice, na katerih so napisani naslednji dejavniki:</p> <p><i>družina</i></p> <p><i>šola</i></p> <p><i>vrstniki in prijatelji</i></p> <p><i>nepričakovani dogodki</i></p>
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Na tablo ali prosojnico narišemo primer "življenjske črte". (Pri tem si lahko delno pomagamo z Opombami za vodje, vendar pa je najbolje, da narišemo lastno življenjsko črto in dodamo nekaj dejavnikov, ki so pozitivno oz. negativno vplivali na naše samospoštovanje.) Udeležencem pojasnimo, da je to le primer in da bodo njihovi odgovori seveda drugačni. 2. Vsak od sodelujočih dobi kos papirja, na katerega naj nariše svojo "življenjsko črto". Udeležence opozorimo, da jim ni treba pisati tistega, česar ne želijo. Za to dejavnost imajo na voljo 15 minut. 3. Ko so gotovi, naj se o svojih "življenjskih" črtah pogovore v parih. 4. Z delom nadaljujejo v štirih skupinah, pari ostanejo nespremenjeni. Vsaka skupina dobi velik list papirja, debel flomaster in kartico z enim od naslednjih dejavnikov: družina, šola, vrstniki/prijatelji in nepričakovani dogodki. 5. Vsak v skupini naj na osnovi lastne "življenjske črte" zdaj premisli, kako je dejavnik na kartici vplival na njegovo samospoštovanje in naj odgovore napiše na list papirja. 6. Zdaj naj se udeleženci spet združijo v eno skupino. Nekdo iz vsake skupine naj na kratko poroča o odgovorih. 7. Na koncu zaprosimo udeležence za predloge, kako bi lahko s pomočjo te dejavnosti v šoli spodbudili učence in sodelavce, da bi več razmišljali o sebi. 	

PRIMER ŽIVLJENJSKE ČRTE



List 3D

Dejavnost 3E

Ugotavljanje stališč učiteljev o duševnem in čustvenem zdravju v šolah	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Preučevanje različnih načinov, s katerimi bi ugotovili, kaj menijo učitelji o izboljšanju duševnega in čustvenega zdravja v šolah.	List 3E: "Vprašalnik za učitelje". Velik list papirja in pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, kako pomembno je, da učitelji povedo, kaj po njihovem mnenju vpliva na duševno in čustveno zdravje kolegov, učencev in vseh drugih zaposlenih v šoli. Prosimo za predloge, kako bi od učiteljev najlaže dobili te informacije. Kakšne raziskovalne pristope bi uporabili? Predloge zapišemo na tablo ali na papir na stojalu. 2. Udeleženci naj se razvrstijo v manjše skupine. Vsaka od njih dobi v obravnavo enega ali dva predlagana pristopa in ugotavlja njune prednosti in slabosti. V vsaki skupini nato nekdo poroča o odgovorih. 3. Razdelimo liste 3E kot primer vprašalnika, ki ga uporabljamo v tem projektu. Udeležence prosimo, da ga izpolnijo takoj ali ko bodo prosti, najkasneje do naslednjega dne. 4. Sodelujoči naj si v skupinah ogledajo vprašalnik kot pripomoček za delo v šoli. Kaj bi bilo treba spremeniti? Pogovorimo se o tem z vsemi udeleženci. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Raziskovalni pristopi obsegajo neformalne razprave, razprave na sestankih, intervjuje, zbiranje predlogov v posebnem nabiralniku in anketiranje. Če bodo udeleženci izpolnili vprašalnik po končanem pouku, se ne pozabimo vrniti k tej temi naslednji dan.	

Vprašalnik o duševnem in čustvenem zdravju za učitelje

Pri pripravi našega učnega programa moramo vedeti tudi, kaj o duševnem in čustvenem zdravju menijo učitelji. V veliko pomoč nam bo, če nam odgovorite na teh nekaj vprašanj. Jamčimo za tajnost vašega imena in vsebine odgovorov.

Če potrebujete za odgovor več prostora, nadaljujte še na drugi strani ali pa vzemite nov list.

1. Kakšen je **starostni razpon** vaših učencev?
2. Ali poučujete **en** predmet? Katerega?
3. Kaj po vašem mnenju najbolj **skrbi in vznemirja vaše učence**?
4. Menite, da **preživlja družba spremembe**, ki lahko vplivajo na duševno in čustveno zdravje vaših učencev? Katere so te spremembe in kakšen je njihov vpliv na učence?

(se nadaljuje)

5. Kaj po vašem mnenju najbolj **skrbi in vznemirja vaše sodelavce**?
6. Kako **pomembno** se vam zdi, da **šola pri učencih razvija naslednje spretnosti**? Ocenite jih s točkami od 1 (ni pomembno) do 5 (zelo pomembno).

Spretnosti	1	2	3	4	5
Sprejemanje pravih odločitev					
Zdrav odnos do lastnih čustev					
Ravnanje po predpisih					
Razvijanje medsebojnih odnosov					
Ustvarjalnost					
Pozitiven odnos do sebe in drugih					
Sposobnost lastnega mišljenja					

Morebitne pripombe ali dodatne predloge vpišite spodaj.

(se nadaljuje)

7. V kolikšni meri po vašem mnenju šola pri učencih razvija naslednje spretnosti? Ocenite z ocenami od 1 (prav nič) do 5 (zelo dobro).

Spretnosti	1	2	3	4	5
Sprejemanje pravih odločitev					
Zdrav odnos do lastnih čustev					
Ravnanje po predpisih					
Razvijanje medsebojnih odnosov					
Ustvarjalnost					
Pozitiven odnos do sebe in drugih					
Sposobnost lastnega mišljenja					

Morebitne pripombe ali dodatne predloge vpišite spodaj.

8. Koliko ste do zdaj v procesu izobraževanja izvedeli o duševnem in čustvenem zdravju učencev in njegovem izboljšanju? Obkrožite en odgovor:

prav nič

malo

precej

veliko

Če ste se izobraževali na tem področju, povejte, kdaj je potekalo izobraževanje in kakšna je bila njegova vsebina.

Hvala!

ČETRTI DEL

Učinkovito poslušanje in odzivanje

Cilj:

- Opredelitev in urjenje nekaterih **osnovnih spretnosti**, ki so potrebne za učinkovito **poslušanje in odgovarjanje**

ČETRTI DEL: Učinkovito poslušanje in odzivanje

BRALNI DEL

UČINKOVITO POSLUŠANJE IN ODZIVANJE

Upoštevanje sogovornika, pristnost, iskrenost in empatija so osnovne komunikacijske spretnosti

Osnovni pogoj za dobre medsebojne odnose je, da cenimo druge ljudi in da jim znamo to tudi pokazati. Kot pravi Carl Rogers (Rogers, 1983), gre pri tem za "spoštovanje, razumevanje (=empatijo) in pristnost". Če znamo nekoga upoštevati, to pomeni da je za nas pomemben, dragocen in enkraten. Razumevanje pa je sposobnost, da se znamo vživeti v drugega človeka in v pomen, ki ga imajo zanj njegova mišljenja in dejanja, čeprav se nam le-ta morda zde čudna in težko razumljiva. To, da je nekdo pristen in iskren, pa pomeni, da je v resnici tak, kot je videti, da drži besedo in da je odprt do drugih ljudi.

Bistvenega pomena je, da vsi, ki se ukvarjajo z vzgojo mladih, poskušajo razvijati te kvalitete pri sebi in pri svojih učencih. Rogers pravi:

"VIŠJA KO JE STOPNJA RAZUMEVANJA, PRISTNOSTI IN SPOŠTOVANJA, KI SO JE DELEŽNI UČENCI OD SVOJEGA UČITELJA, VEČ SE BODO NAUČILI."

Enako velja tudi za sodelavce; bolj ko se bodo čutili upoštevanje in cenjene, bolj se bodo trudili pri svojem delu in bolj bodo sodelovali pri oblikovanju življenja na šoli.

Komunikacijskih spretnosti se lahko naučimo

Raziskave Aspeya in Roebucka (Aspey in Roebuck, 1977) potrjujejo Rogerjevo stališče, da razvijanje spretnosti komuniciranja pedagoške delavce tudi osebno in strokovno bogati. Ko so ocenjevali kakovost pouka v številnih šolah, so ugotavljali, kako pomembno je, da znajo učitelji oblikovati zdrave medsebojne odnose s svojimi učenci, in še zlasti, da znajo pokazati svoje spoštovanje, razumevanje in iskrenost. Raziskave so pokazale, da večina učiteljev ni obvladala spretnosti komuniciranja in da so s svojim ravnanjem učence bolj zavirali kot pa spodbujali k učenju. (Pri tem je treba omeniti, da učitelji niso bili nič slabši kot splošna populacija).

Učitelji pa se k sreči teh spretnosti lahko naučijo, in ko jih obvladajo, ima to lahko prav presenetljiv vpliv na učenje in vedenje učencev:

"UGOTOVILI SO, DA SE LAHKO UČITELJI V VELIKEM ŠTEVILU NAUČE SPECIFIČNIH SPRETNOSTI MEDSEBOJNEGA KOMUNICIRANJA IN DA IMA TO UČENJE IZREDNO POZITIVEN VPLIV NA PRISOTNOST PRI POUKU, NA UČNI USPEH IN NA PREDSTAVO, KI JO IMAJO UČENCI O SEBI... V BISTVU GRE ZA TO, DA SE UČITELJI NAUČE POKAZATI SVOJIM UČENCEM, DA JIH IMAJO RESNIČNO RADI. S TEM, DA OBVLADAJO SPRETNOSTI, KI SO POTREBNE ZA IZRAŽANJE POZITIVNEGA ODNOSA DO UČENCEV, UČITELJI PRISPEVAJO K BOLJ UČINKOVITEMU POUKU (BOLJŠI OBISK PRI POUKU, VEČJA PRIZADEVNOST UČENCEV, BOLJŠI UČNI USPEH IN MANJ ZAPRAVLJENEGA ČASA) IN SO BOLJ ZADOVOLJNI S SVOJIM DELOM."

Potreba po učenju spretnosti poslušanja v šoli

Ena najpomembnejših komunikacijskih spretnosti je sposobnost, da znamo dejavno in resnično zbrano poslušati. Že to, da nas nekdo pazljivo in zbrano posluša, je prijetno doživetje in nam je večkrat v izredno pomoč pri reševanju problemov. Morda nekdo sploh ne potrebuje nasveta, temveč le poslušalca, ki bi ga opogumil, da bi spregovoril o sebi. Že samo dejstvo, da svoje misli izgovorimo, pogosto olajša naše težave in nam pokaže pot k rešitvi problema. Tisti, ki posluša, pa se mora vzdržati sodbe; sproščeno lahko govorimo le takrat, kadar čutimo, da smo sprejeti in nas ne skrbi, kakšni se zdimo tistemu, ki nas posluša. Kadar je naše pripovedovanje deležno takšne popolne pozornosti, to okrepi naše samozaupanje, saj čutimo, da smo zanimivi, cenjeni in sprejeti z razumevanjem.

Znati aktivno poslušati pa ni tako preprosto, kot se zdi na prvi pogled. Pogosto se dogaja, da ne poslušamo zares, temveč le čakamo, da sogovornik utihne, da bi lahko spregovorili sami. Ali pa ne slišimo tistega, kar nekdo pripoveduje, ampak le to, kar bi mi radi slišali. Tudi kadar se nam zdi, da poslušamo, tega ne kažemo: oziramo se naokrog, pogledujemo na uro, smo nemirni ali pa na kakšen drug način pokažemo, da bi raje počeli kaj drugega. Večkrat se zgodi, da tudi takrat, ko res želimo pomagati osebi, ki pripoveduje o svojih težavah, ne pustimo, da bi dovolj dolgo govorila o problemih in začela sama iskati rešitve zanje. V pretirani vnemi, da bi bili "koristni", včasih prehitro ponudimo svoj nasvet. S tem napačnim ravnanjem povsem onemogočimo svojega sogovornika, ki je hotel o težavah le pripovedovati ali pa je iskal le oporo pri iskanju lastnih rešitev.

Šola je pogosto tisti prostor, kjer veliko ljudi govori, le malo pa jih posluša. Raziskave so pokazale, da pri pouku govorijo večinoma učitelji, učenci pa so bolj tiho. V glavnem v razredu govori le nekaj posameznikov, mnogo pa jih v vsem času šolanja le redko spregovori z učiteljem. Le malo je šol, ki na organiziran način spodbujajo učence, da v razredu ali v pogovoru na štiri oči spregovorijo o osebnih zadevah. Učitelji pretežni del svojega časa posvetijo ocenjevanju šolskih dosežkov svojih učencev. Ta navada je pri večini preveč

ukoreninjena in se zato težko uprejo temu, da ne bi ocenjevali in presojali tudi vsega tistega, kar jim učenci povedo.

Seveda pa nekateri učitelji znajo spodbujati učence, da povedo kaj o sebi. Vedo tudi, da tisti učenci, ki ostanejo v razredu po končanem pouku, "ker nečesa dobro ne razumejo", pogosto želijo z njimi spregovoriti na samem o kakšni osebni težavi. Tega vprašanja bi se morali v šolah lotiti bolj sistematično; vsak učenec naj bi imel možnost, da se z nekom sproščeno pogovori. Zgled, vreden posnemanja, so prav gotovo tiste šole, ki zaposlujejo svetovalce, s katerimi se učenci lahko zaupno pogovarjajo o svojih težavah. Še koristneje bi bilo, če bi postali odkriti razgovori o čustvovanju, potrebah in problemih mladih sestavni del šolskega vsakdanjika. S tem, da učitelje pripravimo do učenja spretnosti učinkovitega poslušanja, ki jih nato koristno uporabijo pri svojih učencih in v medsebojnih odnosih, pomembno prispevamo k boljšemu duševnemu in čustvenemu počutju vsakega posameznika v šolski skupnosti.

Kot so potrdile raziskave, pa imajo dečki (in moški nasploh) še en problem: raje govorijo o stvareh in dejanjih kot pa o svojih občutjih. V pogovoru radi tekmujejo med seboj, zbijajo šale in "zabijajo" sogovornika. Marsikaj bi se morali naučiti od deklet, ki znajo spregovoriti o svojih občutkih in ki znajo sočustvovati druga z drugo. Seveda se tekmovalnost med dekleti lahko kaže drugače, npr.: tako, da nekoga izključijo iz svoje tesno povezane skupinice. Učenje komunikacijskih spretnosti je zato koristno za oba spola.

Govorjenje, ki smo mu priča na mnogih šolskih sestankih učiteljev, je le redko produktivno in pozitivno obarvano. Zbornica je pogosto prostor, kjer se razočarani učitelji pritožujejo čez ravnatelja, učence, preobilico dela in delovne pogoje. Bolj dejavni in bolj pozitivno usmerjeni kolegi se pripravljajo na pouk ali ocenjujejo naloge, vendar ločeno, vsak zase. Šolski sestanki tečejo po ustaljenih tirnicah: najprej spregovori ravnatelj o najnovejših načrtih ali težavah, drugi pa ga zatopljeni v svoje misli sploh ne poslušajo ali pa le čakajo, da bo končal in bodo lahko spet zagovarjali svoja ustaljena in utirjena stališča o določenih vprašanjih. Čeprav so morda ti odnosi tu karikirani, pa posamezne elemente takšnega vedenja srečujemo na mnogih šolah. Tudi učitelji se morajo naučiti poslušati drug drugega in komunicirati med seboj.

Spretnost aktivnega poslušanja

Dejavno poslušati pomeni pazljivo in zbrano slediti sogovorniku in mu to tudi pokazati, npr.: s pogledom v oči ali z ustrezno govorico telesa tako, da se nasmehnemo ali namrščimo takrat kot on ali da se nagnemo k njemu, ko nam pove kaj zaupnega. Med pripovedovanjem ga lahko spodbujamo s kratkimi medklici, npr.: "In potem?" ali "Kaj, res?". A če želimo, da se nam bo sogovornik res "odprl", je najbolje, da ga ne prekinjamo prevečkrat.

Poleg tega, da ga poslušamo, pa lahko sogovorniku pomagamo tudi z govorjenjem. "Predpisovanje receptov" po načelu "Če bi bil jaz na tvojem mestu..." navadno ni primerno; morda se nam bo zdelo, da smo na ta način učinkoviti, a sogovorniku, ki je v težavah, bomo le malo pomagali. Koristnejši so naslednji načini pomoči:

- **Povzemanje:** sogovorniku povemo, kako smo razumeli njegove besede; včasih le ponovimo to, kar je rekel, drugič spet komentiramo način njegovega pripovedovanja (npr.: "Zdi se mi, da si zelo jezen, kadar le omeniš svojo mamo"). Včasih je dobro združiti dve sogovornikovi izjavi (npr.: "Rekel si, da si zelo želiš najti novo družbo, zdaj pa praviš, da bi se rad začel ukvarjati z novimi dejavnostmi. Misliš, da lahko oboje na kakšen način povežeš?")
- **Ponavljjanje in kratek povzetek povedanega:** včasih pomaga, če od časa do časa preprosto ponovimo sogovornikov stavek, ker tako pokažemo, da ga zares pazljivo poslušamo, poleg tega pa se tako laže osredotočimo na sogovornika. Od časa do časa skušajmo čim bolj natančno povzeti povedano, saj s tem pomagamo sogovorniku do bolj jasnih misli.
- **Pojasnjevanje:** včasih je koristno, če sogovornika prosimo, naj nam pojasni kakšno svojo ugotovitev, ki bi jo radi podrobneje preučili (npr.: "Ali mi lahko natančneje poveš, kaj misliš s tem, da te učitelj ne mara?"). Na splošno pa varčujmo z vprašanji. Vprašajmo se, zakaj pravzaprav sprašujemo. Gre le za našo radovednost ali bi radi sogovorniku pomagali pogovor usmeriti tja, kamor si sam želi?

"Šola, ki zna poslušati"

Šole morajo dati pobudo za učenje spretnosti poslušanja, in za to vrsto pomoči ne smejo računati le na učence in njihove družine. Učenci ne znajo vedno poslušati drug drugega; otroci in najstniki so v glavnem egocentrični in v pogovorih ima prevladujočo vlogo nekaj samozavestnih posameznikov. V nekaterih družinah se preprosto ne znajo pogovarjati, ne da bi presojali in predpisovali, in tako nekateri učenci zares nimajo nikogar, ki bi se mu lahko zaupali.

Vodstvo šole se mora glede načrtovanja sprememb posvetovati z učitelji. Sposobnost, da znamo resnično prisluhniti drugemu človeku, da ga upoštevamo in cenimo njegov prispevek, lahko predstavlja prvi pomembni korak na poti do skupnega soglasja in pripravljenosti za spremembe.

Literatura

Aspey, D. and Roebuck, F. (1977) Kids don't learn from people they don't like, Human Resource Development Press, Massachusetts, USA.

Hill, L. (1992) Listening and responding training manual, Cancerlink, London, UK.

Nelson Jones, R, (1993) Human relationship skills, Cassell, Norwich, UK.

Rae, L. (1988) The skills of human relations training, Gower, Aldershot, UK.

Rogers, C. (1983) Freedom to learn for the 80s, Charles Merrill, New York, USA.

ČETRTI DEL: Učinkovito poslušanje in odzivanje

Načela dejavnosti v četrtem delu

Dejavnosti v četrtem delu so namenjene urjenju spretnosti poslušanja in uporabi teh spretnosti za pomoč ljudem v težavah.

Dejavnost 4A je vaja osnovnih spretnosti poslušanja, ki nas tudi nauči, kdaj "dobro" in kdaj "slabo" poslušamo. Udeležence spodbudi k razmišljanju o tem, kako se nekdo počuti, kadar ga poslušajo, in kako, kadar ga nihče ne posluša. Namen vaje je, da bi udeležence z urjenjem v spretnosti poslušanja odvrnili od tega, da bi osebi, ki ima težave, kar takoj ponudili nasvet. Namesto tega naj bi sogovornika pripravili do tega, da svoje težave sam izčrpno opiše. S tem, da o svojih problemih govori, bo morda tudi sam našel rešitev zanje.

Dejavnost 4B spodbuja sodelujoče k razmišljanju o tem, kako bi lahko pomagali mladim pri reševanju njihovih težav. Udeleženci uporabijo nekaj odgovorov, ki so jih učenci prispevali z dialogi v "oblačkih", dejavnosti, ki smo jo predstavili v tretjem delu. Udeleženci iščejo različne možne odgovore z metodo "miselnega viharja". Temu sledi igranje vlog v **dejavnosti 4D**. Udeleženci s svojo igro pokažejo, kako bi pomagali posameznikom, ki imajo težave, npr. svojemu učencu, enemu od staršev, sodelavcu na šoli.

Nekateri udeleženci niso navdušeni nad igranjem vlog, vendar pa je ta dejavnost nujna za urjenje komunikacijske spretnosti in zato je zelo pomembno, da sodelujejo vsi. Sodelujoči se večkrat pritožujejo, da ne vedo, kaj naj v svoji vlogi govorijo, zato so dejavnosti v tem delu zastavljene tako, da je vključevanje v dejavnost postopno. Razprava o metodah dela v **dejavnosti 4B** rodi udeležencem veliko zamisli, ki jih lahko uporabijo v svoji vlogi v okviru **dejavnosti 4D**. To pa bo tudi dvignilo njihovo samozavest.

Pri igranju vlog je koristno, da izberemo "opazovalca", ki poroča o dogajanju. V **dejavnosti 4D** je tako ena od "vlog" namenjena opazovalcu. To, da nekemu povemo mnenje o njegovem nastopu in ga komentiramo, je pravzaprav eno stalnih učiteljevih opravil, vendar pa je včasih zaradi načina, kako jo povemo, takšna povratna informacija za tistega, ki mu je namenjena, povsem brez koristi. Pomembno je, da je za nastopajočega komentar konstruktivna in koristna izkušnja, ki mu pomaga razviti sposobnost avtorefleksije. **Dejavnost 4C** uvaja nekaj pravil komentiranja, namenjenih delu opazovalcev. Upati je, da jim bodo navodila koristila, tako neposredno pri njihovi vlogi opazovalcev na seminarju kot tudi pozneje v stiku z učenci.

Trajanje: približno 2 uri

Dejavnost 4A

POSLUŠANJE V PARIH: Kaj je učinkovito poslušanje?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Seznanimi udeležence z elementi in spretnostjo učinkovitega poslušanja.	Na pol prerezan list 4A "Učenje spretnosti poslušanja A in B"
TRAJANJE	
Trajanje: 25 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci se razvrste po dvojicah. V vsakem paru predstavlja eden od udeležencev osebo A, drugi pa osebo B. Povemo jim, da se bodo pogovarjali o stvareh, ki so jim v zabavo in jih zares zanimajo. 2. Vse osebe A, ki se razvrste v posebno skupino, dobijo polovico lista 4A z naslovom "Navodila za vaje v spretnosti poslušanja - oseba A". Ta navodila naj upoštevajo ob poslušanju svojih partnerjev, ki pa teh navodil ne smejo poznati. S pripovedovanjem začno osebe B. 3. Po treh do štirih minutah naj se dvojice vrnejo v skupino. Osebe B vprašamo, kako so bile zadovoljne s partnerjevim poslušanjem (ocena mora biti dobra ali pa v najslabšem primeru nevtralna). 4. Zdaj naj se udeleženci spet razvrstijo po dvojicah. Vse osebe B se zberejo v posebni skupini in dobe polovico lista 4A z naslovom "Navodila za vaje v spretnosti poslušanja-oseba B". Zdaj naj govore osebe A, osebe B pa poslušajo. 5. Po treh do štirih minutah naj se dvojice vrnejo v skupino. Osebe A naj opišejo, kako so doživljale svojega poslušalca (osebo B). Njihovi odgovori bodo zelo verjetno zabavni ali pa precej odklonilni. 6. Osebe A lahko govorijo še dve minuti, da se ne bi čutile zapostavljene. Tokrat jih morajo osebe B pazljivo poslušati. 7. Vaja "miselni vihar" na papirju <ul style="list-style-type: none"> • Kako se počutimo, kadar nas drugi poslušajo? • Kako se počutimo, kadar nas drugi ne poslušajo? • Kako nekemu pokažemo, da ga pazljivo poslušamo? • Kakšno vedenje nam pove, da nas sogovornik ne posluša zbrano? 	

NAVODILA ZA VAJE V SPRETNOSTI POSLUŠANJA

Oseba A

Poslušajte čim bolj pazljivo in zbrano. To pokažete tako, da gledate sogovornika in se nagnete k njemu. Ne bodite nemirni in ne pogledujte okrog sebe. Pokažite, da poslušate, in sicer na način, ki vam najbolj ustreza. Svoje zanimanje lahko poudarite z medklici, npr.: "Mhm!", "In potem?", "Kaj res?!", vendar te prekinitve nikakor ne smejo biti dolge.



NAVODILA ZA VAJE V SPRETNOSTI POSLUŠANJA

Oseba B

Sogovornika poslušajte le na pol. Medtem ko govori, se npr. ozirajte po sobi, skušajte vleči na ušesa pogovore drugih parov, si tiho brundajte, si zavezujte vezalko, brskajte po torbi ali premetavajte liste na mizi. Sogovornika po dveh minutah prekinite in mu recite, da vas to, o čemer govori, spomni na stvari, ki jih vi radi počnete, in mu začnite pripovedovati o tem.

Dejavnost 4B

"MISELNI VIHAR" V SKUPINI: Kako naj se odzivamo na "resnične življenjske" probleme mladih?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci bodo spoznali nekatere spretnosti, ki so potrebne za komuniciranje z mladimi.	Liste, na katerih so napisani različni problemi, izrezani iz lista 4B1: "Nekaj resničnih življenjskih problemov mladih". List 4B2 "Pomagajmo mladim govoriti". Velike pole papirja in debela pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dejavnost poteka v skupinah po štiri. Vsak udeleženec dobi izrezek iz lista 4B1, na katerem je opisan po en "problem". Udeležencem pojasnimo, da so to prispevki angleških otrok, ki so pri pisanju uporabili tehniko dialogov v "oblačkih", opisano v dejavnosti 3C. 2. Vsaka od skupinic si izbere problem, za katerega udeleženci menijo, da bi nanj lahko naleteli pri svojem delu z učenci. 3. Nekaj minut naj posvetijo pogovoru o tem kakšen vpliv ima lahko tak problem na mlade in zakaj bi se učenec odločil, da se o tem pogovori z učiteljem. Udeleženci naj na svojih listih papirja opišejo vse možne reakcije učitelja. Za odgovore imajo na voljo 10 minut. 4. Med udeležence razdelimo liste 4B2 z naslovom "Pomagajmo mladim govoriti". Primerjajo naj svoje odgovore s priporočili za uspešno komuniciranje. Odgovore lahko poljubno popravijo ali dopolnijo. 5. Vsaka skupina naj izbere in podčrta tri najboljše odgovore in o svoji odločitvi poroča vsem udeležencem. 	

NEKAJ "RESNIČNIH ŽIVLJENJSKIH" PROBLEMOM MLADIH

(Gre za prispevek iz raziskave med angleškimi učenci, ki so v "oblačkih" dopolnjevali izjave dveh vrstnikov, ki se pogovarjata o svojih težavah.)



"Mami in oči se ločujeta in odločiti se moram, s kom bi rad živel."



"Moji starši so neznosni in neprestano se prepiramo."



"Pogrešam svoj domači kraj in težko sklepam nova prijateljstva. Rad bi bil čeden in priljubljen kot nekateri drugi fantje."



"Čisto sem obupana. Vse se mi zdi brez smisla. Grda sem in debela in nihče me ne mara."



"Stepel sem se z najboljšim prijateljem, zmerjali so me in vsi so nastopili proti meni."



"Danes me je zapustilo dekle, s katerim sem hodil."



"Nisem se še navadil na to šolo. Počutim se osamljenega, zdi se mi, da so vsi proti meni in nihče ne govori z mano."



"Mislim, da sem ga pri izpitu strašno lomila. Verjetno sem padla."



"Kar naprej mi grozijo, me porivajo, zmerjajo in žalijo na vse mogoče načine. Grozno se počutim in rad bi se s kom pogovoril. Vsakič ko se ozrem naokrog, me začnejo zmerjati, suvati in porivati. Vedno isto."



"Obupana sem, ker me vsi sovražijo in nimam nobenega prijatelja. Zdi se mi, da imam anoreksijo."



"Ko bi bil le moj psiček še živ! Tako rad sem ga imel. Imel sem nekoga, za kogar sem skrbel in ki me je potreboval."



"V šoli mi ne gre preveč dobro. Imam bolj slabe ocene in vedno imam težave, ker nimam domačih nalog in ker grdo pišem. Zelo se trudim, a nihče ne razume, da se težko učim. Mislijo, da hočem le zbujati pozornost."



"Mami in oči mi ne dovolita, da bi naredil kaj po svoje. Vem, da le zato, ker se bojita zame, a to vseeno ni pošteno."



"Tako osamljena sem. Nihče noče biti moj prijatelj. In še kuža mi je poginil."



"Nimam prijateljev in vedno me vsi zafrkavajo. Tam, kjer stanujem, ni blizu nobenih otrok, med katerimi bi si poiskal prijatelje."



"Tega, kar zdaj delam, ne zmorem. Pretežko je zame. "



"Mami gre v službo na avtobus in bo delala pozno v noč, jaz pa bom morala paziti svojo sestrico, ker je oči bolan in ne more vstajati. Dobil je nek virus, jaz pa vsega ne bom zmogla sama."



"Moj dedek je pred kratkim umrl, ker je imel raka."



"Mama in oče se kregata in včasih se spravita še name, če sem slučajno v sobi. Zelo mi je hudo."



"Jemljem droge in zdaj, ko sem brez njih že kakšna dva tedna, sem ves potr in pobit."

POMAGAJMO MLADIM GOVORITI

Smernice

Uspešno komunikacijo z mladimi lahko gradimo le na pristnih in razumevanja polnih medsebojnih odnosih. Psiholog Carl Rogers meni, da so za to potrebne naslednje tri osnovne spretnosti:

SPOŠTOVANJE

Gre za pozitiven odnos do mladih, brez vsakih pridržkov, in za prepričanje, da je v svojem bistvu vsak med njimi "v redu". To pomeni, da je otrok ali mladostnik kot oseba povsem "v redu", čeprav nam ni všeč njegovo/njeno vedenje. Naš način komuniciranja z mladimi naj pokaže, da jih cenimo.

Nekomu pokažemo, da ga spoštujemo, na naslednje načine:

- da mu posvetimo čas;
- da si zapomnimo njegovo ime in se sami predstavimo;
- da poskrbimo, da sedi tako, da mu je udobno in da se dobro počuti;
- da ga pozorno poslušamo;
- da ga ne prekinjamo in ne prepričujemo;
- da mu postavljamo vprašanja (in sicer vprašanja, na katera lahko svobodno odgovarja, in ne le z "da" ali "ne");
- da ga ne kritiziramo ali presojujemo;
- da govorimo preprosto, v jeziku, ki ga razume.

EMPATIJA

Gre za sposobnost, da se vživimo v doživljanje sogovornika, da gledamo na svet iz njegovega zornega kota in ga skušamo razumeti.

Empatijo pokažemo tako,

- da se nasmehnemo ali namrščimo takrat, ko to stori tudi naš sogovornik;
- da mu povemo o podobnih lastnih izkušnjah, če se nam zdi to potrebno. Zelo moramo paziti, da ne preusmerimo pozornosti nase in da zase ne porabimo preveč časa;
- da povzamemo sogovornikove občutke s kratkimi stavki, npr.: "Gotovo si bil(a) zelo jezen(a)" ali "Zdiš se mi srečen(a)". Pazimo, da ne bi omalovaževali njegovih čustev s pripombami kot npr.: "Zdaj pa res ne smeš biti žalosten(a)" ali "Zdaj pa vse pozabi, saj je že mimo".

PRISTNOST

Pristen in dosleden je tisti človek, za katerega se ve, da pove to, kar misli, in ki misli to, kar govori. To pomeni tudi, da je pošten in da so njegova verbalna in neverbalna sporočila povsem usklajena.

Pristnost lahko pokažemo tako,

- da znamo govoriti o sebi;
- da znamo pokazati svoja čustva;
- da se ne pretvarjamo, da smo nekaj drugega, ali da smo drugačni, kot smo v resnici;
- da ne dajemo obljub, ki jih ne moremo izpolniti (npr. da ne rečemo: "Verjemi mi, da bo vse v redu");
- da nismo defenzivni;
- da so naša verbalna sporočila in govorica telesa usklajena;
- da držimo obljube in dogovore.

Dejavnost 4C

KRATKO PREDAVANJE: Pravila povratne informacije	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Navodila za povratno informiranje, ki bodo udeležencem koristila pri seminarjih in pozneje pri delu z učenci.	List 4C "Pravila povratne informacije".
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<p>1. Razdelimo liste 4C "Pravila povratne informacije". Pojasnimo, da gre za opis treh "pravil", ki naj bi jih poskusili uporabljati v naslednji vaji. O "pravilih" lahko povemo naslednje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kadar komentiramo, kako je nekdo opravil neko nalogo, to pogosto storimo tako, da prizadenemo njegovo samospoštovanje. "Pravila" komentiranja pa nas učijo, kako naj postane naše komentiranje pozitivno naravnano, spodbudno in poučno. • Najpomembnejše je prvo pravilo, ki se glasi "najprej pozitivno". To pravilo nas uči, da pri vsakem nastopu najprej poiščemo pozitivne strani, saj je v vsakem nastopu nekaj uspešnih potez, ki jih je vredno omeniti. To okrepi posameznikovo samozaupanje, poleg tega pa tako izve, kaj je vredno obdržati tudi v prihodnje. • Drugo pravilo pravi "najprej učenec", kar pomeni, da naj tisti, ki se uči, prvi komentira svoj nastop. Pomembno je namreč, da se ljudje naučijo kritično opazovati sami sebe in da se zavedajo, kako nastopajo. Lahko se zgodi, da bo že nastopajoči znal sam presoditi, kaj vse je bilo pri njegovem nastopu dobro in kaj slabo. V tem primeru so naše kritične pripombe odveč, nastopajoči potrebuje le spodbudo in več vaje. • Tudi tretje pravilo, ki se glasi "priporočilo in ne kritika", je pozitivno usmerjeno in nas uči, naj bodo naši komentarji stvarni in konkretni. <p>2. Ko smo udeležencem pojasnili pravila, jih prosimo, naj na kratko povejo svoje mnenje o njih, in jim razložimo, če česa niso prav razumeli. O pravilih pa bodo lahko povedali še več takrat, ko jih bodo že sami preskusili.</p>	

PRAVILA POVRATNE INFORMACIJE

- **NAJPREJ POZITIVNO**

Vsi, tudi učenec, morajo najprej komentirati dobre plati nastopa in šele nato tiste točke, ki bi bile lahko boljše.

- **NAJPREJ UČENEC**

Učenec naj prvi komentira svoj nastop, šele nato pridejo na vrsto drugi.

- **PRIPOROČILO IN NE KRITIKA**

Nastopa ne sme nihče le kritizirati, tudi nastopajoči ne. Namesto kritike naj nastopajoči izve, kaj bi lahko pri svojem nastopu izboljšal. Obravnavamo le tiste točke, ki se jih da spremeniti. Če nimamo pozitivnega predloga, je bolje, da molčimo. Govoriti moramo o konkretnem vedenju, in če se le da, dodajmo primere.

Dejavnost 4D

IGRANJE VLOG: Komunikacijske spretnosti – pogovori z ljudmi o njihovih težavah	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Vaja v nekaterih spretnostih komuniciranja, ki jih potrebujemo, ko se pogovarjamo z ljudmi o njihovih težavah.</p>	<p>Kartice z vlogami, izrezane iz lista 4D.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: ena ura.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se razvrstijo v skupine po tri; v vsaki skupini naj bo po možnosti vsaj ena ženska, ki naj se imenuje oseba A, ostala dva člana skupine pa oseba B in oseba C. En član skupine bo igral vlogo učitelja, drugi vlogo osebe, ki potrebuje pomoč, tretji član skupine pa bo opazovalec, ki bo komentiral učiteljev nastop. Vsak od treh članov skupine bo odigral vsako od treh vlog v treh različnih situacijah. 2. Udeležencem pojasnimo, da bo vsak dobil kartico s podrobnejšimi pojasnili o vlogi. O tem, kaj piše na kartici, naj ne pripovedujejo sodelujočim, povejo naj le, katero vlogo so dobili, vlogo učitelja, opazovalca ali osebe, ki potrebuje pomoč. 3. Udeležencem razdelimo kartice, izrezane iz lista 4D, tako da vsak dobi ustrezno vlogo v situaciji št. 1. Lahko pa z vlogo, ki jo bodo igrali, seznanimo istočasno vse osebe A, vse osebe B in vse osebe C, tako da vsako skupino pokličemo v svoj kot sobe in jim tam razložimo vlogo. 4. Za igranje vloge v situaciji št. 1 imajo udeleženci na voljo 5 minut. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Kartice so sestavljene tako, da lahko vsak udeleženec odigra tri različne vloge (učitelja, osebo, ki potrebuje pomoč, in opazovalca) v treh različnih situacijah.</p>	

Dejavnost 4D (nadaljevanje)

IGRANJE VLOG: Komunikacijske spretnosti – pogovori z ljudmi o njihovih težavah	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: ena ura.	
METODE DELA	
<p>5. Po preteku petih minut začnemo v trojkah z razpravo o naslednjih točkah. Udeležence spomnimo na pravila povratne informacije iz dejavnosti 4C.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kaj meni o pogovoru "učitelj"? Kaj je bilo po njegovem mnenju dobro? Kaj bi lahko izboljšali? ● Kakšno mnenje ima "oseba, ki potrebuje pomoč"? Kaj mu/ji je bilo všeč pri "učitelju1? Kaj bi moral storiti "učitelj", da bi bil še bolj učinkovit? ● Kaj je videl opazovalec? Kaj bi pohvalil pri 'učitelju'? Kako bi bil leta lahko še bolj učinkovit? <p>6. Udeležence opozorimo, da se morajo po odigrani vlogi "izključiti" in se vrniti v resničnost. Po prvi odigrani vlogi naj npr. povedo svojima soigralcema, kaj so zajtrkovali. Po naslednjih dveh vlogah pa lahko govorijo npr. o tem, kako so oblečeni ali kaj o svojem imenu, npr. ali jim je všeč in zakaj so ga dobili.</p> <p>7. Udeleženci naj ostanejo v trojkah in naj povedo, katero osebo predstavljajo: A, B ali C. Razdelimo jim druge kartice z vlogami za situacijo št. 2. Ponovimo korake od tretjega koraka dalje.</p> <p>8. Vse korake ponovimo tudi za situacijo št. 3</p> <p>9. Vsi skupaj se pogovorimo o odigranih vlogah. Udeležencem lahko postavimo naslednja vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Katera situacija oziroma vloga je bila najtežja in zakaj? ● Kaj je spodbujalo in kaj je oviralo komunikacijo? ● So bila pravila komentiranja koristna? Jih je bilo težko upoštevati? Kaj je bilo zaradi teh pravil drugače, kot bi bilo sicer? ● Česa smo se naučili? ● Kako bi takšno dejavnost uporabili v razredu? 	

KARTICE Z VLOGAMI: **Spretnost komuniciranja z ljudmi,** **ki so v težavah**



SITUACIJA ŠT. 1: Oseba A - učitelj

Učitelj ste. Eden od vaših učencev, desetletni deček, se je povsem zaprl vase. Komaj da kaj govori. Opazili ste, da se med odmori z nikomer ne družijo. Skrbi vas zanj. Prosili ste ga, naj pride do vas, ker bi radi ugotovili za kaj gre.



SITUACIJA ŠT. 1: Oseba B - oseba, ki potrebuje pomoč

Star(a) si deset let. Pred dvema mesecema so ti ubili očeta, zato si žalosten(a) in zmeden(a). Mama kar naprej joče, a o očetovi smrti se nihče noče pogovarjati s tabo. Brata so poslali k stricu in teti. Zelo si osamljen(a). V šoli se ne moreš zbrati in ni ti do igre. Učitelj bi rad govoril s tabo in zdaj te skrbi, kaj je narobe.



SITUACIJA ŠT. 1: Oseba C - opazovalec

Oseba A je učitelj. Oseba B pa učenec(ka), star(a) 10 let. Zadnje čase je zelo zaprt(a) vase in se med odmori z nikomer ne družijo. Učitelj ga(jo) je prosil, naj se oglasi pri njem, da bi ugotovil, kaj je narobe. Spremljajte pogovor, ne da bi ju prekinjali. Ocenite, v kolikšni meri učitelju uspe ugotoviti, kje je problem in kako zna pomiriti učenca(ko). Kako ga(jo) posluša? Zna s svojimi vprašanji sogovornik(co) opogumiti in spodbuditi k pogovoru ali pa ga z vprašanji odvrča od pogovora?

Menite, da bo učencu(ki) pogovor kaj koristil?

KARTICE Z VLOGAMI:

Spretnost komuniciranja z ljudmi, ki so v težavah



SITUACIJA ŠT. 2: Oseba A - opazovalec

Oseba B je učitelj. Oseba C je eden od staršev trinajstletne(ga) učenca(ke), čigar partnerja so pred kratkim zaprli in ki bi se rad pogovoril(a) z učiteljem o tem, kako bi lahko v šoli pomagali otroku.

Spremljajte pogovor, ne da bi ga/jo prekinjali, in skušajte oceniti, v kolikšni meri učitelju uspe opredeliti problem in potolažiti sogovornika. Kako zna poslušati? Ali s svojimi vprašanji spodbuja ali zavira pogovor? Menite, da bo imel sogovornik od pogovora kaj koristi?



SITUACIJA ŠT. 2: Oseba B - učitelj

Ste učitelj. Oseba C, eden od staršev vašega učenca, bi rad govoril z vami. Ne veste, za kaj gre, in radi bi to ugotovili. Zelo si želite, da bi vaš sogovornik dobil od pogovora to, kar je pričakoval.



SITUACIJA ŠT. 2: Oseba C - oseba, ki potrebuje pomoč

Ste oče/mati trinajstletnega otroka. Vašega zakonskega partnerja so pred kratkim zaprli. Učitelja, osebo B, ste zaprosili za pogovor, da bi videli, kaj lahko šola stori za vašega otroka. Ne veste prav, kako bi se lotili problema. Učitelj o vsej stvari nič ne ve, zato mu morate po svojih močeh vse pojasniti.

KARTICE Z VLOGAMI:

Spretnost komuniciranja z ljudmi, ki so v težavah



SITUACIJA ŠT. 3: Oseba A - oseba, ki potrebuje pomoč

Ste sodelavka osebe C, starejšega učitelja. Na šoli ste šele krajši čas, ste samski. Oseba C vas še ne pozna prav dobro. Radi bi govorili z njo, ker mislite, da ste noseči. Ne veste, kaj vam je storiti in kako bo to vplivalo na vašo službo. Vse podrobnosti o svojem položaju dodajte sami. (Če ste v zadregi, se lahko najprej izgovorite, da gre za težavo "vaše prijateljice", in počakate, kako se bo odzval vaš sogovornik. Če bo razumevajoč, mu lahko poveste, da gre v resnici za vas).



SITUACIJA ŠT. 3: Oseba B - opazovalec

Oseba C je starejši učitelj. Oseba A, njegova neporočena kolegica, je na šoli šele krajši čas. Osebo C je prosila za pogovor, ker misli, da je noseča. Ne ve, kaj naj stori in kako bo to vplivalo na njeno službo.

Spremljajte njun pogovor, ne da bi ju prekinjali. Ugotovite, kako osebi C uspe ugotoviti, kje je težava in kako zna potolažiti osebo A. Kako dobro zna poslušati? Zna s svojimi vprašanji spodbuditi pogovor ali ga zavira? Ali bo po vašem mnenju osebi A pogovor kaj koristil?



SITUACIJA ŠT. 3: Oseba C- učitelj

Ste starejši učitelj. Oseba A je vaša mlajša, še samska kolegica, ki je na šoli šele krajši čas. Prosila vas je za pogovor, a ne veste, zakaj. Zelo radi bi izvedeli, v čem je problem, in ji pomagali, če bo treba.

List 4D (nadaljevanje)

PETI DEL

Zaključek prvega seminarja:

Pogled nazaj in naprej

Namen:

- Oceniti seminar in ugotoviti, kako nameravajo udeleženci uporabiti pridobljeno znanje
- Doseči, da bodo udeleženci odhajali s seminarja s pozitivnimi občutki o sebi

PETI DEL: ZAKLJUČEK PRVEGA SEMINARJA: Pogled nazaj in pogled naprej

Načela dejavnosti v petem delu

Zaključek seminarja je prav tako pomemben kot njegov začetek, če ne še bolj. Ob koncu vsakega seminarja moramo nameniti dovolj časa oceni dela in "slovesu". Udeleženci naj odhajajo z zavestjo, da so vodji povedali svoje mnenje o seminarju, z mislijo na to, kaj vse so koristnega pridobili, in z občutkom, da so tudi sami prispevali k uspehu seminarja. Pomagati jim moramo, da njihova vrnitev v "resničnost" ne bo preveč boleča. In prav temu so namenjene dejavnosti v tem delu, ki bodo udeležencem v veselje in zabavo.

Aktivne metode dela, ki temeljijo na sodelovanju udeležencev, so zelo primerne tudi za delo z učenci v okviru tega projekta. Nekateri udeleženci menijo, da te metode predstavljajo največjo novost in najbolj pomemben del seminarja. **Dejavnost 5A** je namenjena predvsem učenju teh metod. Udeležence prosimo, da stopijo k posameznim na tla položenim listom, na katerih so napisane metode, ki so jih spoznali med seminarjem, in tako pokažejo, katera od njih je bila najkoristnejša, najbolj zabavna, najbolj nova itd.

Pomembno je, da organizatorji seminarja čimprej izvejo, kaj menijo o njih udeleženci. To informacijo uporabijo pri pripravi novih seminarjev, pomemben pa je tudi občutek zadovoljstva ob vsem, kar so uspešno izpeljali v tem seminarju. V **dejavnosti 5B** udeleženci napišejo svoje komentarje na več listov papirja in na vsakem zastavijo drugačno vprašanje o seminarju.

Bolj ko je bil seminar prijeten, težje je slovo od njega. Zadnja **dejavnost 5C** je zastavljena tako, da udeleženci povedo, kaj jim je bilo pri drugih najbolj všeč, in ob teh pohvalah zapuščajo seminar s pozitivnimi občutki. Udeleženci naj odhajajo samozavestno in z dvignjeno glavo, tako kot smo se učili. Še leta bodo radi listali po svojih zapiskih in prebirali strani, na katere so jim kolegi zapisali pohvalne in spodbudne besede.

Trajanje tega dela: približno eno uro in pol.

Dejavnost 5A

Stojimo na papirju in ocenjujemo metode	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spomniti udeležence na delovne metode, ki so jih spoznali in uporabljali med seminarjem; ugotoviti, kakšno mnenje imajo o teh metodah; spodbuditi udeležence k razmišljanju o uporabi teh metod.	Seznam metod na tabli ali prosojnici (za primer glej opombe za vodjo) Prazna tla v sobi Velike liste papirja, na katerih so napisane posamezne metode
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležence spomnimo na metode, ki smo jih uporabljali med seminarjem, in sicer tako, da na kratko ponovimo skupne dejavnosti s poudarkom na načinu dela, ne na vsebini dejavnosti (glej Opombe za vodjo 5A). 2. Udeležencem povemo, da smo na vsak list papirja napisali po eno metodo. Jemljemo list za listom, preberemo, kaj piše na njem, in ga položimo na tla, tako da je med posameznimi listi čim več prostora. 3. Zdaj udeležence zaprosimo, da ob vsakem od naslednjih vprašanj stopijo poleg lista z metodo, ki jim najbolj ustreza. <ul style="list-style-type: none"> ● Katero od metod ste že dobro poznali? ● Katera je za vas nova? ● Katera se vam je zdela najbolj enostavna? ● Katera se vam je zdela najtežja? ● Katere ne bi znali sami uporabljati? ● Katera je za vas nova in jo nameravate uporabiti? <p style="text-align: right; margin-right: 50px;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
V pomoč nam bo, če nekdo od prisotnih beleži, koliko udeležencev je ob določenem vprašanju stalo okrog posameznih pol papirja. Koristno je, da v ta namen vnaprej pripravimo seznam vprašanj in metod, le-ta pa nam bo prišel prav tudi pri poznejšem ocenjevanju seminarja.	

Dejavnost 5A (nadaljevanje)

Stojimo na papirju in ocenjujemo metode	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<p>4. Po vsakem vprašanju prosimo koga od udeležencev, naj pove, zakaj se je odločil prav za metodo, poleg katere stoji.</p> <p>5. Po zadnjem vprašanju naj se udeleženci, ki so stopili k istim listom, pogovore o tem, kako nameravajo uporabiti izbrano metodo. Pri tem naj bodo čimbolj konkretni; povedo naj, kako bodo uporabili metodo, s kom in kdaj. Tiste, ki so ostali sami, povabimo, naj se pridružijo kakšnemu drugemu udeležencu ali kateri od skupin in naj se pogovorijo o metodi, ki jo bodo uporabili.</p> <p>6. Ob koncu naj vsak udeleženec v enem stavku pove nekaj o svojih načrtih.</p>	

Opombe za vodjo 5A

Nekaj metod, ki jih uporabljamo pri seminarskem delu

Osebni grb	Igra z imeni
Risanje/označevanje	Kratko predavanje
Romb z devetimi rombi	Kontinuum vrednot
Miselni vihar ob fotografiji	Risanje in pisanje
Življenjska črta	
Dialogi v "oblačkih"	Vizualizacija
Delo v majhnih skupinah	Delo v eni veliki skupini
Delo v parih	Miselni vihar
Igranje vlog	Sproščanje

Dejavnost 5B

GRAFITI: Ocena seminarja	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Udeležencem damo priložnost, da povedo in izmenjajo mnenja o seminarju.</p> <p>Vodja seminarja dobi pisna mnenja o seminarskem delu.</p>	<p>Šest velikih pol papirja z različnimi vprašanji ali z različnimi temami.</p> <p>Vprašanja so lahko naslednja:</p> <p><i>Kaj sem se naučil(a)?</i></p> <p><i>Kaj bi pri seminarju spremenil(a)?</i></p> <p><i>Kaj mi je bilo všeč?</i></p> <p><i>Katero stvar bom uporabil(a) pri svojem delu?</i></p> <p><i>Mi je seminar dal tisto, kar sem si želel(a)?</i></p> <p><i>Druge pripombe</i></p> <p>Debeli flomastri</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 30 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležence razdelimo v šest skupin. 2. Vsaka skupina dobi list papirja z drugačno temo. Udeleženci naj pod naslov napišejo ustrezne odgovore. 3. Zdaj naj si skupine izmenjajo liste in povejo svoje mnenje o odgovorih na vsakem od njih. Če je odgovor, s katerim se strinjajo, že napisan, ga označijo s križcem. 4. Ko vse skupine napišejo svoje mnenje na vse liste, naj se spet združijo v eno skupino. 5. Liste obesimo na vidno mesto, udeleženci pa naj jih v miru preberejo. Če jim kaj ni jasno, jim razložimo. 	

Dejavnost 5C

Spodbudne misli	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Pozitivno naravnan zaključek seminarja.</p> <p>Utrjevanje samozavesti udeležencev, vaja v dajanju in sprejemanju pohval.</p>	<p>Za vsakega udeleženca po eno veliko polo papirja.</p> <p>Selotejp, debele flomastre.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, kako pomembno je zaključiti delo v pozitivnem vzdušju. 2. Udeleženci naj vstanejo in drug drugemu s selotejpom pritrdijo na hrbet polo papirja. Za pisanje dobi vsak debel flomaster. 3. Sprehodijo naj se po sobi in drug drugemu na hrbet napišejo kaj pozitivnega in spodbudnega v zvezi s kakšnim njihovim dejanjem, mnenjem, vedenjem ali videzom. 4. Ko vsi končajo s pisanjem, naj si vsak udeleženec odlepi list papirja s hrbta in ga prebere. Drugim ni dolžan pripovedovati, kaj piše na njem. 5. Udeležencem predlagamo, naj liste shranijo. Morda jih bodo poiskali kdaj pozneje, ko bodo za spodbudo potrebovali kakšno pozitivno mnenje o sebi! 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Pred začetkom preverimo, če črnilo morda ne pronica skozi papir, da si udeleženci ne bi umazali oblačil.</p> <p>Pomembno je sodelovanje vodje v tej dejavnosti, in sicer tako pri dajanju kot pri sprejemanju pohval.</p>	

DRUGI SEMINAR

Obvladovanje stresa in sprememb

ŠESTI DEL

Ponovno snidenje

Cilji:

- Pomoč skupini pri ponovnem srečanju
- Razmislek o prejšnjem seminarju in dogajanju med obema seminarjema
- Opredelitev ciljev seminarja

ŠESTI DEL: Ponovno snidenje

Načela dejavnosti v šestem delu

Če razdelimo seminarsko snov na dva dela, lahko mine med obema seminarjema precej časa. Vodja skupine se mora zavedati, da snovi ne more nadaljevati točno od tam, kjer jo je zaključil. Morda so udeleženci med tem časom izgubili nekaj prejšnje zavzetosti ali pa so se pri svojem delu medtem lotili problemov, o katerih bi se radi pogovorili še z drugimi. Možno je tudi, da med udeleženci ni več tistih pristnih in toplih odnosov, ki so jih doživljali med prvim seminarjem, lahko se zgodi tudi, da so mnogi pozabili imena soudeležencev.

Zato si moramo v začetku seminarja vzeti nekaj časa za to, da pozornost udeležencev znova usmerimo na področja, ki jih bomo obravnavali, da ugotovimo njihova stališča, jih spet navdušimo za delo in v njih zbudimo veselje do timskega dela.

Dejavnost 6A, ki je posvečena medsebojnemu spoznavanju in izmenjavi "sporočil", pomaga prebiti prvi led. Ob njej udeleženci spet razmislijo o komunikacijskih spretnostih, saj so se nekatera njihova "sporočila" v času, ko so prispela nazaj do svojega avtorja, precej spremenila. Ta začetek je dinamičen, udeleženci se gibljejo po prostoru, se pomenkujejo in smejiijo ter se tako začnejo sproščati.

Po tem živahnem začetku se uvodni del nadaljuje z **dejavnostjo 6B**, ki je nekoliko bolj "formalna", a še vedno lahkotna in sproščujoča. Prisotni se postavijo na zamišljen zemljevid in se povežejo med seboj z vrvico, medtem pa povedo kaj o sebi. Tako izvejo nekaj podrobnosti drug o drugem in se spet spomnijo imen soudeležencev in medsebojnih povezav. Že prav na začetku naj spoznajo, da so le del mreže, v kateri je vsak od njih z nekom na nek način povezan. Te povezave se lahko izkažejo za zelo pomembne pri njihovih načrtih za delo po končanem seminarju, o katerih je govor tudi v poglavju Obvladovanje sprememb.

Čeprav je seminar zasnovan tako, da naj bi v njem ves čas sodelovali isti udeleženci, ki bi tako postopno dograjevali osvojeno znanje in medsebojne odnose, pa se seveda dogaja, da nekateri od njih zapustijo seminar, priključijo pa se novi udeleženci. Zato je zelo pomembno, da nove člane prijazno sprejmemo in jim pojasnimo nekatere podrobnosti prejšnjega seminarja. Prvi dve uvodni dejavnosti sta primerni tako za "stare" kot za "nove" udeležence seminarja. Dejstvo, da so v skupini novi člani, je upoštevano tudi v **dejavnosti 6C**, saj udeleženci prejšnjega seminarja sami povedo nekaj o snovi, ki so jo že obravnavali. Tako si lahko tudi drugi osvežijo spomin na pretekli seminar in začnejo povezovati vsebino prejšnjega in sedanjega seminarja.

V prvem delu Začetek seminarja je opisan način dela na začetku seminarja, poudarjen pa je tudi pomen jasno opredeljenih ciljev seminarja. Udeležencem moramo omogočiti, da povedo svoje želje, saj le tako vodja seminarja lahko podrobneje spozna njihova pričakovanja in jim tudi sam pove, v kolikšni meri jih bo seminar lahko izpolnil. Cilji tega drugega seminarja so malce drugačni od ciljev prvega seminarja, v času, ki je pretekel med obema, pa so se razvili tudi udeleženci seminarja, tako, da je treba osnovne korake ponoviti. Temu je namenjena **dejavnost 6D**, da pa bi se izognili ponavljanju, uporabimo malce drugačen in živahnejši način dela - risanje "cvetlic želja".

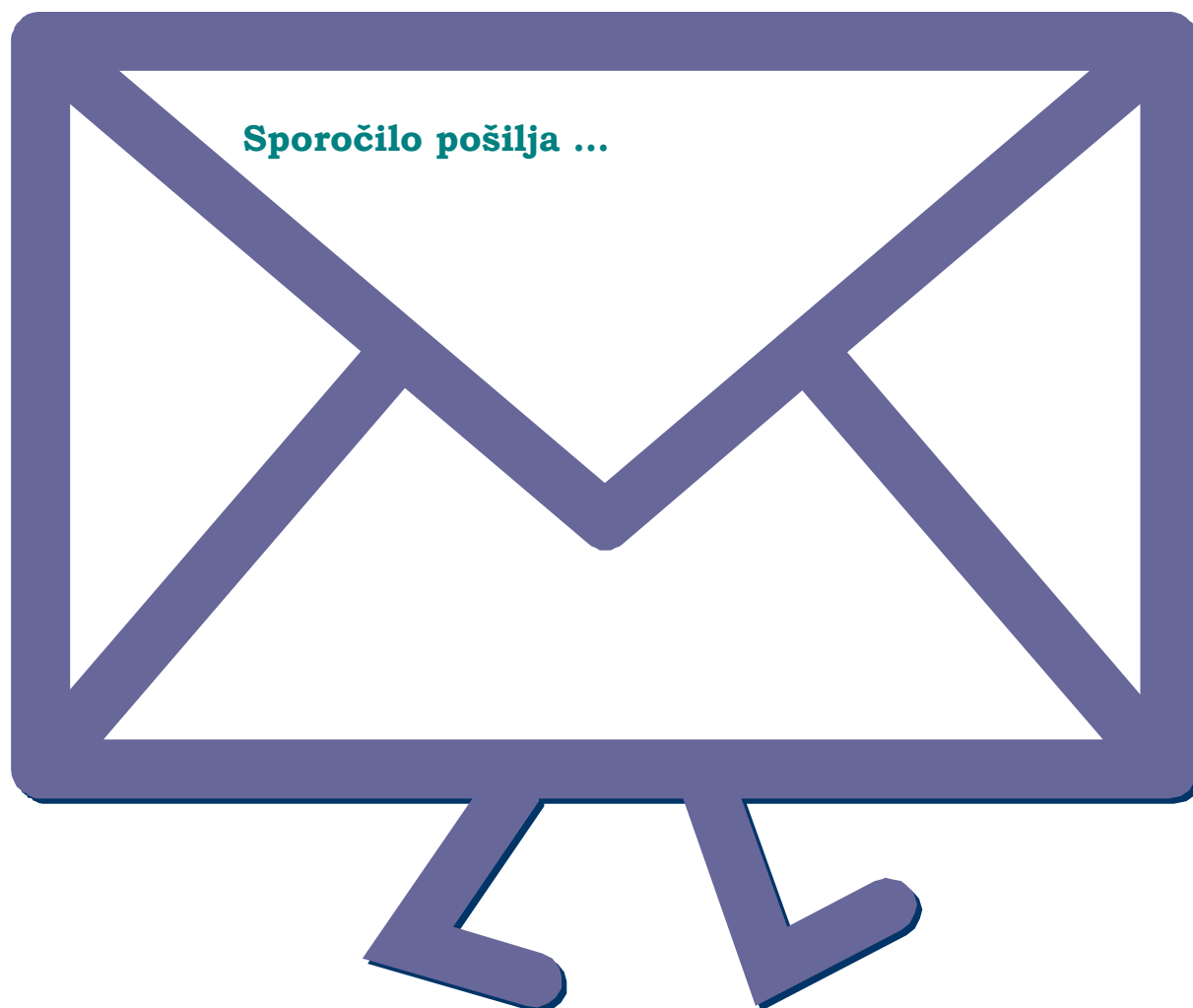
Trajanje tega dela: približno 1 ura in pol.

Dejavnost 6A

KUVERTE: Ponovno snidenje	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Ustvariti prijetno in sproščeno vzdušje v skupini; na dejaven način spoznati udeležence med seboj; znova predstaviti področje komunikacijskih spretosti.</p>	<p>List 6A "Sporočilo"; priponke z imenom za vsakega udeleženca; pisala.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 20 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preden začnemo, poskrbimo za to, da je soba primerno urejena in da imamo vse, kar potrebujemo za nemoteno delo (glej dejavnost 1A). Ob prihodu udeležencem razdelimo priponke z imeni. 2. Udeležence sprejmemo s kratko dobrodošlico, se predstavimo in pojasnimo, zakaj vodimo ta seminar (glej dejavnost 1B). 3. Pojasnimo, da je namen te dejavnosti, da se spet zberemo in pozdravimo vsi tisti, ki smo se udeležili že prejšnjega seminarja. 4. Vsakemu udeležencu damo list 6A, ki predstavlja pismo, ki ga nekomu pošiljajo. Svoje ime naj napišejo v prostor označen s: "Sporočilo pošilja..." 5. Vsak naj si izbere par, in sicer nekoga, ki ga ne pozna dobro. Če je na seminarju približno enako število "starih" in "novih" udeležencev, naj bodo pari sestavljeni iz obojih. 6. V približno dveh minutah naj se predstavijo drug drugemu. Tisti, ki so se udeležili prejšnjega seminarja, pa naj povedo, kaj vse so na njem pridobili, tisti, ki pa so tu zdaj prvič, naj pojasnijo, zakaj so se udeležili seminarja. Drug drugega naj pazljivo poslušajo. 7. Po štirih minutah udeležence prosimo, naj to, kar so povedali, zdaj napišejo še v pismu, ki ga nameravajo odposlati. Nato naj si izmenjajo kuverte. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Dejavnost bo mogoče težko razložiti. V pomoč bo, če bomo to, o čemer naj bi se udeleženci pogovarjali, napisali na tablo in če nam bo pri demonstraciji osme točke nekdo pomagal.</p>	

Dejavnost 6A (nadaljevanje)

KUVERTE: Ponovno snidenje	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<p>8. Prisotni naj si poiščejo drug par, se predstavijo in rečejo: "Imam sporočilo (ime osebe, ki je napisano na kuverti)" in svojemu partnerju pokažejo to osebo. Zdaj naj čim bolj natančno ponovijo njene besede. Ko končajo, si udeleženci spet izmenjajo kuverte in poiščejo nov par. Vsakič prenesejo sporočilo tistega udeleženca, čigar ime je napisano na kuverti.</p> <p>9. Po štirih ali petih izmenjavah prosimo prisotne, naj vsak od njih poišče tistega, čigar ime je napisano na njegovi kuverti, in mu pove, kakšno je bilo njegovo sporočilo.</p> <p>10. Na koncu prosimo udeležence, naj se vrnejo na svoje sedeže in nam odgovorijo na naslednja vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● V kolikšni meri se je sporočilo spremenilo? ● Kako lahko (težko) je bilo poslušati sogovornike? ● Kako so se počutili med to dejavnostjo? ● Kako se spreminjajo sporočila med svojo potjo od enega do drugega sprejemnika in česa se lahko iz tega naučimo? 	



Dejavnost 6B

PREDSTAVLJANJE: Zemljevid in vrvica	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Vsak od prisotnih naj ima priložnost, da se predstavi še drugim v skupini. Udeleženci v skupini naj se povežejo in začutijo, da so del enotne mreže.	Dolgo vrvico za vsakega udeleženca. Prazen prostor v sredini sobe.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> Udeleženci naj vstanejo in si zamislijo, da je prostor v sredini sobe področje (kraj), iz katerega prihajajo. Pokažimo, kje je sever, jug, zahod in vzhod. Zdaj naj svoje stole postavijo na zamišljene meje tega področja (kraja). Nato naj se postavijo na prostor, kjer delajo, in se predstavijo vsem tistim, ki stojijo poleg njih. Medtem ko se pogovarjajo, jim razdelimo vrvico. Nekdo v skupini naj začne dejavnost tako, da pove, kdo je in v kateri organizaciji dela, imenuje pa naj še koga v skupini, ki ga pozna. Svojo vrvico nato zveže z vrvico osebe, ki jo pozna, le-ta pa nadaljuje z igro. Če se zgodi, da igra zastane, ker udeleženec nikogar od prisotnih ne pozna, vključimo v igro udeleženca, ki je še prost, in ta naj pove, s kom bi se rad povezal. Poskrbimo za to, da bodo ob koncu vključeni vsi prisotni. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Z isto osebo je lahko povezanih tudi več udeležencev, važno je predvsem to, da so ob koncu vsi povezani med seboj. Poudariti moramo, da obstaja vedno možnost, da se z nekom povežemo in da upamo, da se bo med seminarjem med udeleženci ustvarilo še več novih vezi.	

Dejavnost 6C

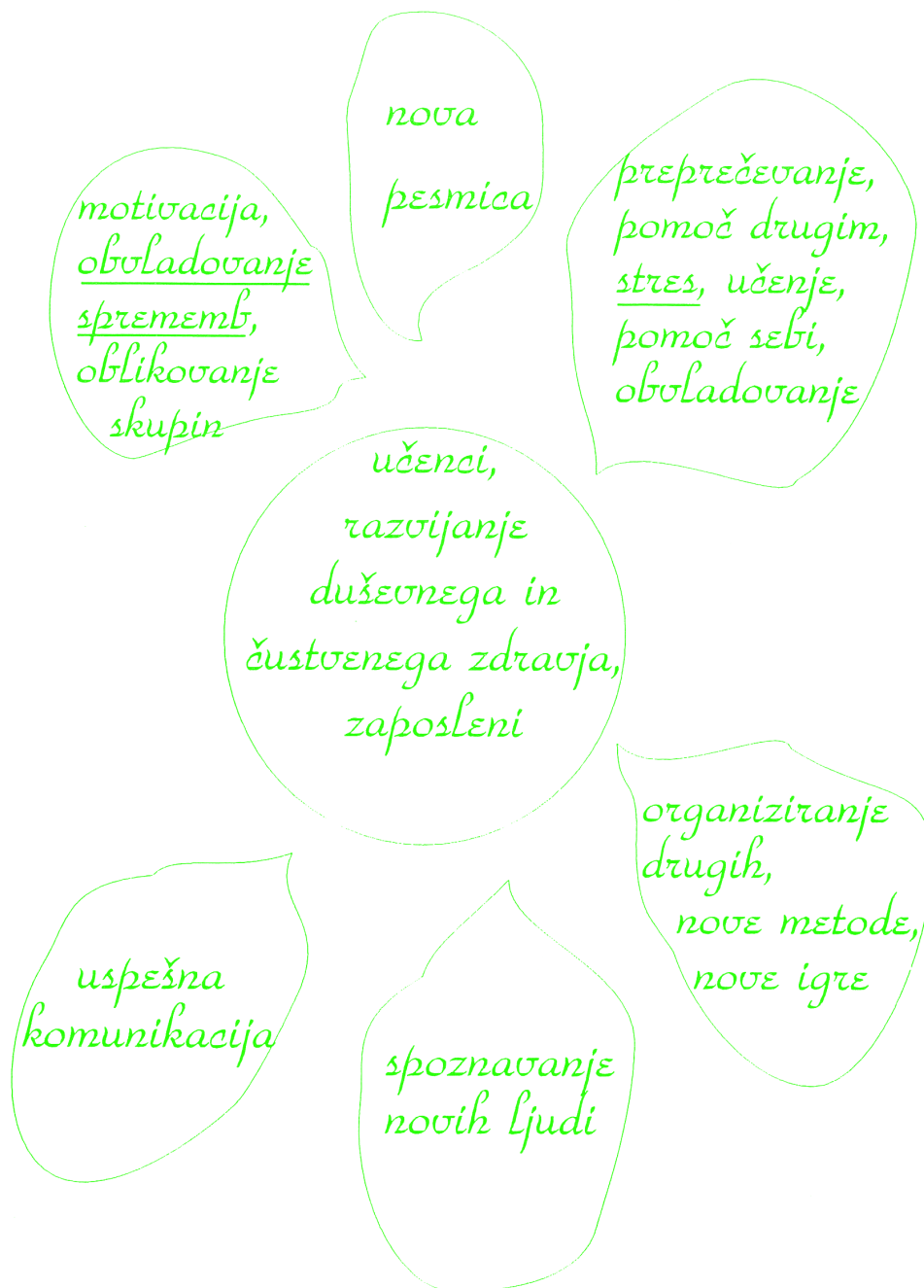
RAZPRAVA V SKUPINI: Razmišljanja o prejšnjem seminarju	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spodbuditi udeležence k poglobljenemu razmisleku o vsebini in ciljnih prejšnjega seminarja.	List 1E: Cilji prvega seminarja; papir in pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se razvrstijo v skupine po štiri, tako da je v vsaki skupini po nekaj udeležencev prejšnjega seminarja. 2. Povejo naj, kako je bilo na prejšnjem seminarju, kakšne dejavnosti in metode so uporabljali in kakšni so bili po njihovem mnenju cilji seminarja. 3. Svoje odgovore naj zapišejo. 4. Vsaka skupina naj se spomni dveh metod dela. Odgovore zapišemo na tablo ali na papir na stojalu. 5. Zdaj naj vsaka skupina pove po en cilj seminarja. Tudi te odgovore zapišemo. 6. Razdelimo liste 1E: "Cilji prvega seminarja" in primerjamo te cilje z novim seznamom. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Koristno je, če udeležencem povemo, da na seminarju pogosto pridobijo stvari, ki niso omenjene med cilji seminarja.	

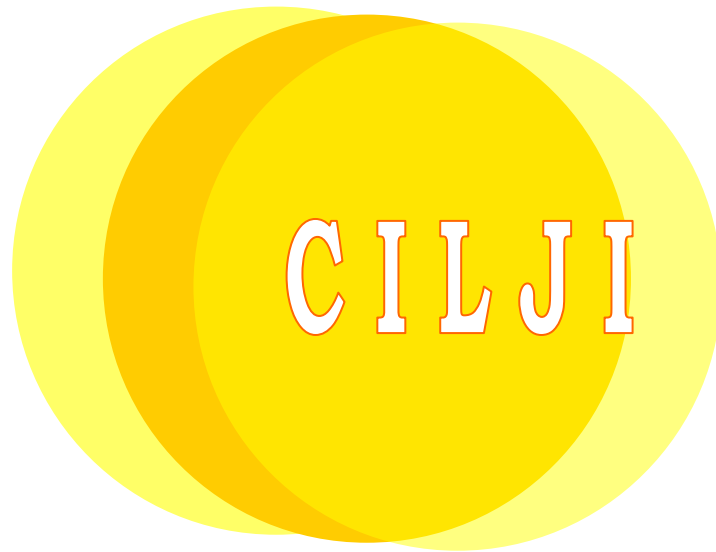
Dejavnost 6D

CVETNI LISTI: Želje	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Izvedeti kaj več o željah udeležencev seminarja.</p> <p>Pojasniti udeležencem, kaj lahko pričakujejo od seminarja in česa ne.</p>	<p>Prosojnico ali list 6D "Cilji seminarja";</p> <p>dva velika cvetna lista za vsakega udeleženca in cvetno središče za vsako skupino;</p> <p>velike pole papirja in pisala, lepilo ali biu-tack (masa za pritrjevanje, podobna plastelinu).</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo cilje seminarja ob listu 6D ali prosojnici. 2. Razdelimo jim po dva cvetna lista in pisalo in jih prosimo, naj na vsakega od lističev z debelimi črkami napišejo, česa si predvsem želijo od seminarja. 3. Zdaj naj se razporedijo v skupine, v katerih naj bo od štiri do šest udeležencev. Vsaka skupina naj dobi veliko polo papirja, srednji del cveta in nekaj lepila ali blu-tack. 4. Vsak od njih naj pove, kakšne želje je napisal. Svoje cvetne liste naj nalepijo na papir, in sicer tiste s podobnimi izjavami enega ob drugega. Poskušajo naj ugotoviti, katera od želja je skupna vsem udeležencem, in jo naj nato napišejo v sredino cveta (glej primer v opombah za vodjo 6D). 5. Eden od članov vsake skupine naj na kratko predstavi cvet, ki ga je sestavila skupina, in vsem udeležencem pojasni napisane želje. 6. Ko so vse skupine končale z delom, lahko povzamemo naslednje: <ul style="list-style-type: none"> ● skupne želje; ● pričakovanja, ki jih verjetno ne bo moč uresničiti; ● želje, ki so lahko osnova za "pravilnik" skupnega dela. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Spodbudite udeležence, da čim bolj jasno postavijo svoje želje v okviru ciljev. Ali je kaj takega, da bi bili danes razočarani, če ne bi bilo vključeno v seminar.</p> <p>Kadarkoli v času seminarja se lahko vračate k "željam", da bi ljudi spomnili na to, zakaj delajo določene aktivnosti, in da bi preverili, ali se želje udeležencev izpolnjujejo. Posebno na koncu seminarja je bistveno pregledati, kaj smo dosegli in česa ne.</p>	

Opombe za vodjo 6D

Primer cvetlice (s seminarja na Poljskem)





Cilji projekta:

Praktični napotki udeležencem v pomoč pri njihovem delu za boljše mentalno in čustveno zdravje učencev.

DRUGI SEMINAR: obvladovanje stresa in sprememb

Cilji:

- Posredovanje znanja, pridobljenega v prvem seminarju,
- Poglobljanje znanja o stresu, o njegovih vzrokih in znakih in o načinih učinkovitega preprečevanja in premagovanja stresa.
- Napotki, kako naj posredujemo svoje potrebe in želje drugim in postanemo bolj asertivni.
- Napotki, kako naj obvladujemo spremembe,
- Nadaljnje spoznavanje različnih tehnik aktivnega učenja.

List/Prosojnica 6D

SEDMI DEL

Obvladovanje stresa v šoli

Cilji:

- Poglobitev znanja o stresu, njegovih vzrokih in znakih ter o načinih uspešnega preprečevanja in obvladovanja **stresa**
- Spoznavanje učinkovitega sporočanja želja in potreb ter **asertivnosti**

SEDMI DEL: Obvladovanje stresa v šoli

BRALNI DEL

OBVLADOVANJE STRESA V ŠOLI

Kaj je stres?

V zadnjem času je postal pojem "stres" zelo moderen in to besedo na veliko uporabljajo tako znanstveniki kot laiki. Ima vrsto pomenov in služi različnim ljudem za opisovanje različnih stvari v najrazličnejših situacijah.

Večini ljudi zbuja beseda le negativne asociacije. Hans Selye (Selye, 1956), eden prvih znanstvenikov, ki je veliko pisal o stresu, pa besedi pripisuje nevtralen pomen. Zanj je stres spodbuda, ki jo vsi potrebujemo in ki nam je vsem v zadovoljstvo, če smo je deležni v razumnih količinah: sam po sebi stres ni ne dober ne slab. Težava nastopi takrat, kadar postane stres za posameznika neobvladljiv. Za to vrsto stresa predlaga avtor izraz "dis-stres", medtem ko naj bi z besedo "eu-stres" poimenovali pozitivne občutke, kot sta polet in spodbuda, ki jih v človeku sproži ravno pravšnja stopnja stresa.

Selye meni, da je prav tako neprijetno, če je stresa premalo, kot če ga je preveč. Včasih si moramo vzeti čas za oddih in odložiti breme vsakdana, na primer med počitnicami. Mnogih ljudi pa se polasti brezvoljnost in depresivnost, če pomanjkanje spodbude traja predolgo, kot na primer med dolgotrajno brezposelnostjo ali pa v dolgočasnem okolju.

Seveda pa so ista doživetja za nekoga lahko prijetna, za drugega pa preveč stresna. Nekateri ljudje imajo radi božič, spet drugim pa se zdi ta praznik pravi pekel! Prag tolerance pri ljudeh je seveda različen: tisti, ki imajo radi tveganje, ne morejo živeti brez adrenalinskih šokov, ki jih sprožijo nevarne dejavnosti, npr. ekstremni alpinizem ali dirkanje z avtomobilom, drugim, manj avanturističnim posameznikom, pa predstavlja dovolj močan dražljaj že napeta kriminalka, ki jo gledajo na televiziji.

Selveva razmišljanja so koristna, saj nam prikažejo stres kot nujni in koristni del našega življenja, ki se mu ne moremo izogniti. Spretnost obvladovanja stresa je zato sposobnost, da znamo najti ravnovesje med zunanjimi dražljaji in našimi odzivi nanje ter da znamo poiskati pravo mero stresa, ki nas navdaja z delovno energijo in nas motivira. Čeprav Selye povsem upravičeno uporablja besedo "stres" v nevtralnem pomenu, pa je njen negativni pomen že tako razširjen, da bi z drugačno rabo vnesli le nepotrebno zmedo. Besedo "stres" bomo v nadaljevanju zato uporabljali tako, kot jo razume večina ljudi, in sicer za poimenovanje neprijetnih pritiskov in negativnih občutij bojzani in potrnosti, ki nas prevzamejo, kadar kakšni življenjski situaciji nismo več kos in jo občutimo kot. preveliko breme.

Znaki in simptomi stresa

Le-ti so lahko telesne, duševne ali pa socialne narave. Ker pa imamo ljudje različno visok prag tolerance, se na stres tudi različno odzivamo

Stres lahko občutimo v skoraj vsakem delu našega telesa, včasih na prav nenavaden način. Že po naravi se človeško telo odziva na močne zunanje dražljaje. Našim prednikom, ki so živeli v mnogo bolj zahtevnih fizičnih okoliščinah kot mi danes, je reakcija v smislu "bori se ali pa beži" pomagala ob nevarnem srečanju s kakšno živaljo ali s človeškim sovražnikom. Na stres se telo odzove s pospešenim srčnim utripom, hitrejšim dihanjem, znojenjem in upočasnjanim prebavnim procesom. Nekoč je bila takšna reakcija organizma bistvenega pomena za preživetje, danes pa je pogosto povsem odveč. Na zunanje pritiske se nam danes ni treba več odzvati s fizično akcijo, saj od nas ne zahtevajo, da bi se borili ali pa zbežali. Ker pa reakciji na stres ne sledi tudi ustrezna fizična akcija, nam ponavljajoči in dolgo trajajoč? stres lahko povzroči resne bolezenske težave. Tako lahko mišična napetost kaj kmalu sproži glavobol, spremembe v prebavnem procesu pa želodčne težave. Na daljši rok pa se lahko pojavijo resnejši zdravstveni problemi kot npr. ulkus ali infarkt.

Prav tako hude so lahko duševne posledice stresa. Zaradi napetosti in občutkov nemoči, ki jih v nas sproži zunanji pritisk, postanemo razdražljivi, obupani, potrti in brezvoljni. Najnevarnejše pa so seveda posledice dolgotrajnega ali ponavljajočega se stresa. Pri učiteljih in pri vseh tistih, katerih delo je skrb za ljudi, se lahko pojavi občutek "izgorelosti" in iztrošenosti. Delo jih začne dolgočasiti in pred seboj ne vidijo več nobenega cilja. Prevzame jih občutek, da je njihovo delo brez pravega smisla in polasti se jih uničujoči cinizem. Zanimivo je, da se ti občutki iztrošenosti polastijo največkrat prav tistih ljudi, ki so bili za svoje delo najbolj zavzeti, vendar pa niso mogli uresničiti previsokih zahtev, ki so jih imeli do sebe in drugih.

V delovnih okoljih, npr. v šoli, kjer so zaposleni deležni močnega stresa, pa se pokažejo tudi njegove socialne posledice. V ustanovah, za katere je značilno zelo stresno vzdušje, se pojavlja malodušje in pomanjkanje zavzetosti za delo. Zaposleni se nenehno pritožujejo, slabša se kakovost opravljenega dela, vedno več je izostankov. V takšnem okolju delavci izkoristijo prvo priložnost, ki se jim ponudi, da si poiščejo novo zaposlitev.

V šoli se pogosto srečujemo s stresom

Stres je pomemben in vedno resnejši družbeni problem. Povsod po svetu je izgubljenih nič koliko delovnih ur zaradi telesnih in duševnih težav, ki so posledica prevelikega stresa. Pogostnost bolezni, ki so povezane s stresom, narašča, številke pa so verjetno še večje od prikazanih, saj mnogi ljudje zbolijo zaradi stresa, pa sploh ne vedo, zakaj, ali pa si tega nočejo priznati.

Šolsko okolje pa lahko še zlasti stresno vpliva tako na učitelje kot na učence (Kvriacou, 1986). Večina zaposlenih v šoli kdaj ugotovi, da niso kos svojim delovnim nalogam, vendar pa je za nekatere od njih to stalen problem. Stres lahko povzroči preobilica dela in pomanjkanje ustrezne pomoči in opore. Stalni pritisk zaradi velikega števila učencev, ki jih obkrožajo, in zaradi raznovrstnih nalog, ki jih morajo opraviti med šolskim letom, ter hitenje od ene do druge šolske ure predstavljajo za mnoge mlade učitelje pravi šok, od katerega se nekateri nikoli več ne opomorejo. Za mnoge učitelje je disciplina glavni krivec stresa. Nič čudnega, če le pomislimo, kakšno razočaranje in negotovost prinaša občutek, da nam uhaja iz rok situacija, ki bi ji morali biti kos. Zaradi hitrih sprememb na področju izobraževanja, ki smo jim priča po svetu, pa mnogi učitelji, ki so prej uspešno opravljali svoje delo, nenadoma spoznajo, da nimajo dovolj časa in energije za množico novih nalog.

Tudi do učencev ima lahko šola prevelike zahteve. Počasne ali bolj plašne učence lahko ohromi divji ritem šolskega življenja. To še zlasti velja za učence v obdobju prehoda iz ene šole na drugo. Mnogi od njih občutijo ob prehodu strah in zmedenost.

Stres pa pogosto povzročajo tudi medsebojni odnosi na šoli. Znaki stresa so še zlasti opazni na šolah, ki imajo slabo vodstvo, kjer učitelji ne poznajo dobro svoje vloge, se počutijo zapostavljene in prepuščene samim sebi. Gčenci, ki so zelo navezani na družbo vrstnikov, so bolj nagnjeni k negativnim reakcijam kadar gre z medsebojnimi odnosi kaj narobe. Odsotnost zaradi znakov telesnega obolenja in izostanki ob dneh, ko je na urniku določen predmet, z gotovostjo govore, da gre pri njih za posledice stresa. Če pa so takšni učenci deležni posmeha svojih sošolcev ali če se jih ti izogibajo ali z njimi celo fizično obračunavajo, je zelo verjetno, da bodo ti v šoli potrti in zaprti vase. Bolj ekstrovertirani učenci pa lahko reagirajo z nesramnim odnosom do učitelja, morda v želji, da bi si pridobili naklonjenost sošolcev, ali pa celo postanejo nasilni do učiteljev in sošolcev. Vse to pa gre na škodo njihovega dela v šoli, slabšajo pa se tudi njihovi odnosi s sošolci.

Nekateri učenci pa že prihajajo iz stresnih okolij, kjer so živeli utesnjeno, v slabih higienskih razmerah in ob neustrezni prehrani. Še zlasti velik stres pa je za mlade bivanje v okolju, ki se razlikuje od okolja, v kakršnem živi večina njihovih sošolcev. Družinske obveznosti - skrb za mlajšega brata ali sestro ali nega invalidnega sorodnika - so včasih prezahtevne in neprimerne starosti učencev. Takšne obveznosti jih oddaljijo od vsakdanjih dejavnosti vrstnikov, zaradi njih zamujajo pouk, so v razredu utrujeni in ne pišejo redno domačih nalog. Nekateri učenci pa so žrtev raznih vrst telesnega in duševnega trpinčenja in spolnih zlorab. Takšno nasilje sproži v otroku občutke strahu in krivde. Otrok ne ve, ali naj o svoji izkušnji spregovori ali ne, ne ve, komu naj se zaupa, v njem se mešata ljubezen in sovraštvo do osebe, ki ga zlorablja. Vse to pa za mladega človeka predstavlja neznosno močan stres.

Stres lahko obvladujemo na dva osnovna načina, in sicer kot posamezniki ali pa v okviru institucij. Vsak posameznik lahko poskusi spremeniti svoj način

dojemanja stresa in svoje odzivanje nanj. Delovne organizacije, npr. šole, lahko pomagajo posamezniku ali pa vplivajo na okolje tako, da skušajo ublažiti ali pa odstraniti povzročitelje stresa. Seveda je najbolje, če sta za obvladovanje stresa na voljo oba načina, ki dopolnjujeta drug drugega.

Kako naj se stresa loti posameznik

Ljudem, ki jih muči stres, se včasih zdi, da ga lahko obvladajo le tako, da se mu izogibajo. Vendar pa to ni vedno edina ali pa najboljša rešitev, pa tudi praktična ni vedno. Življenje od nas zahteva marsikaj neprijetnega, vendar pa se temu ne moremo in pravzaprav tudi ne smemo izogibati. Vsi doživljamo delovne pritiske, težave v medsebojnih odnosih in izgube. Te težave marsikdaj razumemo, jih sprejmemo in se jih lotimo na način, ki prispeva k naši osebni rasti in spremembam. Zavemo se, da smo močnejši, kot smo si mislili. Včasih pa za stres ni kriv zunanji dejavnik ali dražljaj, stres občutimo zaradi pomena, ki ga sami pripišemo temu dražljaju in ga zato občutimo kot pritisk. Z vajo se lahko naučimo vsaj delno obvladovati stres.

Posamezniku je lahko v pomoč naslednja strategija:

- **Jasno in pozitivno mišljenje.** Pozitivne misli sprožijo pozitivna dejanja. Obvladovanje mišljenja in razuma je ena od skrivnosti, kako premagati stres. Vzeti si moramo čas za oblikovanje ciljev, vrednot in prednostnih nalog. Spoznati moramo svoje omejitve, se naučiti bolje upravljati s časom, svoj negativni notranji samogovor, ki uničuje našo samozavest, pa moramo nadomestiti s pozitivnejšim "notranjim scenarijem" (Trower in sod., 1988).
- **Sprejemanje in nudenje pomoči.** Mnogi od nas za obvladovanje stresa potrebujemo pomoč prijateljev ali sodelavcev. Da bi lahko zadovoljili vse svoje potrebe, potrebujemo pomoč različnih ljudi; nekateri sočustvujejo z nami, spet drugi pa nam pomagajo jasno misliti, nekateri nas razvedrijo, drugi pa izzovejo. Če si želimo obdržati njihovo naklonjenost, jim moramo uslugo povrniti. Razvijanje medsebojnih odnosov in komunikacijskih spretnosti nam lahko pomaga pri vzdrževanju teh življenjsko pomembnih medčloveških vezi. Aser-tivnost je še zlasti koristna takrat, ko želimo, da bi drugi spoznali naše želje in potrebe.
- **Izboljšanje telesnega zdravja.** Ljudje, ki jim uspe izboljšati svojo telesno pripravljenost, so začudeni nad svojim dobrim duševnim in telesnim počutjem, še zlasti pa nad svojo sposobnostjo premagovanja stresa. Ko si s treningom okrepimo srce in pljuča, s tem tudi preženemo posledice fizične reakcije na stres "bori se ali pa zbeži". Če z redno telesno aktivnostjo poskrbimo za svoje telesno zdravje, si privoščimo dovolj spanja in se izogibamo strupenim snovem, kot sta tobak in prevelike količine alkohola, bomo zagotovo lažje premagali težave, kadar se bomo morali soočiti z njimi.

- **Sproščanje.** Pomembno je najti pravo ravnovesje med napornim duševnim in fizičnim delom ter prijetnejšimi in nezahtevnimi dejavnostmi, s katerimi se lahko "izključimo" iz napornega vsakdana. Za večino med nami so to hobiji, dejavnosti v prostem času, npr. sprehodi ali branje, počitnice ali pa kakšna majhna "nagrada". Spet drugi pa menijo da so vaje sproščanja, joga, dihalne vaje in meditacija bolj sistematični in zato najhitrejši in najzanesljivejši načini za sprostitev napetosti in zbistritev misli (Horn, 1986).

Kako se lahko lotijo stresa v delovnih organizacijah

Poleg pomoči posamezniku je včasih potrebno tudi obvladovanje stresnih dejavnikov v našem okolju. Nekatere vrste stresa so povsem odveč, za večino ljudi pa je stres nevzdržen. Pred močnim in škodljivim stresom moramo zavarovati predvsem mlade. Razne ustanove, med njimi tudi šola, lahko učinkovito preprečujejo stres s takšnim načinom dela in razmišljanja in s takšnim okoljem, ki bo v pomoč vsem tistim posameznikom, ki si prizadevajo preprečiti oz. obvladati stres v delovnem okolju. Nekaj koristnih smernic za delo na šoli:

- **Oblikovanje jasnih ciljev in pričakovanj.** Za večino ljudi je zelo mučno, če živijo v negotovosti in dvomih. Šele ko so jim jasni njihovi cilji in način ter smoter dela, se lahko sprostijo in se spet lotijo dela. Soja si mora vzeti čas za opredelitev ciljev, prednostnih nalog in načinov dela, poznati pa mora tudi pričakovanja ter pravice in dolžnosti vsakega posameznika na šoli. Ko so smernice dela določene, so v glavnem vsi na šoli zadovoljni, če jih dosledno in pravično izvajajo.
- **Podpora šolskega vodstva in sistema komuniciranja.** Če ima ustanova jasno začrtane cilje in močno vodstvo, to še ne pomeni, da na njej vlada diktatura. Sposobni vodstveni delavci si pred vsako odločitvijo vzamejo čas za posvetovanje. Osnovna "pravila" dela na šoli naj bi skupaj oblikovali vsi člani šolske skupnosti. Le tako bodo imeli občutek, da so tudi sami prispevali svoj delež k šolskemu procesu. Novi posvetovalni in vodstveni organi, ki k odločanju pritegnejo kar največ udeležencev in sprejemajo odločitve na osnovi dogovarjanja in ne nasprotujočih si mnenj, zagovarjajo timsko delo in tako bistveno prispevajo k boljši komunikaciji na šoli. V takšnem vzdušju demokratičnosti in sodelovanja je tudi manj možnosti za stres, o problemih pa se člani šolske skupnosti pogovorijo in jih rešijo še preden le-ti prerastejo v resne težave.
- **Zagotavljanje okolja, ki spodbuja zdrave odločitve.** Če šola želi, da bi se njeni člani ukvarjali s športom, jedli zdravo hrano in se znali pravilno sprostiti, mora poskrbeti za okolje, ki jih bo k vsemu temu ustrezno spodbujalo. Prijetni športni prostori, kjer se učenci lahko ukvarjajo s svojimi priljubljenimi dejavnostmi, čisti in urejeni sanitarni prostori in garderobe v učencih vzbujajo veselje do šport-

nega udejstvovanja, kljub temu, da vedo, da vsi ne morejo biti zmagovalci. Za mnoge učence je hrana, ki jo dobijo v šoli, glavni dnevni obrok, zato mora šola v okviru svojih možnosti poskrbeti, da je ta hrana čimbolj kakovostna in zdrava. Če učencem s hrano postrežemo v mirnem, prijetnem in varnem okolju, bodo jedli z večjim tekom in v bolj družabnem vzdušju. Za učence in učitelje je zelo koristno, če so določeni šolski prostori in določen del šolskega dne namenjeni sprostitvi. Cidobno pohištvo, premišljeno izbrane barve, pa tudi cvetje in glasba dajejo šoli mikavnejši in bolj kulturni videz.

- **Prepoznavanje stresa pri ljudeh in pomoč posameznikom, ki trpijo zaradi stresa.** Stres, ki ga občutijo nekateri učenci in učitelji, ima lahko svoje vzroke doma ali pa v šoli. Šola mora prepoznati znake in simptome stresa, poskrbeti mora za to, da se prizadeti posameznik lahko pogovori z osebo, ki ji zaupa, ali pa mu zagotovi strokovno pomoč svetovalca, kadar pomoč sodelavcev ni dovolj. Nekateri ljudi je treba opogumiti, da sploh priznajo, da potrebujejo pomoč. Včasih je treba poiskati pomoč tudi izven šole ali celo vključiti ustrezne institucije v reševanje zahtevnejših problemov, kot je npr. nasilno vedenje mladih ali nasilje nad mladimi. Trpinčenje otrok je eden od problemov, ki zagotovo zahteva strokovno pomoč policije in socialnih ustanov. Prepogosto se dogaja, da skuša šola reševati zahtevne probleme sama ali pa si pred njimi zatiska oči, v strahu, da bi s svojim "vmešavanjem" stvari še poslabšala. Mladi si zaslužijo zaščito in najboljšo možno pomoč.
- **Vzgoja za obvladovanje stresa.** Izobraževanje o stresu je koristno tako za učitelje in druge šolske delavce kot za učence in njihove starše. Program pouka ob delu za učitelje, šolske ure o stresu za učence in večerna srečanja staršev lahko bistveno prispevajo k organizacijskim spremembam, namenjenim zmanjšanju in odpravi stresa.

Literatura

Cooper, C (1988) Living with Stress, Penguin Books, London, UK.

Greenberg, J.5. (1983) Comprehensive Stress Management, W.C Brown Co., Dubuque, Iowa, (ISA).

Horn, S. (1986) Relaxation: Modern Techniques for Stress Management, Thorsons, Wellingborough, UK.

Kyriacou, C (1986) Effective Teaching in Schools, Basil Blackwell, Oxford, UK.

Selye, H. (1975) Stress Without Distress, Hodder and Stoughton, London, UK

Trower, P., Casey, A., and Dryden, W. (1988) Cognitive-behavioural Counselling in Action, Sage, London, UK

SEDMI DEL: Obvladovanje stresa v šoli

Načela dejavnosti v sedmem delu

V tem pomembnem delu so opisane dejavnosti, ki zapolnjujejo večji del učnega dne. Ta čas potrebujemo za ustrezno predstavitev stresa, njegovega vpliva na posameznike, na odnose med ljudmi in na delovne organizacije ter za napotke, kako stres lahko preprečimo ali vsaj obvladamo. Vprašanje stresa je obsežno in zapleteno, zato so dejavnosti razvrščene tako, da lahko udeleženci to področje sistematično obdelajo.

Delo začnemo z živahno "ogrevalno" **dejavnostjo 7A**, kjer udeleženci drug drugega "oblikujejo" v kipe, ki predstavljajo stres. Tako začnejo premišljevati o pomenu besede "stres", v bolj formalni obliki pa s tem nadaljujejo z "miselnim viharjem" **v dejavnosti 7B**.

Dejavnost 7C ima obliko kratkega predavanja, s katerim vodja prikaže bistveno značilnost stresa, in sicer njegovo lastnost, da sam po sebi ni ne dober ne slab. Na to, ali bomo doživljali stres kot nekaj dobrega ali kot nekaj slabega, pa vpliva količina stresa, ki smo je deležni, in naš odnos do stresa, ki je lahko pozitiven ali pa odklonilen.

Ko tako v glavnih obrisih pojasnimo pomen stresa, z delom nadaljujemo na bolj osebni ravni. V **dejavnosti 7D** udeleženci izbirajo ali pa oblikujejo predmete, ki jim predstavljajo vzrok stresa. Takšna izbira predmetov pri udeležencih pogosto sproži globlje reakcije kot zgolj abstraktno naštevanje problemov, zato je ta dejavnost bolj čustveno obarvana. Prisotni se nato v parih pogovorijo o bolj osebnih zadevah in pri tem skušajo biti "dobri poslušalci", kot so se učili v četrtem delu prvega seminarja. V večjih skupinah se nato pogovarjajo o dejavnostih, ki nanje vplivajo stresno, vendar se preveč osebnim odgovorom lahko izognejo.

V **dejavnosti 7E** udeleženci izpolnjujejo kviz o lastnem načinu obvladovanja stresa. Glede na to, da se pri delu nato spet vrnemo k vzroku stresa, se nam morda zdi, da s to dejavnostjo prehitevamo, vendar pa je na tem mestu vključena zato, da bi razjasnila mračno razpoloženje, ki se morda že loteva udeležencev, na pozitiven način pa vse prisotne spomnila, da imajo sami marsikatero od spretnosti., ki so potrebne za učinkovito obvladovanje stresa. Morda je najbolje, da udeleženci izpolnijo kviz med odmorom ali doma, da s tem ne bi preveč prekinjali poteka seminarja.

Nato delo preusmerimo z osebne ravni še na druge ravni stresa. V **dejavnosti 7F** se udeleženci posvetijo še vzroku stresa v medsebojnih odnosih in v delovnih organizacijah ter na izvore stresa na lokalni, nacionalni, mednarodni in svetovni ravni. V tej dejavnosti se udeleženci spet navežejo na osrednjo točko seminarja tako, da skušajo opredeliti vpliv stresa na zaposlene v šoli.

V **dejavnosti 7G** udeleženci nadaljujejo z obravnavo različnih ravni stresa tako, da narišejo znake, ki kažejo, kako se odraža stres pri posamezniku, v medsebojnih odnosih, v delovni organizaciji in v družbeni skupnosti. Risbe naj krožijo od skupine do skupine, tako da vsak udeleženec lahko prispeva svoj delež.

Po obravnavi vzrokov in znakov stresa na različnih nivojih se spet vrnemo k temi kviza - obvladovanje stresa. Tudi to temo predstavimo na različnih ravneh, in sicer najprej na ravni medosebnih odnosov.

Asertivnost je sposobnost oziroma niz sposobnosti, ki jih potrebuje posameznik ali skupina za obvladovanje stresa in za izboljšanje duševnega in čustvenega zdravja nasploh. Asertivnost je predstavljena v **dejavnosti 7H**. Udeleženci spoznajo ključni element asertivnosti, to je sposobnost odkritega in jasnega izražanja, ki je v tej dejavnosti skrčeno na enostavne, a udarne odgovore z "da" in "ne". Ta način dela se nadaljuje tudi v **dejavnosti 7I**, kjer udeleženci komentirajo prizorček, v katerem tri osebe odigrajo dramski trikotnik, sestavljen iz žrtve, mučitelja in rešitelja, in tako prikažejo znani vzorec nezdravih medsebojnih odnosov.

Dejavnost 7J umesti ta trikotnik v model, osnovan na transakcijski analizi "V redu sem, v redu si." Ta model, ki je bistvenega pomena za razumevanje asertivnosti, opisuje štiri načine, kako posameznik obravnava sebe in druge, kadar meni, da je on sam oziroma da so drugi "v redu", in kadar je obratnega mnenja. Ta odnos do sebe in drugih bistveno vpliva na človekovo samospoštovanje in na njegov pogled na pravice in potrebe drugih.

Asertivnost in sposobnost obvladovanja stresa temeljita na notranji trdnosti in zaupanju vase; le taksnega človeka drugi ne morejo upogibati po svoji volji, pa tudi zunanji dogodki ga ne morejo čustveno iztiriti. Namen **dejavnosti 7K** je, da s pomočjo vizualizacije prikaže moč tega občutka notranje trdnosti in njegove neposredne vplive na naše telo.

Včasih svoj stres povečamo sami že s svojim odnosom do zunanjih dogodkov. **Dejavnost 7L** nas spoznava s takšnimi negativnimi "notranjimi scenariji" in nas uči, kako jih lahko spremenimo v pozitivne.

Asertivnost in obvladovanje stresa moramo vaditi in si oblikovati pravičen odnosu do tega problema. V **dejavnosti 7M** se udeleženci učijo asertivnosti z igranjem vlog.

Obravnavi stresa na osebni ravni v **dejavnosti 7N** sledi obravnava stresa v medosebnih odnosih, zlasti spoznavanje načinov za zmanjševanje in obvladovanje stresa v organizacijah. Udeleženci med miselnim viharjem ponudijo različne možne pristope k problemu in nato izberejo najboljšega.

Kot je pokazala **dejavnost 7K**, so za obvladovanje stresa potrebne tako telesne kot tudi intelektualne in čustvene sposobnosti. Stres ima lahko resne vplive na organizem, zato se v **dejavnosti 7O** udeleženci učijo, kako z

zavestnim sproščanjem telesa odvrnemo njegove učinke. Vodja naj med mnogimi tehnikami sproščanja, ki jih ima na seznamu, izbere eno in jo preizkusi s skupino. Ta dejavnost je primerna, da z njo zaključimo ta del seminarja. Važno je, da takoj po tej vaji ni nobene druge dejavnosti, sicer se njen učinek izgubi. Koristno je, da to dejavnost prihranimo za zaključek večera in tako poskrbimo za prijetno razpoloženje udeležencev ob odhodu.

Ta del seminarja traja približno 7 ur.

Dejavnost 7A

KIPI: Kaj nam pomeni beseda stres?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Predstaviti problem stresa na dejaven način. Spodbuditi razpravo o pomenu stresa.</p>	<p>Prazen proctor v središču sobe. Papir in debela pisala.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 20 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci se razvrstijo v skupine po pet ali šest oseb. Vsaka skupina si izbere svojega "kiparja", ki mora v petih minutah svojo skupino oblikovati v kip z naslovom "stres". 2. Udeležence opozorimo, ko je do konca še dve minuti, in še enkrat, ko jim ostane še ena minuta. 3. Vsaka skupina svoj kip pokaže še drugim. "Gledalci" naj povedo, kaj po njihovem mnenju kip predstavlja, nato pa naj pojasni še "kipar", kaj je hotel prikazati. Vse besede zapišemo na papir na stojalu. Nato kipar svoj kip "podre" in sodelujoči se lahko spet normalno gibajo. 4. Začnimo s pogovorom o naslednjem: <ul style="list-style-type: none"> • V čem so si bili podobni kipi, ki so predstavljali stres. • Kako so se med dejavnostjo počutili sodelujoči? • Ali so občutili stres in če so ga občutili, kaj je bil povod? • Koliko zapisanih besed predstavlja vzroke oziroma posledice stresa? 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Točno se držimo časovnih okvirov in končajmo z dejavnostjo ob določenem času, kljub temu, da kateri od "kiparjev" še ni končal dela. Pogovorimo se o časovnih omejitvah, ki so večkrat pomemben dejavnik stresa. Če ugotovimo, da skupina ni navajena na aktivne metode učenja, lahko uporabimo dejavnost 7B.</p>	

Dejavnost 7B

MISELNI VIHAR: Na kaj pomisliš, ko slišiš besedo "stres"?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Spoznati različne predstave o stresu v šoli.</p> <p>Opredeliti nekatere vzroke in učinke stresa v šoli.</p>	<p>Velik list papirja, prosojnico ali tabelo.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 20 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preverimo, če vsi udeleženci vedo, kako poteka miselni vihar: <ul style="list-style-type: none"> • v tej dejavnosti zapišemo vse izjave, • njih pa ne razpravljamo. 2. Udeleženci naj pomislijo na svojo šolo, nato pa naj na glas povedo vse, česar se spomnijo, ko slišijo besedo "stres". (glej opombe za vodjo 7B) 3. Na velik list papirja, prosojnico ali na tablo napišemo vse besede brez komentarja. 4. Ko udeležencem začne zmanjkovati idej, jih vprašamo, katere od zapisanih besed so <ul style="list-style-type: none"> • vzroki stresa • posledice stresa (nekateri so lahko oboje). <p>S pisali različnih barv obkrožimo primere besed v vsaki skupini.</p> 5. Udeleženci naj v razgovoru ugotovijo, kaj jim pove seznam besed o njihovem odnosu do stresa. Se jim zdi stres nekaj negativnega? Kateri so po njihovem mnenju glavni vzroki stresa pri učencih? 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Če skupina ni vajena aktivnih učnih metod, lahko to dejavnost uporabimo namesto dejavnosti 7A.</p> <p>Udeležence opozorimo na dejstvo, da so vzrok stresa lahko povsem osebni dejavniki, npr. posameznikovo prepričanje, čustvovanje, način razmišljanja in vedenja ter njegov odnos do drugih ljudi. Stres pa lahko povzročijo tudi zunanji dejavniki, in sicer okolje, način organiziranosti in vodenja šole, pa tudi delo samo. Ko obravnavamo stres v šoli, moramo upoštevati vse te dejavnike.</p>	

Opombe za vodjo 7B

Primer skupinskega miselnega viharja

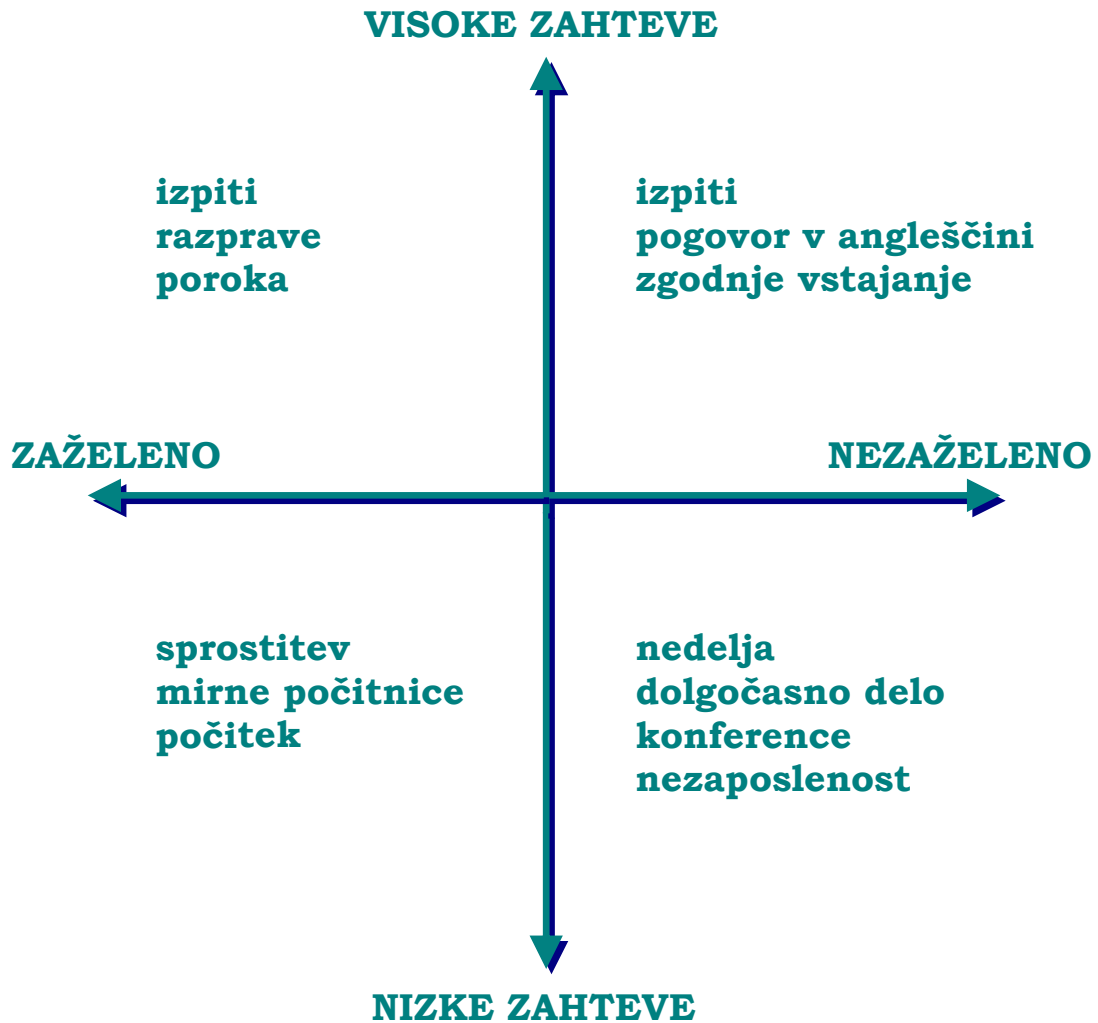


Dejavnost 7C

Kratko predavanje o stresu	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Seznanimi udeležence s pojmom stresa.	Prosojnico 7C: "Kaj je stres?", omot papirja na stojalu ali tablo.
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Na osnovi besed, ki smo jih napisali med vajo 7A ali 7B, ugotovimo, da ima stres običajno negativen pomen. Nato se pogovorimo še ob prosojnici 7C. 2. Udeleženci naj predlagajo primere za vse štiri kvadrante. Predloge napišemo na tablo ali na papir na stojalu. (glej Opombe za vodjo 7C). 	
OPOMBE ZA VODJO	
Če imamo še čas, prosimo udeležence, naj v kvadrante vpišejo, kaj njim povzroča stres. Svoje odgovore naj nato primerjajo v parih.	

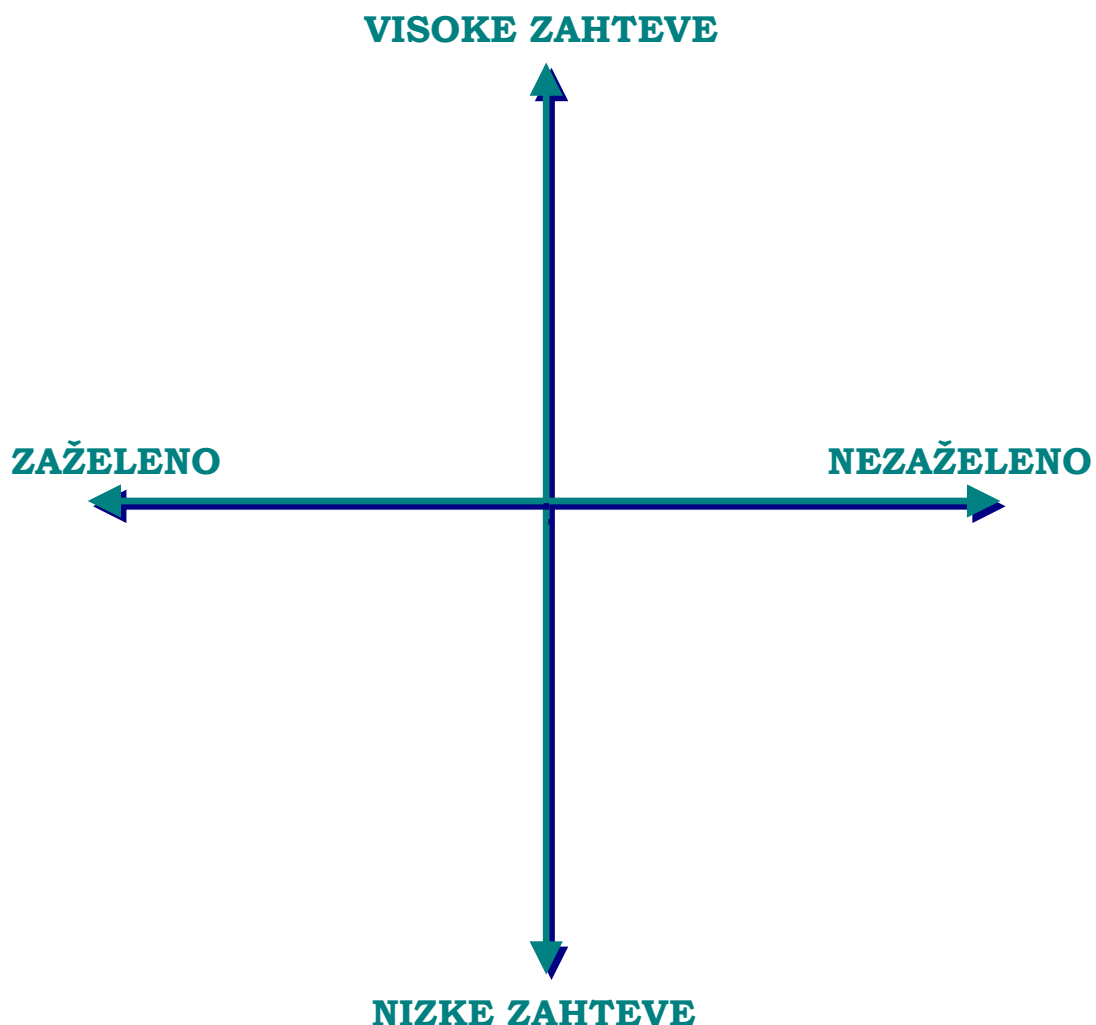
Opombe za vodjo 7C

Dejavniki stresa, ki so jih našli udeleženci seminarja na Poljskem



KAJ JE STRES?

- Nihče od nas ne more biti dejaven brez spodbud in izzivov.
Nekateri od teh izzivov so **zaželeni**, drugi pa **nezaželeni**.
- Izzivi lahko izhajajo:
 - iz **zunanjega okolja** in so posledica premočnih ali pa prešibkih zunanjih pritiskov.
 - iz naše **notranjosti** kot odraz našega lastnega vrednotenja in pričakovanj



- Stres lahko opredelimo kot doživljanje premočne ali pa prešibke spodbude. Zahteve so lahko **velike** ali pa **majhne**.

Prosojnica 7C

Dejavnost 7D

Izbiranje predmetov in pogovor o njih: Vaši vzroki stresa	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Udeležencem damo priložnost, da se začno bolj jasno zavedati vzrokov svojega stresa.</p> <p>Vaja v spretnosti pojasnjevanja.</p>	<p>Precejšnjo zbirko majhnih predmetov, npr. školjk, kamenčkov, kovancev, sponk za papir, igračk-modelčkov.</p> <p>Glino ali plastelin za modeliranje.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 30 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, da se bodo ob tej dejavnosti lahko bolj poglobili v vzroke svojega stresa, vadili pa bodo tudi spretnost pojasnjevanja. 2. Udeležencem povemo, da na tej stopnji ni nujno, da iščejo tudi rešitve za svoje težave. Pomagajo naj s predlogi, kako lahko nekaj čim bolje pojasnimo. Kakšne sposobnosti so za to potrebne? (glej opombe za vodjo 7D). 3. Prisotni naj zamižijo in za minuto pomislijo na vzroke svojega stresa. Medtem v sredini sobe razpostavimo vse male predmete in škatle s plastelinom. 4. Udeleženci naj zdaj izberejo 3 do 4 predmete, ki predstavljajo vzrok njihovega stresa. Če ne najdejo ustreznih predmetov, naj jih sami oblikujejo iz plastelina oz. gline. 5. Zdaj naj si vsak od njih izbere za par nekoga, ki ni njegov sodelavec, nato pa naj si oba najdeta primeren prostor za pogovor. Udeležence spomnimo še na pomen govornice telesa in načina, kako sedijo. 6. Zdaj naj vsak od njih 10 minut govori o vzrokih stresa, njegov sogovorec pa mu pomaga, da bo njegova pripoved čimbolj jasna in razumljiva. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>V tej dejavnosti je govor o osebnih razlogih za stres, zato moramo udeležence spomniti na načelo zaupnosti že na začetku, če o tem prej še nismo govorili. Najbolje je, da se vsi sporazumejo, da o tistem, kar so se pogovarjali v dvojicah, ne bodo razpravljali v skupini, razen na posebno željo.</p>	

Dejavnost 7D (nadaljevanje)

Izbiranje predmetov in pogovor o njih: Vaši vzroki stresa	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<p>7. V naslednjih petih minutah si partnerja izmenjata mnenje o tem, kaj je prispevalo k jasnejši pripovedi in kaj jo je oviralo.</p> <p>8. Nato naj se udeleženci razvrstijo v skupine po osem in naštejejo stvari, ki povzročajo stres (govorijo lahko o vsem, kar sproži stres pri njih samih, partnerjevih vzrokov pa ne smejo omenjati).</p> <p>9. Vsi skupaj se nato pogovorimo o običajnih vzrokih stresa, o vsem, kar smo se iz te dejavnosti naučili, kako lahko v razredu uporabimo predmete in modeliranje.</p>	

Opombe za vodjo 7D

Spretnost pojasnjevanja

- **Zastavljanje odprtih vprašanj** kot npr.: "Kaj meniš o tem?". To vrsto vprašanj običajno začnemo s "Kako ... ?" ali "Kaj ... ?". Izogibajmo se vprašanj vrste: "Si nesrečen(a)?", na katera lahko odgovorimo le pritrdilno ali nikalno.
- **Molčanje.** Tako ima govorec čas, da pove, kar želi, ne da bi ga prekinjali, poslušalec pa se lahko bolj osredotoči na pripovedovalca.
- **Parafraziranje.** Povzamemo to, kar je povedal sogovorec, in s tem potrdimo, da smo ga prav razumeli.
- **Povzemanje čustev sogovornika.** To, kar je sogovorec občutil ali še občuti, mu skušamo prikazati s stavki: "Zdi se mi, da si se zaradi tega zelo razjezil", izogibamo pa se izjav kot npr.: "Vem, kako si se počutil ...", saj najbrž tega ne vemo!
- **Spodbujanje sogovorca, naj bo čim bolj konkreten.**
- **Pomoč sogovorniku, da bo njegova pripoved čim bolj tekoča.** Pokažimo mu, da ga poslušamo tako, da ponovimo eno ali dve besedi, ki ju je nazadnje omenil.
- **Povzemanje povedanega.** Poudarimo glavne točke in čustva, izražena v pripovedi.

Dejavnost 7E

KVIZ: Načini obvladovanja stresa	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj spoznajo, da se ljudje lahko lotijo stresa na najrazličnejše načine. Zdaj imajo priložnost, da ocenijo, kako sami obvladujejo stres.	List 7E: "Obvladovanje stresa", pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, da so nam vsem potrebne različne tehnike za obvladovanje stresa. Nato jih prosimo, naj vsi po vrsti povedo, kako si pomagajo, kadar so v stresu. Njihove odgovore zapišemo. 2. Udeležencem razdelimo liste 7E. Označijo naj tiste rubrike, ki ustrezajo njihovem načinu premagovanja stresa. Na list 7E naj dodatno vpišejo še načine, ki jih imajo na svojem seznamu, vendar jih ni na listu. 3. Nato udeleženci seštejejo točke za vsako rubriko (pogosto - 3 točke, včasih - 2 točki in redko - 1 točka). 4. Zdaj naj svoje odgovore primerjajo v parih. V katerih rubrikah so najmočnejši in v katerih najšibkejši? Katere metode morajo še osvojiti, da bi se lahko uravnovešeno lotili stresa? 5. Vse udeležence prosimo, naj povedo česa so se naučili in kako lahko po njihovem mnenju šola pomaga učencem pri premagovanju stresa? 	
OPOMBE ZA VODJO	
Koristno je, če s to dejavnostjo zaključimo dnevni program seminarja. Kviz naj udeleženci izpolnijo doma. Naslednjega dne začnemo s četrtem in petim korakom.	

OBVLADOVANJE STRESA

Stres moramo znati obvladovati na različne načine. Kako se borite proti stresu, kadar ga občutite? Označite odgovore v ustreznem stolpcu. Dodate lahko tudi načine, ki tu niso omenjeni.

Reševanje problemov	pogosto	včasih	redko
Pretehtam razloge za in proti.			
Jasno si opredelim cilje in prioritete.			
Vprašam za nasvet.			
Povem svoje mnenje.			
Poiščem dodatne informacije.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

Skrb za dobro počutje	pogosto	včasih	redko
Privoščim si kaj dobrega.			
Sprostim se z osvežilno kopeljo ali prho.			
Vzamem si prosto (počitnice ali le nekaj prostih ur).			
Poskrbim za redno in zdravo hrano.			
Odpravim se v kakšen miren kraj.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

Izražanje občutkov	pogosto	včasih	redko
O svojih občutkih povem prijatelju, kolegu ali strokovnjaku			
Razjočem se.			
Dam dušika svoji jezi, ne da bi koga prizadel(a).			
Ko sem sama kričim ali tolčem po blazini.			
Plešem in pojem.			
Izrazim se na ustvarjalen način, npr. s pisanjem, kiparjenjem ali z igranjem na kakšen inštrument.			
Kako drugače ...			
Seštevek =			

Preusmerjanje pozornosti	pogosto	včasih	redko
Posvetim se svojemu hobiju ali nečemu, kar me zanima.			
Govorim o čem drugem.			
Telovadim.			
Osredotočim se na kakše miselni problem.			
Nekomu pomagam.			
Kako drugače...			
Seštevek =			

Vstavite točke, ki ste jih dobili v vsakem kvadratu. Točkujte: **pogosto - 3, včasih - 2, redko - 1**. Seštejte točke za vsako rubriko.

Dejavnost 7F

MISELNI VIHAR V SKUPINI: Vrtinec stresa	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Nadaljnje preučevanje različnih vzrokov stresa.	Prosojnico 7F: "Vrtinec stresa". List 7F "Vzroki stresa", ki je razrezan na ustrezne dele za vsako skupino, velike liste papirja in pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pokažemo prosojnico 7F "Vrtinec stresa" ali pa risbo narišemo na tablo. Pojasnimo, da besede v valovih označujejo različne ravni, s katerih stres lahko kot vodni vrtinec vsrka človeka v globino. 2. Udeleženci se razvrste v skupine po pet. Vsaka od njih naj obravnava enega od naslednjih valov: <ul style="list-style-type: none"> Prva skupina: Osebni dejavniki; Druga skupina: Medosebni dejavniki; Tretja skupina; Dejavniki v delovnih ustanovah; Četrta skupina: Lokalni in kulturni dejavniki; Peta skupina: Nacionalni, mednarodni in univerzalni dejavniki. 3. Vsaka skupina naj dobi ustrezni del lista 7F "Vzroki stresa". Na velik list papirja naj napišejo glavne vzroke stresa, ki se nanašajo na njihov val v vrtincu in na učence in sodelavce v šoli. 4. Vsaka od skupin naj za vse udeležence na kratko povzame glavne točke, ki so jih obravnavali. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Liste 7F lahko razdelimo šele po tem, ko so se udeleženci v manjših skupinah pogovorili in sestavili svoj seznam vzrokov stresa. Liste 7F jim damo takrat, ko jim začne zmanjkovati idej, in jim tako pomagamo pri nadaljnjem delu.</p>	

VRTINEC STRESA



Stres ima le redko en sam vzrok.

Prosojnica 7F

VZROKI STRESA

INDIVIDUALNI DEJAVNIKI

Stres povzročajo naši nazori, čustva ter način razmišljanja in vedenja.

Nekaj primerov	
Slaba organiziranost. Neobvladovanje časa. Potreba po tem, da imamo vse pod nadzorom. Nesposobnost, da rečemo "ne".	Denarne težave. Občutek nesposobnosti. Nerealne zahteve do samega sebe. Nezmožnost, da bi naloge predali drugim.



DEJAVNIKI MEDSEBOJNIH ODNOSOV

Stres povzročajo tudi dejavniki, vpeti v odnose med ljudmi. Sledi nekaj primerov vzrokov stresa, ki se navezujejo na odnose med ljudmi na delovnem mestu in v družini ter na medsebojne odnose nasploh.

Nekaj primerov	
Menimo, da nas drugi premalo spoštujejo. Čutimo, da drugi ne cenijo dovolj našega dela. Ne sodelujemo dovolj pri odločanju. Opravka imamo z agresivnimi ljudmi.	Drugi od nas zahtevajo popolnost. Pri delu smo premalo neodvisni. Od nas pričakujejo nemogoče. Nalog ne znamo predajati drugim.

DEJAVNIKI DELOVNEGA OKOLJA

Tudi dejavniki delovnega okolja so dejavniki stresa; gre za to, kako je organizirano delo in kakšno je vodenje dela. Na stres vpliva naš delovni prostor, značilnosti delovne organizacije in načini njenega delovanja.

Nekaj primerov	
Slabo opredeljene vrednote in ciji v delovni organizaciji.	Zaposleni so premalo cenjeni.
Premajhno število delavcev na določenem delovnem mestu.	Pomanjkanje konstruktivnih povratnih informacij.
Neustrezna medsebojna komunikacija.	Nezadostno izobraževanje.
Pomanjkljiva opremljenost.	Velika tekmovalnost med posameznimi strukturami.
	Avtokratsko vodenje.



DRUŽBENI KULTURNI DEJAVNIKI

Stres lahko sprožijo dejavniki, značilni za okolje, v katerem živimo ali delamo, povzročajo pa ga tudi kulturne vrednote in način življenja v določenem okolju.

Nekaj primerov	
Neustrezna mreža storitev.	Slabe stanovanjske razmere.
Velika nezaposlenost.	Visoka kriminaliteta.
Prometna gneča.	Predsodki glede rase, vere in spola.
Naravne katastrofe (poplave, potresi).	



NACIONALNI, MEDNARODNI IN SPLOŠNI DEJAVNIKI

Tudi odločitve in dogajanje na nacionalni ravni so povzročitelji stresa. Vzrok pa so lahko tudi mednarodni dejavniki, z drugimi besedami naše doživljanje dogajanja v svetu. Na vsakogar od nas pa vpliva tudi naš položaj v vesolju, življenje, smrt in človeška ranljivost.

Nekaj primerov	
Naravne katastrofe (poplave, potresi). Vladna politika. Visoki davki. Vojna in nevarnost vojne. Izbruhi nezadovoljstva med prebivalstvom. Uničevanje okolja, ki zajema obsežna področja našega planeta.	Duhovni dvomi in negotovosti. Izguba premoženja-begunstvo. Nasprotja med različnimi političnimi opcijami, vrednotami in kulturami. Zavest o razmeroma nepomembni vlogi človeka v vesolju.

Dejavnost 7G

RISANJE: Znaki stresa	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Ugotavljanje znakov, ki opozarjajo na stres pri posamezniku, v medsebojnih odnosih, v delovni organizaciji in v družbeni skupnosti.	List 7G "Znaki, ki opozarjajo na stres". Velik papir in pisala
TRAJANJE	
Trajanje: 40 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležence razdelimo v štiri skupine in damo vsaki velik list papirja in pisala. 2. Vsaka skupina naj obravnava eno vrsto dejavnikov stresa, in sicer dejavnike na osebni ravni, na medosebni ravni, na ravni delovne organizacije in na ravni lokalne skupnosti. Kako bi spoznali stres pri posamezniku, med posamezniki, v delovni organizaciji ali v družbeni skupnosti? Kakšni bi bili znaki stresa? 3. Znake stresa naj narišejo na velike liste papirja. Na voljo imajo 20 minut. 4. Iz vsake skupine gre nekdo k drugi skupini in ji pokaže list z risbami. Vsi naj se gibljejo v isti smeri. Predstavniki ene skupine razložijo drugi skupini pomen njihovih risb. Vsi v skupini naj pazljivo poslušajo, saj mora nato nekdo drug odnesti list z risbami k naslednji skupini. Udeleženci lahko dopišejo tisto, kar po njihovem mnenju še manjka. 5. To ponavljajo toliko časa, da vse skupine vidijo vse liste z risbami. Nato naj se udeleženci spet vrnejo v svoje prvotne skupine in si ogledajo spremembe na svojih risbah. 6. Zdaj se vsi skupaj pogovorimo o vsebini listov. Ali bi kdo rad pojasnilo o kakšni dodani risbi? 7. Če želimo, razdelimo udeležencem list 7G. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Delo si lahko olajšamo s tem, da dobi prva skupina list, na katerem je narisana velika človeška figura. To jim jasno pove, da želimo od njih risbe in ne le besede.</p>	

ZNAKI, KI OPOZARJAJO NA STRES

Dejavniki	Znaki
INDIVIDUALNI	Razdražljivost. Stalna utrujenost. Zaradi prezaposlenosti ni časa za počitnice ali proste dni. Prinašanje dela domov. Premalo časa za prijatelje/družino. Alkoholizem in uživanje drog. Glavobol. Uživanje prevelikih ali premajhnih količin hrane.
MEDSEBOJNI ODNOSI	Naraščajoče nezadovoljstvo in jeza. Vedno večja osamljenost. Izogibanje ljudem. Obtoževanje drugih. Stalni prepiri. Zmanjšan interes za delo. Bolezen. Čustveni izbruhi.
DELOVNO OKOLJE	Stalno menjavanje zaposlenih. Vandalizem. Slabi medsebojni odnosi na delu. Nižja kvalitetna raven storitev. Vedno številnejši prepiri in štrajki. Zmanjšan interes za delo. Visok odstotek izostankov z dela in zamujanja. Nizka morala. Visok odstotek obolevnosti.
DRUŽBENI IN KULTURNI	Visok odstotek alkoholikov in uživalcev drog. Naraščanje števila štrajkov in sporov. Veliko število samomorov. Visok odstotek obolevnosti. Spopadi na rasni osnovi.
NACIONALNI, MEDNARODNI IN SVETOVNI	Mednarodni spori. Veliko število samomorov. Visok odstotek obolevnosti. Spopadi na rasni osnovi. Terorizem. Krepitev nacionalističnih in ekstremističnih političnih gibanj.

Dejavnost 7H

PARI: Da in ne	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Predstaviti udeležencem pojem asertivnosti na dejaven in kratkočasen način.</p> <p>Usmeriti pozornost na čustva in manj na besede in razumske dokaze.</p> <p>Povezati to z običajnimi vzorci bivanja in komuniciranja udeležencev.</p>	Velik prostor v sobi.
TRAJANJE	
Trajanje: 15 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se postavijo v dvojice, obrnjeni drug proti drugemu. 2. Dvignejo naj roke in položijo svoje dlani plosko ob dlani partnerja, kot bi hoteli nekaj poriniti, vendar tako, da se dlani le rahlo dotikajo. 3. Eden od partnerjev naj govori "da", drugi pa "ne". Svoji vlogi si izbereta sama. 4. Po nekaj minutah udeležence ustavimo in jih prosimo, da zamenjajo vloge. 5. Po nekaj minutah naj vsak preneha z igro in se pogovori o tem, kaj si misli o tej dejavnosti. 6. Zdaj naj pari ponovijo vajo od koraka 2 do 5 in odgovarjajo z "da" ali "ne", kot da bi jim šlo za življenje. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Če dopustimo, da vsak korak te vaje traja več kot par minut, lahko postanejo udeleženci zelo glasni pa tudi čustva se preveč razgrejejo.</p>	

Dejavnost 7H (nadaljevanje)

PARI: Da in ne	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 15 minut.	
METODE DELA	
<p>7. Z vsemi udeleženci se zdaj pogovorimo o tem, kaj si mislijo o vaji. Osredotočijo naj se na občutke, ne na razumske razlage. Vprašanja so lahko takale:</p> <ul style="list-style-type: none">• Je bila med pritrjevanjem in zanikanjem kakšna razlika?• Kakšni so občutki ob tem, ko rečemo "da" oz. "ne", tako kot da je od tega odvisno naše življenje?• Ali so se udeleženci zavedali sprememb položaja telesa in tega, kakšen pritisk so uporabili?• So se ob tej dejavnosti morda spomnili kakšnih svojih preteklih doživetij ali komunikacije? <p>8. Da ne bi bilo med udeleženci kakšne zamere, naj vsak od njih "pobota" s svojim partnerjem. Če želita, lahko oba glasno zakličeta: "DA!".</p>	

Dejavnost

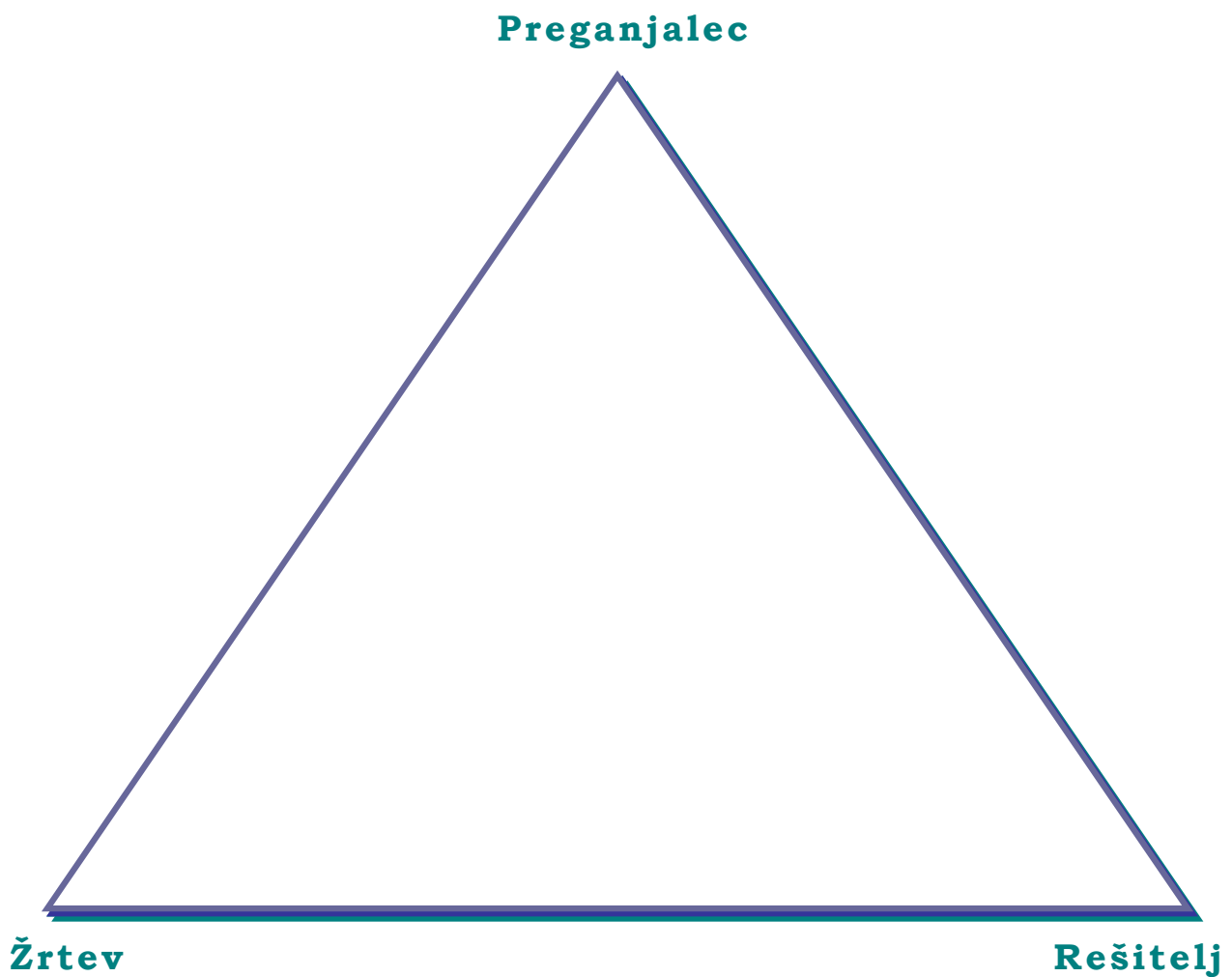
7I

IGRANJE VLOG: Dramski tikotnik	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Raziskati običajne komunikacijske vzorce.</p> <p>Pripraviti udeležence do tega, da začnejo razmišljati o vlogi, ki jo običajno prevzamejo v komunikaciji z drugimi.</p>	<p>Tri udeležence, ki so pripravljene odigrati vlogo žrtve, preganjalca in rešitelja.</p>
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Najprej prosimo tri udeležence, če bi skupini odigrali dramski prizor. Eden od njih bo preganjalec, ki bo drugega nečesa obtožil, obtoženi bo igral vlogo žrtve, ki se ne zna postaviti zase, tretji med njimi pa bo rešitelj, ki bo prišel na pomoč žrtvi in se zavzel zanjo. Udeleženci naj skušajo odigrati čim bolj verjetno situacijo, ki se lahko nanaša tudi na seminar. Tako lahko tisti(a), ki igra preganjalca, reče: "Sit(a) sem tega, da vedno zamujaš. Ničesar ne vzameš zares" ali pa: "Nočem več sodelovati s tabo v majhni skupini. Nikoli ne veš, kaj bi rekel(a)." 2. Vsem v skupini nato pojasnimo, da bodo spremljali prizor s tremi nastopajočimi. Poskusili bodo poimenovati vsakega od njih, glede na tip človeka, ki ga predstavlja. 3. Igrico prekinemo po dveh ali treh minutah in prosimo za predloge o odigranih vlogah. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Udeležencem olajšamo vajo, če izberemo za igranje prizorčka takšne tri igralce, ki nimajo težav z javnim nastopanjem in ki v resničnem življenju navadno ne igrajo takšne vloge.</p> <p>Morda se zdi udeležencem vloga rešitelja povsem neproblematična. Predlagamo jim, naj se vživijo v vlogo rešene žrtve, in jim v zvezi s tem ponudimo pojma "biti pasiven" in "biti pokroviteljski".</p>	

Dejavnost 7I (nadaljevanje)

IGRANJE VLOG: Dramski trikotnik	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Pokažemo prosojnico 7I: Trikotnik. Pojasnimo vse tri vloge in to, kako se v trikotniku te vloge spreminjajo; kako npr. rešitelj lahko postane preganjalec. Udeležence vprašamo, kaj je po njihovem mnenju narobe z vsako od teh vlog. Morda bomo morali posebej pojasniti, kaj je "narobe", če je nekdo rešitelj. 5. Zdaj odigrajo prizor v trojicah, eden od njih je preganjalec, drugi žrtev in tretji rešitelj. Začne preganjalec, ki žrtev nečesa obtoži. Na to obtožbo morata nato žrtev in reševalec ustrezno odgovoriti. Prizor naj traja dve do tri minute, toliko, da udeleženci začutijo, kakšno je igranje vlog. 6. V trojicah se pogovorijo o naslednjem: Kako se je počutil vsak od njih? <ul style="list-style-type: none"> ● So se vloge spreminjale? ● Se jim je zdelo igranje enostavno? ● Kaj je vsak od njih povedal značilnega za preganjalca, žrtev oz. rešitelja. 7. Če je časa dovolj, naj si v trojici vsi izmenjajo vloge med seboj. 8. Nato naj si poiščejo par v drugi trojici in si zaupajo, katero vlogo najpogosteje igrajo v življenju. 9. Vsi skupaj pa nato ugotovimo, česa smo se med to vajo naučili. 	

DRAMSKI TRIKOTNIK



Prosojnica 7F

Dejavnost 7J

KRATKO PREDAVANJE: Jaz sem v redu - ti si v redu.	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeležence spoznamo s konceptom Jaz sem v redu - ti si v redu.	Tablo, na katero narišemo štiri kvadrante z naslednjim besedilom: Jaz sem v redu, ti si v redu. Jaz sem v redu, ti nisi v redu. Jaz nisem v redu, ti si v redu. Jaz nisem v redu, ti nisi v redu.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Na tablo na dve osi napišemo Jaz sem v redu, ti si v redu. Jaz sem v redu, ti nisi v redu. Jaz nisem v redu, ti si v redu. Jaz nisem v redu, ti nisi v redu (glej navodila za vodjo 7J). 2. Udeležencem pojasnimo, da si že v zgodnjem otroštvu oblikujemo mnenje o svoji vrednosti in o vrednosti drugih ljudi, in sicer na osnovi lastnih izkušenj in tega, kako so ravnali z nami. Ta predstava nas lahko spremlja vse življenje in nas uvršča pretežno v enega od kvadrantov. 2. Udeležence spomnimo na dejavnost 7I in jih vprašamo, v katere kvadrante bi po njihovem mnenju sodili rešitelj, preganjalec in žrtev. Odgovore napišemo na tablo. Udeleženci naj povedo, kakšno je po njihovem mnenju vedenje, razmišljanje in čustvovanje oseb v posameznih kvadrantih. Odgovore vpišemo v ustrezne kvadrante. 3. Udeležence spomnimo na odnose med učitelji in učenci v šoli. Povedo naj, kateri kvadranti bi ustrezali enim in kateri drugim. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Udeležencem, ki jih zanima kaj več o tem modelu, pojasnimo, da je osnovan na psihoterapevtski metodi, imenovani transakcijska analiza, ki jo je razvil dr. Eric Berne.	

Opome za vodjo 7J

ŠTIRJE POLOŽAJI

JAZ SEM "O.K. "

<p>Daje nasvete, izloča, obsoja, jezen je, nasilen je, zaverovan vase, zahteven, zaprt, diktator/manipulator</p> <p>PREGANJALEC/ REŠITELJ</p> <p>(Treba se ga je znebiti)</p>	<p>Enakopraven, cenjen, medsebojno spoštovanje, pripravljen na sodelovanje, ne kritizira, spremembe - premik naprej, tvega, zdravi konflikti, živi v realnih okvirjih</p> <p>ASERTIVEN POSAMEZNIK</p> <p>(Razumevanje)</p>
<p>TI NISI "O.K. "</p> <p>Slepa ulica, nič se ne premika, nejasnost, obup, slabo mnenje o sebi</p> <p>"Na pomoč!",</p> <p>"Zakaj prav jaz?"</p> <p>ŽRTEV (Ničesar ne doseže)</p>	<p>TI SI "O.K. "</p> <p>Zate je že v redu, mučenik, šibko samospoštovanje, želja po ugajanju, samoobtoževanje, zamerljivost, manipuliranje, tarnanje</p> <p>ŽRTEV (Proč od njega)</p>

JAZ NISEM "O.K. "

Dejavnost 7K

VIZUALIZACIJA: Kako mi raste rep	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj začutijo, kaj pomeni biti "ukoreninjen". Zavejo naj se, kako pomembno je, da čutiš, da si trdno na tleh.	Prazen prostor sredi sobe.
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none">1. Udeleženci približno enake teže se razvrste v pare. Partnerja se odločita, kdo od njiju bo oseba A in kdo oseba B.2. Oseba A stopi v krog tako, da gleda proti sredini, oseba B pa se postavi za osebo A. Na tej stopnji je edina naloga osebe B, da stoji za svojim partnerjem.3. Oseba A naj stoji tako, da so njena stopala vzporedna, noge pa razmaknjene za širino bokov. Važno je, da se kolena ne dotikata. Počasi in mirno preberemo navodila za vizualizacijo (naslednja stran).4. Partnerji naj se pogovorijo o svojih občutkih.5. Če imamo čas, ponovimo vajo in počakamo, da zraste rep tudi osebi B.6. Vsi udeleženci naj povedo, kaj si mislijo o tej vaji. Jo bodo lahko uporabili tudi v razredu? Kako?	
OPOMBE ZA VODJO	
Občutki ob tej vaji so verjetno zelo različni. Čeprav se večina udeležencev zabava, jih prosimo, naj ne bodo glasni. Nekaterim se zdi vizualizacija težka. Pojasnimo jim, da pri tem pač ni "pravega" in "napačnega" načina.	

OPOMBE ZA VODJO 7K

NAVODILA ZA VIZUALIZACIJO

Ko ste pripravljeni, zaprite oči. Osredotočite se na svoje občutke. Za trenutek pogledjte v svojo notranjost in ugotovite, če morda ne čutite napetosti v kakšnem delu telesa. Sprostite se.

Bodite pozorni na svoje dihanje. Poskusite globoko vdihniti. Predstavljajte si, da vdihavate toploto in izdihavate napetost in skrbi.

Zdaj si zamislite, da ste pripeti na močno vrvico, ki poteka od temena na glavi, vzdolž hrbtenice, vse do trtice. Čutite, kako vzravnan je vaša glava in kako ravna je hrbtenica, počutite se kot lutka na vrvici. Nato si predstavljajte, da se vrvica ne konča na koncu hrbtenice, temveč, da sega še dlje. Zraste vam rep. Rep je lahko poljubne oblike; lahko je levji rep, košati rep veverice ali rep opice.

Vaš rep pa je čudežen, saj lahko kar naprej raste in raste..., toliko časa, dokler ne seže do tal. Vaš čudežni rep pa lahko raste še naprej, skozi tla, v zemljo in še naprej, morda do središča Zemlje.

Tam pa ga čaka kavelj. Vsak od nas ima svoj lasten kavelj. Vaš čudežni rep se zdaj trdno pripne na ta kavelj. Zdaj občutite, kako je, če si zasidran prav v sredini Zemlje in s koreninami pritrjen tja, kamor sodiš.

Zdaj partner stopi za vaš hrbet, vas objame z rokami in vas skuša dvigniti. Se vedno imate zaprte oči in čutite, kako trdno ste zasidrani. (Nekoga, ki čuti, kako močno je privezan k tlom, je običajno zelo težko dvigniti).

Po tem, ko vas je partner poskusil dvigniti, naj se vrne na svoj prostor.

Zdaj naj se vaš rep spet odveze. Počasi začnite vleči rep navzgor, tako kot bi hoteli vsrkati špaget. Potegnite ga iz zemlje. Manj in manj ga je in nazadnje izgine v hrbtenico. Repa ni več. Nič več niste zasidrani v zemljo. Zdaj preusmerite pozornost na svojo glavo. Kakšne misli se vam podijo po njej? Za trenutek pomislite na stvari, ki vas vznemirjajo v službi ali doma.

Zdaj naj vas vaš partner spet poskusi dvigniti.
Je zdaj kaj drugače?
(Vaš partner vas bo zdaj gotovo laže dvignil kot prej).

Dejavnost 7L

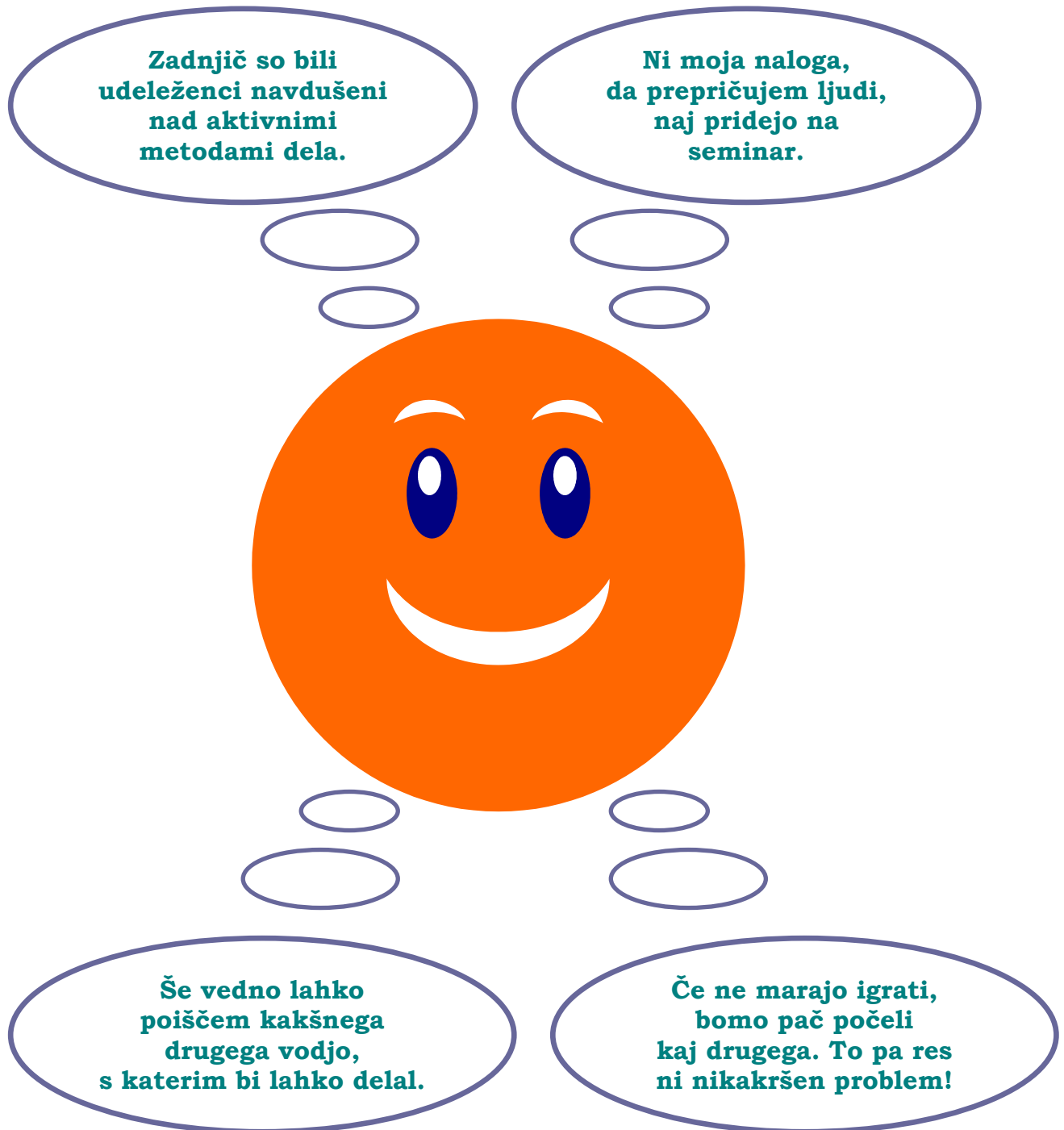
SPREMINJANJE "NOTRANJEGA SCENARIJA": Pozitivni samopogovor	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj ugotovijo, kako njihov "notranji scenarij" vpliva na to, kako močan stres občutijo. Vaja, kako lahko negativni samopogovor nadomestimo s pozitivnim.	Prosojnico 7L, velik list papirja za vsakega udeleženca, debela pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prisotne spomnimo na to, da nekatere vrste stresa izvirajo iz naše notranjosti. Vsako situacijo, ne glede na to, kako težka je, lahko s svojim odnosom do nje poslabšamo ali pa izboljšamo. Vsak od nas ima v glavi svoj "notranji scenarij", način, kako se pogovarja s seboj in kako si razlaga dogodke. Udeležencem povemo, da bodo v tej dejavnosti skušali v svojem "notranjem scenariju" prebrati vsaj nekaj vrstic besedila, zaradi katerega občutijo stres, nato pa ga bodo poskusili napisati znova, tokrat v bolj pozitivnih barvah. 2. Vzamemo prosojnico 7L ali pa jo prerišemo na tablo ali na papir na stojalu. Pregledamo primere, ki kažejo, kako je eden od vodij seminarja svoj negativni "notranji scenarij" o pričakovanem dogajanju na seminarju spremenil v pozitivnega. 3. Prisotne opozorimo na to, da bodo odgovore v naslednji vaji pokazali tudi drugim udeležencem, zato naj napišejo le tisto, kar bi radi povedali vsem v skupini. 4. Zdaj naj s prosojnice 7L papir prerišejo žalostni obraz in "oblačke" za besedilo. V parih naj se spomnijo stresnih dogodkov in situacij v šoli in štirih negativnih misli svojega samopogovora ob takšnih dogodkih. Te misli naj napišejo v "oblačke" na sliki. Vsak udeleženec naj riše sam, partner mu le pomaga točneje opredeliti tiste negativne misli njegovega notranjega pogovora, ki mu povzročajo stres. 5. Udeleženci naj zdaj na papir narišejo veseli obraz, v "oblačke" pa naj namesto negativnih vpišejo svoje pozitivne misli. Vsaka pozitivna misel pa mora biti čim bolj smiselno povezana z negativno mislijo. 	
(nadaljevanje na naslednji strani)	

Dejavnost 7L (nadaljevanje)

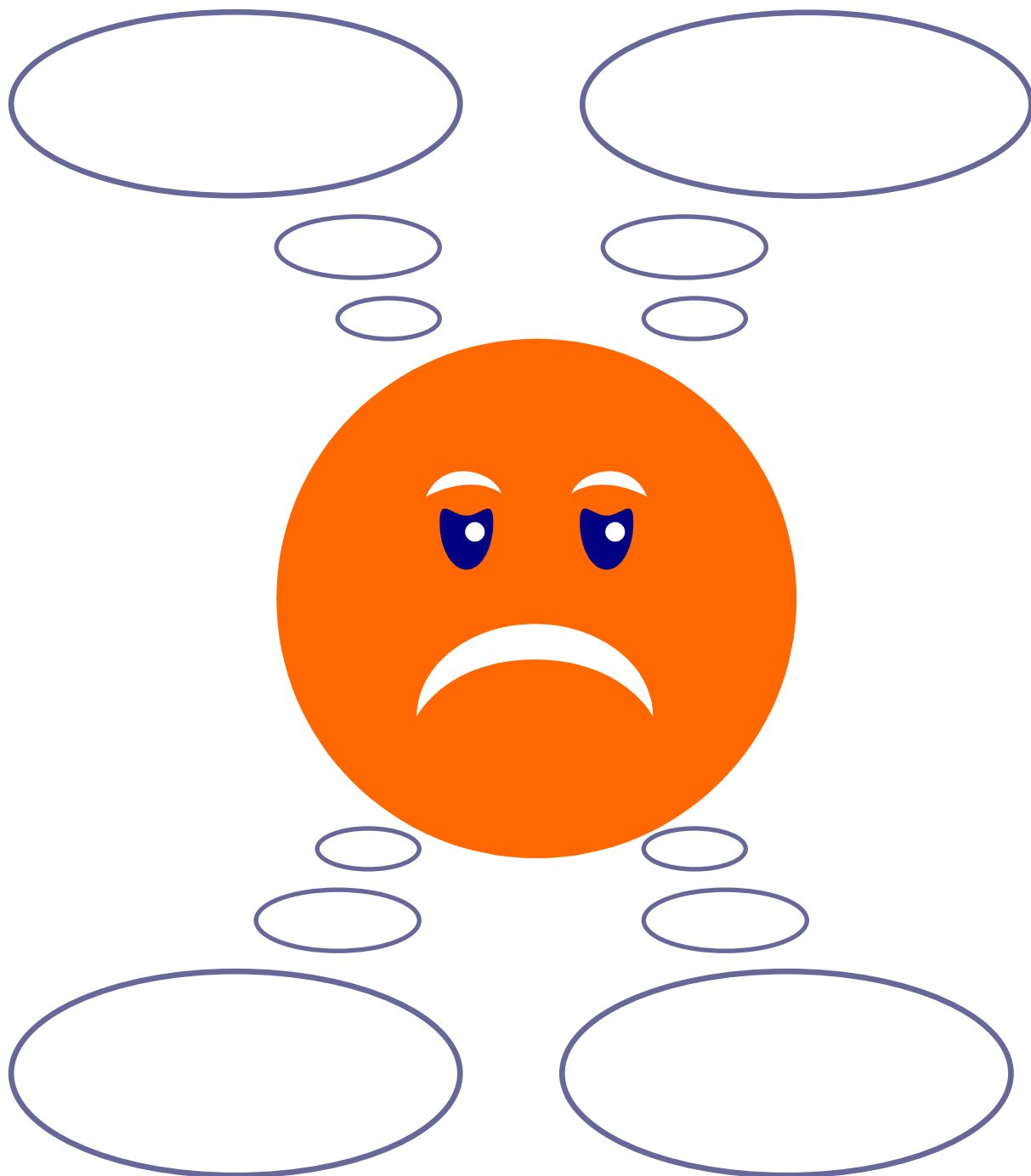
SPREMINJANJE "NOTRANJEGA SCENARIJA": Pozitivni samopogovor	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 6. Pari naj se združijo v skupinice po štiri in si skupaj ogledajo svoje "oblačke". V prazne "oblačke" vpišejo odgovore ali pa pozitivne misli, ki so po njihovem mnenju boljše od napisanih. V skupinah se nato pogovorijo o podobnostih in razlikah v njihovem odzivanju na določene dogodke. 7. Skupine naj slike razporedijo po sobi. Nato naj se udeleženci sprehodijo od lista do lista in preberejo misli, zapisane v "oblačkih". 8. Vsi udeleženci sedejo v krog. Pojasnimo jim, da nam je vaja pokazala, kako lahko svoje negativne misli nadomestimo z ustreznimi pozitivnimi mislimi in začnemo tudi ravnati pozitivno. Udeležence vprašamo, ali se jim zdi ta metoda koristna, ali bi jo lahko uporabili v razredu in kako bi jo izvajali. 9. Udeleženci naj si izmenjajo tiste pozitivne misli, ki so se jim zdele najbolj koristne in so jim bile še zlasti všeč. 	



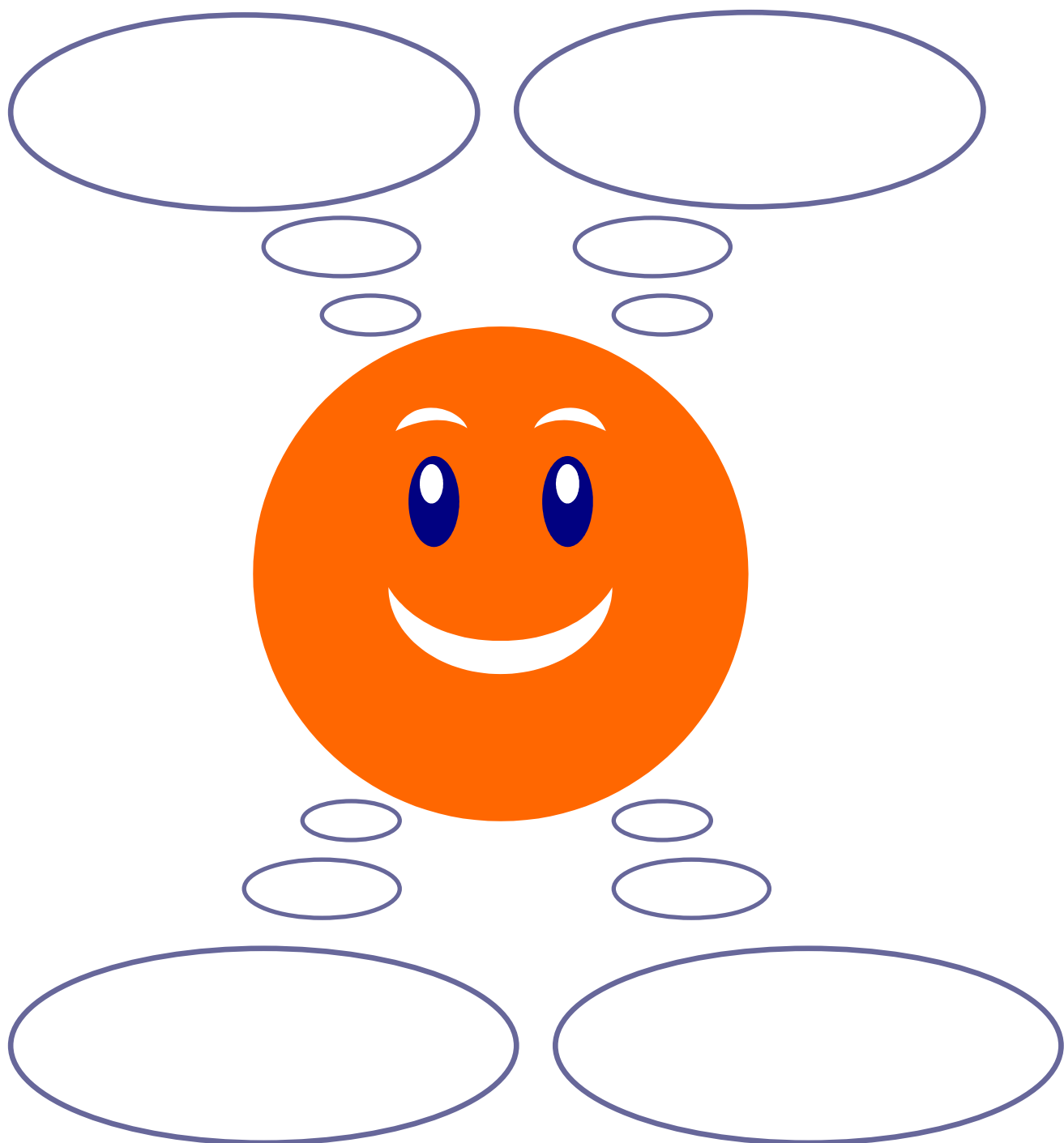
Prosojnica 7L1



Prosojnica 7L2



Prosojnica 7L3



Dejavnost 7M

IGRANJE VLOG: Postavimo se zase in bodimo asertivni	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeležencem damo priložnost, da se urijo v asertivnem vedenju.	List 7M1: "Asertivnost pomeni", list 7M2: "Asertivne situacije".
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci dobijo list 7M1. "Asertivnost je ..." Ko ga preberejo, jih prosimo za vprašanja o tistih stvareh, ki jim niso jasne oziroma s katerimi se ne strinjajo. Vprašamo jih, kako spoznajo asertivnega človeka. Kaj počne? 2. Udeležence razvrstimo v trojke. 3. Vsak udeleženec dobi List 7M2. Pojasnimo jim, da bo v vsaki od opisanih situacij eden od udeležencev vadal asertivnost, drugi mu bo nasprotoval tretji pa bo opazovalec, ki bo dogajanje komentiral. Vsak od trojice bo odigral vsako od treh vlog. Hitro naj se odločijo, kakšne vloge bodo imeli v situaciji A. 4. Svojo vlogo morajo odigrati v treh minutah. 5. Ko končajo, naj se v trojkah pogovorijo o naslednjem (v sledečem vrstnem redu): <ul style="list-style-type: none"> ● Kaj meni o pogovoru asertivna oseba? ● Kaj je bito dobro odigrano? ● Kako bi pogovor lahko izboljšali? ● Kaj meni o pogovoru drugi igralec? ● Kakšno mnenje ima opazovalec? <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
Lahko se zgodi, da bodo nekateri udeleženci čutili odpor do igranja vlog. Poskrbite, da ne bodo začeli govoriti o situaciji, namesto da bi jo odigrali. Lahko spodbudite udeležence, da odigrajo tudi tiste situacije, v katerih se jim osebno zdi zelo težko obnašati asertivno.	

Dejavnost 7M (nadaljevanje)

IGRANJE VLOG: Postavimo se zase in bodimo asertivni	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<p>6. Isto ponovimo za situaciji B in C.</p> <p>7. Zdaj sodelujejo v pogovoru vsi udeleženci. Vprašamo jih lahko naslednje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Katero od situacij se jim je zdelo najteže odigrati in zakaj? ● Kaj jim je pomagalo pri asertivnem nastopanju in kaj jih je pri tem oviralo? ● Česa so se naučili? <p>Kako bi to vrsto dejavnosti lahko uporabili v šoli?</p>	

ASERTIVNOST POMENI:

- **Da cenimo sebe** in svoje delo, das mo prepričani v svoje pravice, da si dovolimo čutiti, tako kot pač čutimo.
- **Da sprejemamo odgovornost** za svoje občutke, svoje mišljenje in dejanja.
- **Da smo odkriti in neposredni** in da drugim naravnost povemo, kaj mislimo, da ne manipuliramo z njimi in se ne pretvarjamo.
- **Da sprejemamo svoje potrebe in želje neodvisno od drugih** in se pri tem zavedamo, da v življenju nismo omejeni le z eno določeno vlogo, da nismo le mati, oče, ljubimec, sestra, učitelj itd.
- **Da si dovolimo napake**, da vemo, da včasih napravimo napako, in da to ni nič hudega. Če se hočemo česa naučiti, moramo pač tvegati.
- **Da si dovolimo uživati v svojih uspehih**, da znamo ceniti sebe in svoja dejanja in to povemo tudi drugim.
- **Da spoštujemo druge ljudi** in upoštevamo njihovo pravico do asertivnosti.
- **Da čutimo odgovornost do drugih ljudi**, vendar pa ne sprejemamo odgovornosti zanje.

KAKO SE NAUČIMO ASERTIVNOSTI

- **Povejmo, kar mislimo, v prvi osebi ednine:** tako je npr. izjava: "Jezem sem, kadar me kritiziraš", bolj asertivna kot izjava: "Razjeziš me, kadar si tako kritičen". Tudi stavek: "Te vaje za sprostitvev mi gredo rahlo na živce" izraža večjo asertivnost kot izjava: "Večina med nami ne mara vaj za sprostitvev".
- **Povejmo drugim, da vemo, kako je z njimi in kako se počutijo.** Recimo npr.: "Hvala za vprašanje. Vidim, da si v težkem položaju."
- **Povejmo, kaj si želimo.** Ne čakajmo v upanju, da bo to opazil nekdo drug, potem pa se pritožujemo, kako nečesa nismo dobili.
- **Natančno in jasno povejmo**, kaj si želimo in česa ne.
- **Premislmo si**, kadar se za to sami odločimo.
- **Prosimo za čas za premislek.** Če nas nekdo prosi, naj nekaj storimo, pa se ne moremo takoj odločiti, lahko rečemo: "Rada bi še premislila o tem, konec tedna pa ti povem, kako sem se odločila."
- **Jasno opredelimo meje.** Recimo npr: "Vem, kako rad bi, da pridem k tebi. Pristrčna hvala za povabilo, vendar ta konec tedna ne morem priti. Rada pa bi prišla kdaj drugič."
- **Ustrezna govorica telesa:** prijazen in sproščen pogled; pokončna drža, primerna razdalja, odkrite kretnje, odločen in samozavesten ton glasu in če je le mogoče, pogled v sogovornikove oči v isti ravnini.

IGRANJE VLOG: Bodimo asertivni

SITUACIJA A

Živite v stanovanjskem bloku. V stanovanje nad vami se je pred kratkim vselil nov par. Že nekaj noči ne morete spati zaradi hrupa, ki ga povzročata. Sliši se kot bi nekaj zabijala ali prezidavala. Tudi glasbo navijata na ves glas. Odločite se, da boste z njima o tem spregovorili.

(Navodilo za hrupna soseda: do zdaj sta živela pri sorodnikih, zato sta presrečna, da sta končno v svojem stanovanju, kjer lahko počneta, kar hočeta, ne da bi ju kdo pri tem oviral.)



SITUACIJA B

V vaši šoli je pomanjkanje. Kolega si je od vas sposodil nekaj stvari, ki jih potrebuje, kot npr. knjige, velike pole papirja, kartone. To se ni zgodilo prvič in zato vas to začinja jeziti. Odločite se, da mu boste to povedali.

(Navodilo za kolega: kot nov član šolskega kolektiva ne veste, kako bi prišli do stvari, ki jih potrebujete, in ne veste, kako to urejajo na šoli.)



SITUACIJA C

Praznične dneve (božič, rojstni dan ...) vedno preživljate s kom od bližnjih sorodnikov (z mamo, bratom - izberite sami). Letos so vas prijatelji povabili s seboj v kraje, kjer niste bili še nikoli. Veste, da vašemu sorodniku to ne bo prav, veste pa tudi, da je še mnogo drugih ljudi, s katerimi lahko preživi praznik. Počitnice zelo potrebujete, saj ste bili zadnje čase preobremenjeni z delom. Odločite se, da obiščete sorodnika in mu poveste o vaših načrtih.

(Navodilo za sorodnika: Zelo se veselite, da boste praznik preživeli s svojcem, ki ga imate radi. Odločeni ste, da ga(jo) na vsak način pregovorite, da pride k vam. Če pa ga(je) ne morete prepričati, mu(ji) poskušajte zbuditi čim močnejši občutek krivde!)

Dejavnost 7N

LISTI, KI KROŽIJO: Kako se lotimo stresa v delovnem okolju?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Opredelitev različnih načinov obvladovanja stresa v delovni organizaciji.</p> <p>Krepitev samozavesti, ki je potrebna za reševanje problemov.</p>	<p>Velike liste papirja, debela pisala.</p>
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 45 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, da smo med seminarjem doslej govorili v glavnem o stresu pri posamezniku in o stresu v medsebojnih odnosih. S to dejavnostjo pa bomo skušali prikazati, kako obvladujemo in preprečujemo stres v delovni organizaciji. Ob tem spomnimo prisotne na vaje in odgovore v dejavnosti 7F (Vrtinec stresa). S pomočjo miselnega viharja naj udeleženci naštejejo nekaj vzrokov stresa v šoli in drugih delovnih okoljih. 2. Udeležence razdelimo v štiri skupine in uporabimo eno od metod, opisanih v dodatku 2. 3. Vsaka skupina naj s seznama izbere po en dejavnik stresa, in sicer vsaka skupina drugega. 4. Vsaka skupina dobi po en velik list papirja in pisalo. Dejavnike stresa, ki so jih izbrali, naj vpišejo na zgornji del lista. Z vzporednimi črtami naj razdelijo list na štiri dele (glej opombe za vodjo). 5. Vsaka skupina naj ugotovi, kako bi lahko najučinkoviteje premagali vzrok stresa, ki so ga izbrali. Svoje predloge naj udeleženci vpišejo na spodnji rob lista. <p style="text-align: right; margin-top: 20px;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Udeležencem olajšamo delo, če na tablo narišemo, kako je treba razdeliti list papirja (Opombe za vodjo). Povemo jim, naj odgovore zapišejo na spodnji rob lista in naj listi krožijo od skupine do skupine v smeri urinega kazalca, ker v nasprotnem primeru lahko pride do popolne zmešnjave.</p>	

Dejavnost 7N (nadaljevanje)

LISTI, KI KROŽIJO: Kako se lotimo stresa v delovnem okolju?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 6. List nato preganejo, tako da ostali udeleženci ne morejo videti, kaj so napisali, in ga podajo naslednji skupini. Listi naj krožijo v smeri urinega kazalca. 7. To naj se ponavlja toliko časa, dokler vse skupine ne vpišejo svojega odgovora za vsak dejavnik stresa. 8. Ko skupine dobijo nazaj svoje liste, naj jih zravnaajo in preberejo napisane predloge. Izberejo naj dva ali tri načine premagovanja stresa, ki se jim zde najbolj učinkoviti. 9. O rezultatih se pogovorimo z vsemi udeleženci. Zastavimo jim naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> • Kateri načini se jim zdijo najbolj učinkoviti? • So po skupinah predlagali podobne ukrepe za obvladovanje stresa? • Ali so te načine morda slabo opredelili? • Kateri dejavnik stresa se jim je zdel najtežje obvladljiv? Zakaj? • Ali to dejavnost lahko uporabimo pri delu z mladimi? 10. Vse liste z odgovori nato pripnemo na steno sobe. 	

Opombe za vodjo 7N

Kako si včrtamo rubrike:

Vzroki stresa
Četrta skupina ...
Tretja skupina ...
Druga skupina ...
Prva skupina napiše odgovore v ta predelek: <i>Možni so naslednji načini:</i>

Dejavnost 70

METODE SPROŠČANJA	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj preizkusijo eno ali dve metodi sproščanja.	Miren prostor, kjer prisotnih ne bo nihče motil. Če želimo, lahko poskrbimo še za pomirjujočo glasbo, zasenčene luči, blazine, odeje, prijetno dišeča olja, dišavne paličice.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Izberemo eno izmed metod, ki so naštet v opombah za vodjo, najbolj tisto, ki jo že sami poznamo. Pred začetkom metodo na glas preberemo ali pa jo z nekom ponovimo. 2. Še pred začetkom vaje poskrbimo za to, da bo v prostoru kar najbolj tiho in sproščujoče. Udeležencem naj bo udobno in toplo. Če bodo ležali na tleh, jih prosimo, naj prinesejo blazine iz penaste gume ali odeje ali pa jih nekaj sami pripravimo. Poskrbimo za lahko in pomirjujočo glasbo. 3. Udeležencem pojasnimo, da se pogosto nočemo zavedati svoje notranje napetosti, ki jo lahko občutimo v raznih delih telesa. Namesto da bi dihali globoko, je naše dihanje plitvo in površno. Z vajo se lahko vsak od nas nauči prepoznati napetost v posameznih delih telesa in se s primerno tehniko spet sprostiti. 4. Preden začnemo, poskrbimo za to, da se bodo vsi res udobno počutili. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
Vsak od nas ima rad drugačno tehniko. Nekaterim se zdi najbolj težka vizualizacija, drugim pa se zdi neprijetna metoda dotikanja. Udeležencem moramo pojasniti, da ni nobena od tehnik sproščanja bolj "prava". Povsem normalno je, da se nanje različno odzivamo. Če se komu vaja ne zdi prijetna, naj se ustavi, sede in mirno počaka, da drugi končajo. Vsak se lahko sam odloči, če bo sodeloval ali ne. Namen vaje je, da nas sprosti, ne pa da v nas povzroča še močnejšo napetosti.	

Dejavnost 70 (nadaljevanje)

METODE SPROŠČANJA	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prešnjo stran	glej prešnjo stran
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<p>5. Če smo se odločili za postopno sproščanje ali vizualizacijo, začnimo počasi in mirno brati navodila za to vajo. Med branjem se ustavimo, tako da udeleženci lahko v miru naredijo to, kar smo jim naročili. Pazljivo spremljajmo njihovo dihanje in bodimo pozorni na vsako najmanjše gibanje. Če izberemo kakšno drugo metodo, jo prej sami pokažimo udeležencem.</p> <p>6. Po končani vaji naj se udeleženci v parih pogovorijo o svojih občutkih.</p> <p>7. Vsi skupaj se zdaj pogovorimo o tem, česa smo se med vajo naučili. Udeleženci naj predstavijo še druge tehnike, ki jih poznajo. Rezerviramo lahko posebne ure za predstavitev in preizkus teh metod. Udeleženci naj povedo, če bi katero od teh metod lahko uporabili v šoli? Katero?</p>	

OPOMBE ZA VODJO 70

VAJE ZA SPROŠČANJE

DIHANJE

Ležite na tla ali pa sedite vzravnano s hrbtom naslonjenim ob podlago.

Kadar smo napeti, je naše dihanje navadno bolj plitvo. Telesno sprostitev najhitreje dosežemo s počasnim in globokim dihanjem. Osredotočite se na dihanje. Je plitvo in pospešeno? Od kod prihaja? Iz prsnega koša ali iz predela želodca? Vaš cilj je počasno in globoko dihanje.

Globoko in počasi vdihnite in štejte do sedem.

Zadržite dih in še enkrat štejte do sedem.

Počasi izdihnite skozi usta in spet preštejte do sedem.

Na ta način dihajte dokler gre brez napora, a ne dlje kot 3 do 5 minut. Če se vam začne vrteti, nehajte in začnite dihati normalno.

POSTOPNO SPROŠČANJE

Pri tej vaji napnete posamezne mišične skupine, jih zadržite napete približno 5 sekund, ko pa zaslišite ukaz: "Sprosti se!", mišice sprostite.

Pri tej vaji sedite ali ležite v udobnem položaju, tako da noge ali roke niso prekrížane. Zaprite oči, enkrat ali dvakrat globoko vdihnite in krepko izdihnite.

Stopala Prste na nogah skrčite, kot bi z njimi grebli po pesku. Zadržite nekaj sekund in popustite.

Meča Nožne prste in stopala napnite v smeri proti prsnemu košu in tako raztegnite mišice meč med peto in spodnjim delom kolena. Nato sprostite stopala.

Stegna Z vso močjo napnite stegenske mišice. Lahko si pomagata s tem, da rahlo dvignete nogo. Nato mišice sprostite.

Zadnjica	Čim bolj napnite mišice zadnjice, in sicer tako, da stisnete obe polovici zadnjice. Sledi sprostitvev mišic.
Trebuh	Potegnite navznoter mišice trebuha in pri tem zadržite dih. Izdihnite in sprostite mišice.
Prsi in hrbet	Globoko vdihnite, potisnite lopatici nazaj in ju potisnite čim bolj skupaj. Čutite, kako se vam raztezajo mišice hrbta in prsi. Sprostite se ter globoko in počasi izdihnite.
Dlani	Stisnite pesti. Občutite napetost v dlaneh in spodnjem delu rok. Popustite stisk in sprostite dlani.
Roke	Komolce pritisnite ob tla, ob naslonjalo stola ali ob telo. Ob tem čutite napetost mišic v zgornjem delu roke. Sprostite mišice.
Rame	Rame dvignite navzgor proti ušesom, tako da začutite napetost mišic. Nato rame spet spustite.
Vrat	Brado potiskajte čim nižje na prša, dokler ne čutite, da se vam od napetosti v vratnih mišicah trese glava. Na hitro popustite napetost.
Obraz	Obrazne mišice napnite in sprostite eno za drugo: <ul style="list-style-type: none">• Obrvi dvignite čim višje. Pri tem čutite napetost v lasišču.• Tesno zatisnite oči in pri tem nagubajte nos.• Stisnite zobe in zategnite koticke ust, kot bi se hoteli široko, prisiljeno nasmehniti.
In na koncu:	Sprostite vse telo. Naj se vam zdi, kot da se pogrezate v tla ali v stol. Ta občutek sproščenosti skušajte obdržati kakšnih pet do deset minut. Nato se počasi premaknite, iztegnite prste na rokah in nogah, odprite oči ter previdno in počasi vstanite.

VIZUALIZACIJA

Sprostite mišice in globoko dihajte. Vsakič, ko vdahnete, si predstavljajte, da vdihavate topel zrak. Ob izdihu pa si predstavljajte, kako izdihavate vse svoje skrbi in napetost.

Predstavljajte si, da greste iz sobe in ven na cesto. Nato pridete do desetih stopnic. Predstavljajte si, da se počasi spuščate po teh desetih stopnicah. Z vsako stopnico se pogrezate globlje in globlje v vse večjo sproščenost. Pri tem štejte od deset do ena.

Ko nazadnje stopite z zadnje stopnice, se znajdete v prelepem mirnem okolju. Predstavljajte si sebe v tem okolju. Ta čudoviti kraj je lahko obala, travnik, gozd ali udobna soba, skratka kraj, ki vas pomirja in navdaja z občutkom varnosti.

Tam ste samo vi. Naj vam bo kar se le da prijetno. Ozrite se naokrog. Kaj vidite okrog sebe? Kaj slišite? Ali čutite nežno sapico na svoji koži? Vam je toplo?

Ležite in se povsem umirite.

Ko se spet odpravite, greste z zavestjo, da lahko pridete nazaj kadar koli si to zaželite. Vzpnite se po stopnicah in štejte od ena do deset. Pojdite po cesti do sobe in prisluhnite dogajanju okrog sebe. Z mislimi se vrnite v sobo. Nato odprite oči.

MASAŽA ROK

Sedite v dvojicah tako, da sta stola obrnjena drug proti drugemu. Pomembno je, da oseba ki jo masirate pove, kakšna se ji zdi masaža; če ji ustreza pritisk rok, če morda ne masirate prehitro ali prepočasi itd.

Poskrbite, da je vašemu partnerju udobno in da ima sproščene roke in ramena. Z obema rokama sezite po partnerjevi desni dlani in jo počasi odprite.

Partnerjeva dlan naj bo obrnjena navzgor, dlan naj počiva na vaših prstih. Nato začnite z rahlim pritiskom palcev krožiti po partnerjevi dlani.

Zdaj obrnite partnerjevo dlan navzdol. Rahlo privzdignite zapestje in upognite roko, da se sprosti.

Z levo roko pridržite partnerjevo dlan in s palcem desne roke z rahlim pritiskom in krožnimi gibi masirajte po vdolbinah med kostmi dlani. Masirajte v smeri od zapestja do začetka prstov in končajte z masažo mehkih delov med posameznimi prsti.

Zdaj masirajte palec in prste, tako da z drugo roko pridržite zapestje partnerjeve roke. Masirajte palec od korena navzgor, pri tem s krožnimi gibi rahlo pritiskajte mehke dele ob kost. Nato z desno roko čvrsto stisnite palec, zadržite stisk nekaj sekund, povlecite in pustite, da palec zdrsne iz roke.

Tako masirajte vse prste desne roke.

Masirajte na isti način še prste leve roke.

MASAŽA RAMEN

Masaža poteka v parih. Pomembno je, da sedita partnerja vzravnano.

Roke položite na partnerjevi rami ob vratu in ga prosite, naj se sprosti, spusti ramena čim nižje in nekajkrat globoko vdihne.

Z majhnimi krožnimi gibi masirajte mišice v smeri od vratu proti ramam. Pritisk rok naj bo enakomeren. Če partner občuti neugodje, popustite pritisk.

Ko so vratne mišice že bolj sproščene, začnite z masažo predela lopatic. Ko masirate, s palci čvrsto pritiskajte ob lopatice.

Masažo zaključite z dolgimi potegi od vratu do ramen.

(To masažo lahko izvajate tudi stoje v krogu tako, da masirate ramena partnerja, ki stoji pred vami. Takšna vrsta masaže prispeva k utrjevanju skupine, vendar pa ni tako učinkovita kot masaža v dvojicah, ker tisti, ki masira, ni povsem osredotočen na svoje delo).

MASAŽA LASIŠČA IN UŠES

Zaprte oči. Masirajte si lasišče s konicami prstov od zatilja proti čelu. S prsti drsite po površini tako, da otipate vse izboklinice in vdolbinice na lasišču.

Nato rahlo masirajte čelo tako, da kožo z prsti rahlo nategnete od sredine čela proti ušesom. Z majhnimi krožnimi gibi konic prstov masirajte čelo, okolico oči in lica. S konicami prstov odkrivajte svoj obraz in točke na obrazu, kjer občutite ugodje.

Nato masirajte še brado, od sredine navzgor proti čeljusti. Masaža je lahko močnejša.

Na vrsti so uhlji. Stisnite in gnetite najprej vrh uhlja, nato še sredino in nazadnje ušesno mečico. S palcem in kazalcem močno podrgnite predel pred in za uhljem. Nato se narahlo potegnite za lase in si pojdite s prsti skozi lase od spodaj navzgor.

MASAŽA Z RAHLIMI UDARCI

Stojte z rahlo razmaknjenimi stopali in rahlo upognjenimi koleno. Zadnjico potegnite podse in skušajte čimbolj vzravnati hrbet.

S prsti obeh rok se rahlo trepljajte po glavi, od zatilja proti čelu, po čelu, okrog oči, po licih in bradi.

Stisnite v pest desno dlan in z njo rahlo udarjajte po mišicah leve rame. Nadaljujte še po zunanem delu leve roke, po dlani in prstih, nazadnje pa še po notranji strani leve roke.

Stisnite v pest levo dlan in ponovite isto še na desni strani.

Še enkrat stisnite v pest desno roko in zdaj z rahlimi udarci masirajte zunanjo stran leve noge od vrha navzdol proti stopalu, nato pa po notranji strani noge navzgor. Masažo ponovite še s pestjo leve roke na desni strani.

Sklonite se naprej z ravnim hrbtom. S pestmi obeh rok z močnimi udarci masirajte zadnjico in mišice ob hrbtenici.

Sklonite se proti tlor, tako da vam roke visijo prosto navzdol.

Počasi se spet dvignite in se nagnite nazaj kolikor morete. Nato se spet vzravnajte v normalen stoječ položaj. Kako se počutite? Upamo, da ste zdaj polni energije in bolj sproščeni.

OSMI DEL

Obvladovanje sprememb v šoli

Cilji:

- Spoznavanje spretnosti, ki so potrebne za učinkovito obvladovanje sprememb

OSMI DEL: Obvladovanje sprememb

BRALNI DEL

OBVLADOVANJE SPREMEMB

Obvladovanje sprememb je nepogrešljiv sestavni del prizadevanj za duševno in čustveno zdravje, pa naj gre za posameznika ali institucijo. Opisali bomo nekaj spretnosti, ki jih potrebujemo za učinkovito soočanje s spremembami.

Razumevanje procesa sprememb

Zavedati se moramo, kako močne učinke imajo spremembe na človekova čustva. Tudi kadar gre za spremembo na bolje, npr. za vključevanje zdravstvene vzgoje v šolski program, takšna sprememba povzroči nemalo težav. Ljudem moramo dati na voljo dovolj časa, da sprejmejo spremembo, in jim dovoliti, da gredo skozi vse stopnje čustvenega prilagajanja. Pogosto tudi tisti, ki sami uvajajo spremembe, občutijo čustvene težave, povezane s temi spremembami, in prav je, da so na to pripravljene. Lahko se nam zdi, da so stopnje razvoja neke spremembe prej negativne kot pozitivne. Najprej gre za odklanjanje spremembe; ljudi se polasti občutek nebogljenost pred "grozečo" spremembo ali pa so potrjeni in potlačeni. Pred vsako spremembo morajo imeti ljudje dovolj časa, da podoživijo preteklost, kar za nekatere pomeni tudi obžalovanje "dobrih, zlatih časov", šele nato so pripravljene, da sprejmejo novosti. Raziskave so pokazale, da so te spremembe razpoloženja in vedenja večinoma predvidljive (Bolam 1984, Havelock, 1970) in da gre za nek stalen vzorec procesa sprememb (glej 7B). Glede na okoliščine in posameznike se ta vzorec seveda lahko spreminja, posamezne stopnje lahko trajajo različno dolgo, lahko pa se občasno tudi ponavljajo.

Pomembni so jasno začrtani cilji in osredotočenost na nalogo

Preden se lotimo spremembe, moramo natanko vedeti, kaj je naš končni cilj. To jasno predstavo o cilju moramo obdržati skozi vse dolgo trajno in včasih težavno obdobje spreminjanja. Če naši načrti niso dovolj jasno opredeljeni, lahko kaj hitro skrenemo z začrtane poti in jo uberemo v smer, kamor sploh nismo nameravali. Sodelovanje z drugimi je zelo pomembno, zavedati pa se moramo tudi razlik med njihovimi in našimi interesi in znati zavrniti predloge, ki niso usmerjeni k začrtanim ciljem.

Cilji naj bodo jasni in dosegljivi

Če želimo svoje načrte uresničiti, moramo seveda najprej opredeliti naloge, ki jih je v dani situaciji mogoče izpeljati. Gre za vrsto korakov, ki se dograjujejo in vodijo do končnega cilja. Vsaka posamezna naloga naj bo uresničljiva takoj ali pa v najbližji prihodnosti. Pomembno je, da so naši sodelavci neposredno vključeni v izpeljavo teh nalog. Vsak posamezen korak, ki ga opravimo v okviru svojega načrta, se morda zdi nepomemben, vendar pa prav ti mali posamični koraki privedejo do uresničitve pomembnega cilja.

Naučimo se ravnati s časom

Pomembne spremembe potekajo dlje časa. Da bi zdržali napore, ki jih od nas zahteva to dolgotrajno delo, se moramo naučiti ravnati s časom. Spoznati moramo razliko med uspešnim in med dolgotrajnim delom. Če delamo preveč, se iztrošimo in postanemo neučinkoviti. Da bi bili pri delu bolj uspešni, moramo znati delati pametneje, ne pa delati več. To pomeni, da moramo znati čimbolj izkoristiti čas, ki nam je na voljo. Delo moramo natančno načrtovati, si zastaviti prednostne naloge in razdeliti delovne naloge med sodelavce. Poskusimo z metodo "švicarskega sira": velikih, strah vzbujajočih nalog se lotimo na več krajih (luknje v siru).

Dobro preučimo situacijo, ki jo želimo spremeniti

Mnogo bolje je, da posvetimo nekaj časa preučevanju obstoječega stanja, kot pa da se na vrat na nos lotimo sprememb. Tako lahko ugotovimo, katere silnice delujejo v dobro sprememb in katere proti njim, odločimo se, kje bi bilo najbolje začeti, in si pridobimo podporo za naš načrt. Pomembno je, da se o načrtu pogovorimo s čim večjim številom ljudi, da preberemo dovolj ustrezne literature in se po potrebi lotimo tudi raziskav, s katerimi si lahko ustvarimo čim bolj jasno sliko o področju, ki ga poskušamo spremeniti.

Pridobivajmo si podporo in nudimo podporo tudi drugim

Če je le mogoče, delajmo v skupini, saj je delo uglašenega terna uspešnejše kot delo enakega števila posameznikov. Poiščimo si enako misleče sodelavce, po možnosti strokovnjake, ki delajo na istem področju kot mi, in združimo sile. Pridobimo za načrt vplivne ljudi, katerih pomoč nam bo dobrodošla, in skušajmo najti izkušenega posameznika, ki nas bo usmerjal pri delu. Naš cilj naj bo sodelovanje in ne tekmovanje; tudi če se najde med sodelavci kak izkoriščevalec, bo še vedno več tistih, ki nam bodo dobro vračali z dobrim. Spodbujajmo podrejene, naj govore o svojem delu, in prisluhnimo njihovem mnenju. Ne pozabimo, kako pomembno je sprotno obveščanje širše javnosti o naših dosežkih, zato objavljajmo poročila o delu.

Mase kot na "nosilca sprememb" glejmo stvarno, a pozitivno

Imejmo realen odnos do svoje vloge v procesu sprememb, zavedajmo se svojih prednosti in svojih šibkih točk. Čeprav je edino razumno, da se ne lotimo takega zalogaja, ki mu ne bomo kos, pa je pomembno tudi to, da imamo do sebe pozitiven odnos in da si s podcenjevanjem svojih sposobnosti ne postavljamo ovir pri svojem delu. Če zaupamo vase, bodo tudi drugi zaupali v nas. Postavimo se po robu bojaznim, da ne bomo kos zastavljenim nalogam. Spomnimo se, da imajo podobne občutke tudi najbolj uspešni ljudje, le da se ti znajo teh občutkov tudi znebiti.

Vzemimo si čas in proslavimo svoje dosežke

Ne ženimo se brez prestanka od naloge do naloge. Uspehe je treba tudi obeležiti in tako vzdrževati motiviranost za delo. Od časa do časa se ustavimo in se ozrimo nazaj na opravljeno delo. Privoščimo si pohvalo za to, kar smo naredili, in proslavimo opravljene naloge. Trenutki sprostitve in veselja ob uspešno končanih nalogah bodo nam in našemu timu dali nov polet za uspešno delo v prihodnje.

Literatura

Adams, J.D., Heyes, J. and Hopson, B. (1976) Transition: Understanding and managing personal change, Martin Robertson, London, UK.

Bolam, R. (1934) "Recent research on the dissemination and implementation of educational innovations" in Campbell, G. Health Education and Youth, Falmer Press, London, OK.

Elliott-Kemp, J. (1982) Managing organisational change, PAVIC publications, Department of Education Services, Sheffield Polytechnic, UK.

Havelock, R. (1970) Guide to innovation in education, University of Michigan, USA.

Hopson, B., Scally, M. Stafford, K. (1992) Transitions, the challenge of change, Mercury, London, OK.

OSMI DEL: Obvladovanje sprememb

Načela dejavnosti v osmem delu

Z dejavnostmi v tem delu bi radi udeležencem pomagali, da bi bolje razumeli različne spremembe in svoje odzivanje nanje, še zlasti pa bi jih želeli naučiti, kako naj jih bolj uspešno obvladujejo. To področje naj bi obravnavali bolj proti koncu seminarja; udeleženci bodo poskušali načrtovati spremembe v šoli na osnovi vsega, kar so izvedeli med seminarjem, pripravili pa se bodo tudi na "nov" začetek dela. Dejavnosti v tem delu so sestavljene tako, da udeležencem najprej približajo splošne spremembe in odzivanje posameznikov nanje, nato spremembe v šolskem okolju, na koncu še načine za izpeljavo sprememb, s katerimi bi zagotovili boljše duševno in čustveno zdravje zaposlenih in učencev v šolah.

Najprej ugotovimo, kakšne osebne izkušnje imajo udeleženci s spremembami. **Dejavnost 8A** je preprosta ogrevalna vaja - udeleženci se sprehodijo po prostoru in iščejo posameznike, ki sodijo v posamezne kategorije. Te kategorije predstavljajo različne spremembe, ki so jih doživeli udeleženci. Dejavnost 8B je zgrajena na prejšnji dejavnosti; prisotne prosimo, naj se spomnijo kakšne spremembe, ki so jo doživeli pred kratkim, in naj ugotovijo, ali sodi v prikazan "proces doživljanja spremembe" na listu 8B.

Delo se nato pomakne na raven šole; tako v **dejavnosti 8C** udeleženci v intervjuju drug drugega sprašujejo, kaj je pospešilo in kaj oviralo spremembo, ki so jo nedavno doživeli v šoli. Naslednji korak je obravnava sprememb, ki bi bile potrebne za izboljšanje duševnega in čustvenega zdravja na šolah. V **dejavnosti 8D** skušajo udeleženci opredeliti načine, ki bi pripeljali do teh ciljev. Proces postavljanja in doseganja ciljev obravnavajo udeleženci podrobneje v **dejavnosti 8E**, z grafičnim prikazom spretnosti, podpore, problemov in nevarnosti, ki jih morda čakajo ob povratku v šolo. Zadnji korak predstavlja izpeljava spremembe ali pa zaviranje uresničevanja spremembe; v **dejavnosti 8F** in **8G** udeleženci spoznavajo, kakšne vrste odporov lahko pričakujejo v šoli, z igranjem vlog na "vrtiljaku" pa poiščejo možne odgovore na to nasprotovanje.

Vemo, da je spremembe lažje načrtovati kot pa uresničiti, zato naj se udeleženci s seminarja vrnejo v svoje delovno okolje pozitivno naravnani, svoje možnosti za doseg ciljev pa naj ocenjujejo realno. Za lažji prehod iz varnega in prijetnega okolja seminarja v resničnost delovnega okolja je **dejavnost 8H** zasnovana kot vizualizacija povratka na šolo. Pokaže nam, kako si lahko pomagamo, da bo za nas ta povratek čim prijetnejši.

Trajanje tega dela: približno 4 ure.

Dejavnost 8A

OGREVANJE: Lahko poiščete koga, ki ...?	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
"Ogrevanje" in razgibanje udeležencev Proces izmenjave izkušenj o doživetih spremembah.	8A "Lahko poiščete koga, ki ...?"
TRAJANJE	
Trajanje: 15 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vsak udeleženec naj dobi list 8A "Lahko poiščete koga, ki ...?" 2. Udeleženci naj se sprehodijo po sobi in poiščejo čimveč posameznikov, ki so doživeli spremembe, opisane na listu. Njihova imena vpišejo v ustrezne rubrike. 3. Po petih minutah udeležence povabimo, naj sedejo v krog. Na glas preberemo vrsto spremembe in prosimo vse, ki so takšno spremembo doživeli, naj vstanejo. 4. Udeleženci zdaj predlagajo, kako bi to dejavnost lahko uporabili pri delu s svojimi učenci v šoli. 	

SE SPOMNITE; KDO VSE JE V ZADNJIH PETIH LETIH ...?

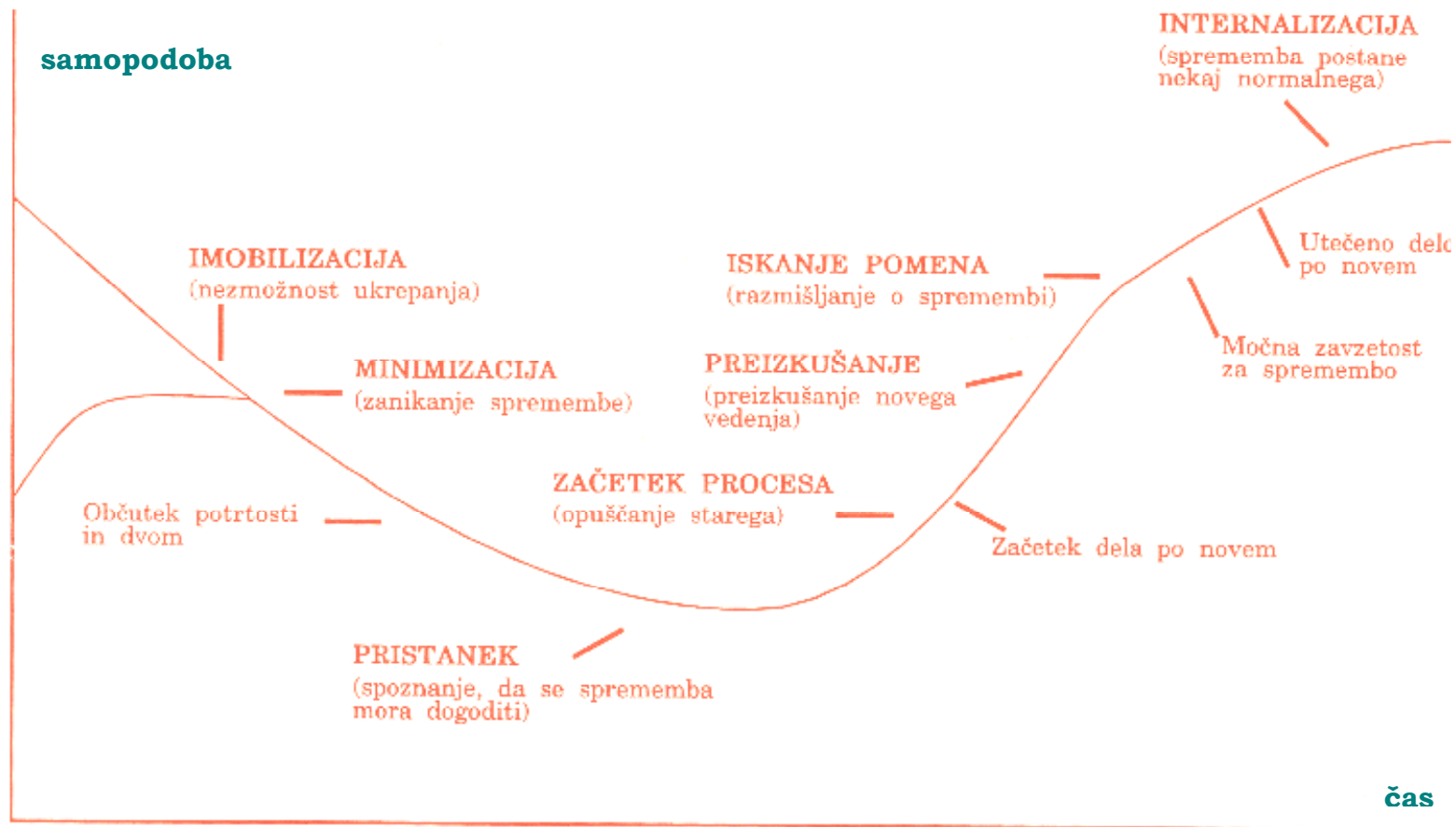
preselil	zamenjal službo
napredoval v službi	dobil otroka
doživel smrt bližnjega sorodnika ali prijatelja	dobil novega šefa
vstopil v zakonski stan ali dobil novega partnerja	koristil dopust

V vsako okence poskusite vpisati čimveč imen v roku 5 minut.

Dejavnost 8B

MISELNI VIHAR: Razumevanje procesa spreminjanja	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Preučiti, kako potekajo spremembe, in se navezati na osebne izkušnje udeležencev.	List 8B "Proces spreminjanja", papir za stojalo in debele flomastre.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se skušajo spomniti dveh sprememb, ki so ju doživeli v zadnjih petih letih, in sicer spremembe, za katero so se odločili sami, in spremembe, ki jim je bila vsiljena. (Udeležence lahko spomnimo na spremembe v dejavnosti 8A). 2. Zdaj naj opišejo svoja čustva, povezana z vsako od teh sprememb. Ta čustva se jim lahko zdijo negativna ali pa pozitivna. 3. Udeleženci naj nam zdaj glasno narekujejo svoje odgovore, mi pa jih napišemo na papir na stojalu (ali na tablo). 4. Med udeležence razdelimo liste "Proces spreminjanja" in preletimo razne stopnje sprememb. Pojasnimo ali natančneje opredelimo pojme, ki jih udeleženci ne razumejo. 5. Prisotne razvrstimo v skupine po tri ali štiri in jim v razmislek ponudimo naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> • Kakšna je povezava med tistim, kar so sami doživeli, in procesom, ki je prikazan na diagramu? • Se jim zdi, da bi bilo treba model kako spremeniti? • Kaj nam je v pomoč na naši poti skozi proces spreminjanja? 6. O teh vprašanjih se zdaj pogovorimo vsi skupaj. Poudarimo predvsem to, da morajo skozi podoben proces tudi vsi tisti, ki doživljajo spremembe v šoli. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Lahko pojasnite, da so spremembe neizogiben del našega življenja. Spremembe lahko povzročajo stres; tako tiste, ki se zdijo pozitivne (npr. počitnice, poroka...), kot tiste, ki so navidez negativne.</p> <p>Opozorimo udeležence, da razkrijejo svoja občutja samo, če sami to želijo.</p>	

POT SKOZI PROCES SPREMINJANJA



Dejavnost 8C

MREŽA: Obvladovanje sprememb v šoli	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Pomoč udeležencem pri opredelitvi dejavnikov, ki spodbujajo oziroma ovirajo izpeljavo sprememb v šolskem okolju.	Pisala, velike liste papirja, debele flomastre, prosojnico 8C: "Spremembe v šoli" ali podobno risbo na tabli ali na papirju na stojalu.
TRAJANJE	
Trajanje: 30 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se skušajo spomniti kakšne spremembe, ki so jo v času svojega dela na šoli sami doživeli (v pomoč nam bodo primeri v opombah za vodjo). 2. Udeleženci naj nadaljujejo z dejavnostjo v parih. Drug drugemu zastavljajo vprašanja o doživetih spremembah; v pomoč so jim lahko naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> • Kaj ti je pomagalo oziroma kdo ti je pomagal pri izvajanju spremembe in kako? • Kaj te je oviralo oziroma kdo te je oviral pri izpeljavi spremembe in na kakšen način? • Kako si si sam(a) pomagal(a) oziroma se oviral(a)? 3. Zdaj naj se dvojice združijo v skupine po štiri. Vsaka od njih dobi veliko polo papirja in debel flomaster. 4. Pokažemo jim prosojnico 8C oziroma podobno mrežo, narisano na tabli ali na papirju, in jih prosimo, da jo prerišejo na svoj list papirja. 5. V skupinah naj zdaj v zvezi s spremembami, o katerih so govorili, v ustrezne okvirčke napišejo, kako so jim posamezniki ali ustanove pomagali oziroma na kakšen način so jih ovirali pri uresničevanju zastavljenih sprememb. 6. O svojih ugotovitvah naj se nato pogovorijo vsi udeleženci. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Udeležencem lahko pomagamo s primeri - spremembo lahko predstavlja npr. nova služba ali naloga, zamenjava ravnatelja, nov razred, selitev v drugo zgradbo ali predlog, da bi učili drug program ali predmet.	

SPREMEMBE V ŠOLI

V spodnja okenca napišite, kako ste vi sami, kolegi, delovna organizacija in sistemski dejavniki prispevali k spremembam na šoli oz. jih zavirali.

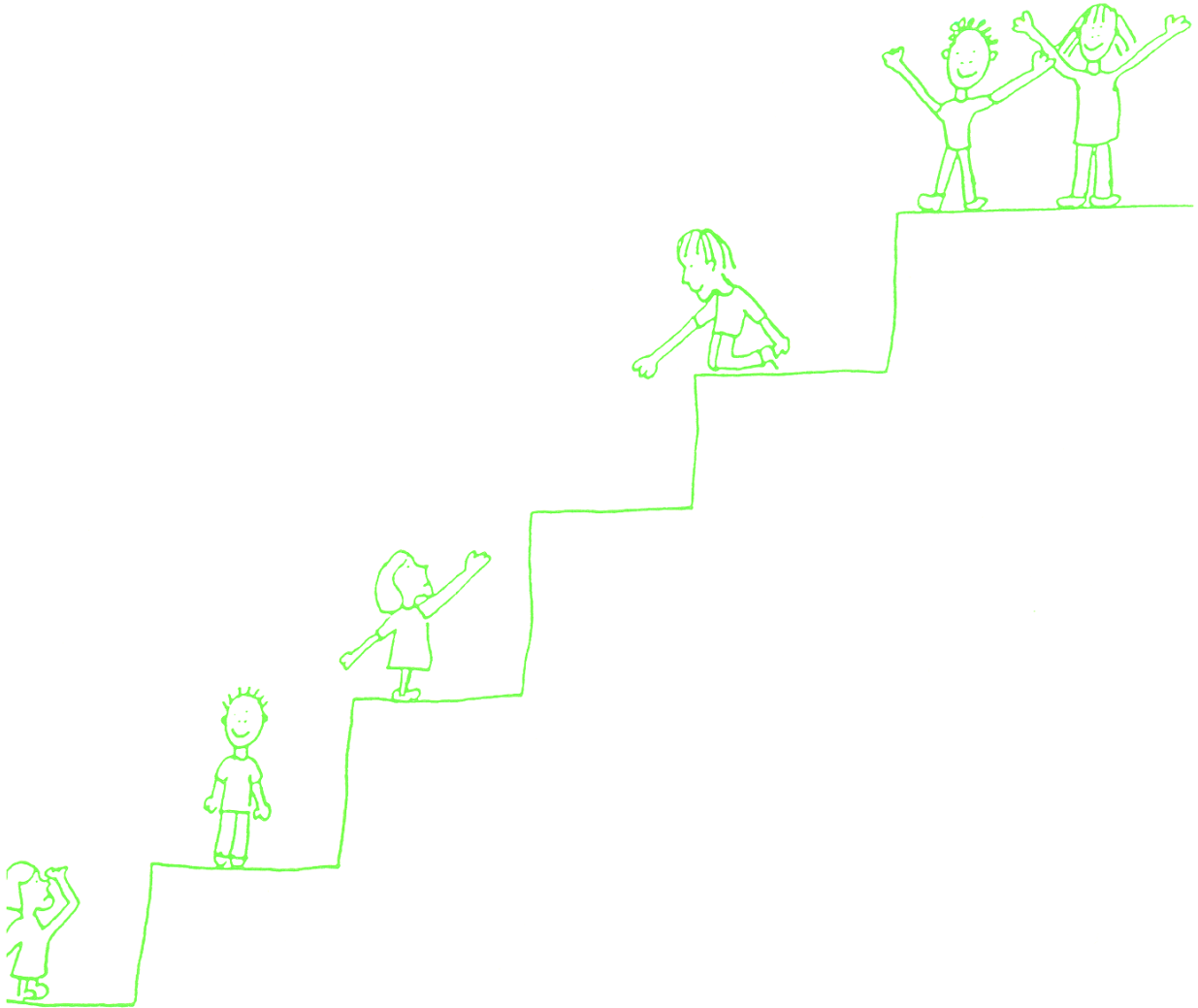
	Pomoč	Oviranje
Vi osebno		
Drugi ljudje (v šoli in izven nje)		
Delovna organizacija		

Dejavnost 8D

INDIVIDUALNO DELO: Postavljanje ciljev	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Pomoč udeležencem pri zastavljanju ciljev glede obvladovanja sprememb.	List 8D "Zastavljanje uresničljivih ciljev" za vsakega udeleženca.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem razdelimo liste 8D, ki naj jih izpolnijo vsak zase. Napišejo naj, kakšne vrste sprememb za izboljšanje duševnega in čustvenega zdravja bi lahko izpeljali na šoli ali v drugem delovnem okolju. 2. Udeleženci naj izberejo le cilje, ki so realni in dosegljivi in jih lahko uresničujejo postopoma, drugega za drugim. 	

ZASTAVLJANJE URESNIČLJIVIH CILJEV

V spodnjo razpredelnico vpišite, kako bi lahko postopno, v določenih časovnih obdobjih uresničili svoje cilje.



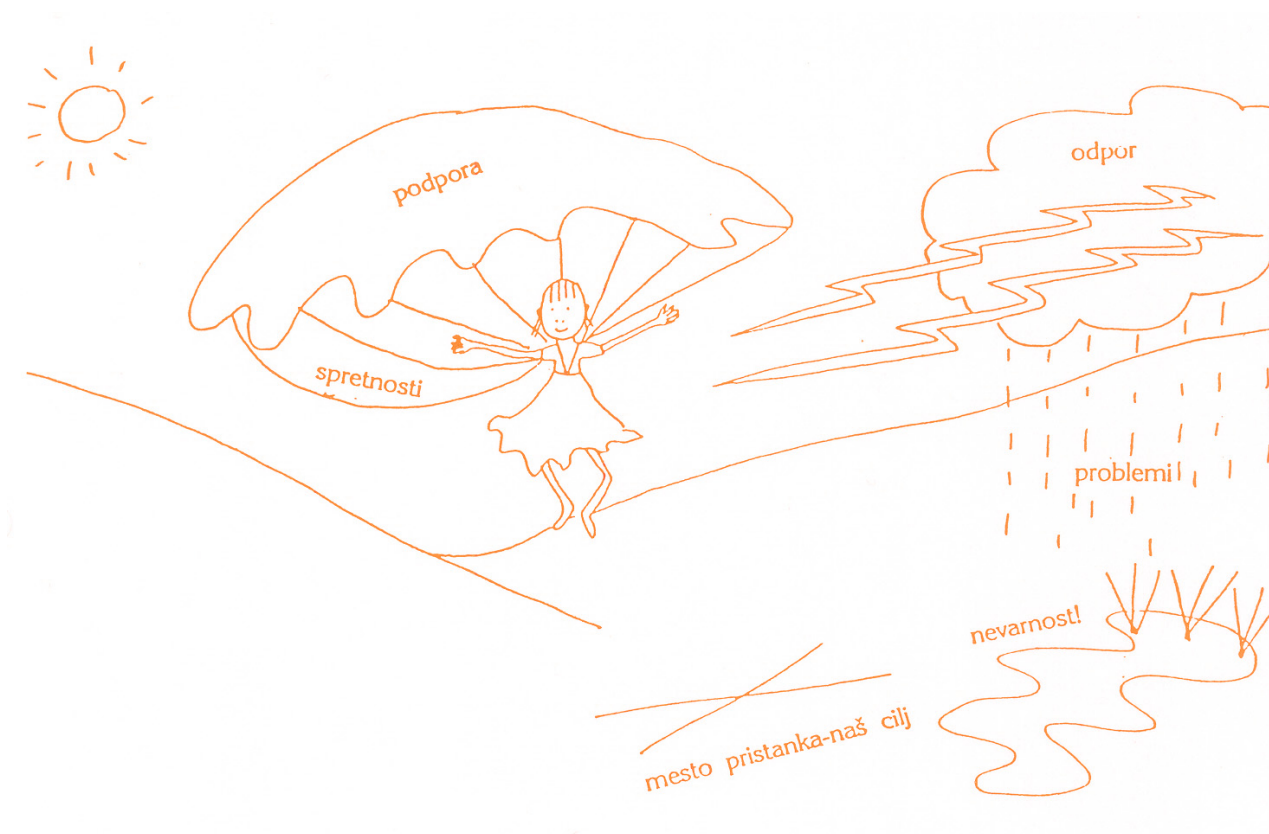
naslednji teden prihodnji mesec v pol leta v enem letu v dveh letih v petih letih.

Dejavnost 8E

RISANJE: Moje padalo	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Pomoč udeležencem pri opredelitvi ciljev ter spretnosti in podpore, potrebne za izpeljavo sprememb; spoznavanje težav in nevarnosti, na katere lahko pri tem naletimo.	Veliko polo papirja in debel flomaster za vsakega udeleženca. List 8E ali risbo "Moje padalo" na tabli.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> Udeležencem pojasnimo namen vaje. Pokažemo jim risbo padalca na listu 8E in pojasnimo pomen posameznih delov risbe. Padalec predstavlja nas same, ko skušamo izpeljati spremembo. Mesto pristanka je cilj, ki ga želimo doseči (uporabimo lahko cilje, ki smo jih v dejavnosti 8D izbrali kot uresničljive v prvih nekaj mesecih). Pripeti smo na padalo, ki predstavlja pomoč pri uresničevanju našega cilja. Kupola padala predstavlja posameznika oziroma stvar, ki nam nudi podporo. Vrvi so sposobnosti, ki jih potrebujemo, da dobimo to podporo. Vreme predstavlja zunanje okoliščine, dogodke in posameznike, ki nas lahko ovirajo pri napredovanju. Močvirje je nevarnost, v kateri se lahko znajdemo, če nismo dovolj pazljivi. Udeleženci dobijo velike liste papirja, na katere naj narišejo svojo podobo padalca in označijo posamezne dele risbe. Zdaj naj se udeleženci razvrstijo v dvojice in drug drugemu pojasnijo svojo risbo. Pomagajo naj si tudi pri označevanju sestavnih delov risbe, še zlasti pri opisu sposobnosti padalca in vrst podpore, ki je je deležen. Udeleženci naj zdaj razstavijo svoje izdelke. Primerjajo naj vrste pomoči, spretnosti, težave, nevarnosti in cilje, ki so jih narisali. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Če kakšnemu udeležencu risanje ne gre od rok, mu povejmo, da risarska spretnost pri tej dejavnosti ni bistvenega pomena.	

podpora, spretnosti, odpor, problemi, nevarnosti, mesto postanka – naš cilj

Moje padalo



Dejavnost 8F

MISELNI VIHAR: Posamezniki, ki se upirajo spremembam	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Pomoč udeležencem pri prepoznavanju ljudi, ki bi lahko ovirali izpeljavo predlagane spremembe; Kako govorijo in ravnajo.	Tablo ali papir na stojalu; debel flomaster ali kredo, papir in pisala.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj opišejo spremembe, ki bi jih radi izpeljali v šoli in ki zahtevajo sodelovanje drugih ljudi. Če bi radi nadaljevali z dejavnostjo 8G, izberimo in napišimo nekaj omenjenih sprememb (lahko se navezujejo na "mesto pristanka" v dejavnosti 8E). 2. Udeleženci naj povedo, kakšni ljudje oz. kdo bi po njihovem mnenju lahko preprečil spremembe ali pa jim nasprotoval. Predloge napišemo na tablo ali na papir na stojalu. 3. Zdaj prosimo prisotne, naj povedo, kako se po njihovem mnenju posamezni Upi ljudi upirajo spremembam. 4. Mnogi ljudje, ki nasprotujejo spremembam, v bistvu "branijo" tisto, kar je zanje pomembno. Udeleženci naj skušajo pojasniti, kaj skušajo obvarovati posamezniki na njihovem seznamu in kako bi njihov odpor najlaže premagali. 5. Nadaljujemo z dejavnostjo 8G. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Udeleženci najpogosteje naštejejo naslednje vrste ljudi: druge učitelje (npr.: "Nimam časa, da bi se lotil(a) česa novega" ali "Tu sem zato, da učim svoj predmet"), ravnatelja (ki v resnici le malo pomaga), starše (ki jih skrbi, da otrok v šoli sprejema drugačna sporočila kot doma) in druge zaposlene, npr.: kuhar ali hišnik.</p>	

Dejavnost 8G

VRTILJAK: Kako vplivamo na ključne ljudi	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Udeleženci naj spoznajo spretnosti, ki so potrebne pri komunikaciji s posamezniki, ki se upirajo spremembam.	Stole, ki jih lahko premikamo.
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pojasnimo namen dejavnosti. Na osnovi sprememb, ki so jih zapisali v dejavnosti 8F, naj udeleženci poskušajo izbrati dve vrsti ljudi, s katerimi bi najlažje vadili komunikacijske spretnosti. 2. Udeležence razdelimo v skupino A in skupino B. 3. Stole razporedimo v dva koncentrična kroga. Osebe A naj sede obrnjene navzven, osebe B pa z obrazom nasproti osebam A. 4. Osebe A predstavljajo prvi tip človeka, ki ga je izbrala skupina (npr.: ravnatelja, ki ne nudi nobene podpore). Osebe B so udeleženci sami, ki odločno zagovarjajo predlagano spremembo. 5. Oseba B začne s pogovorom. 6. Po treh ali štirih minutah igro prekinemo. Udeleženci naj povedo, kako je potekal pogovor s partnerjem, kaj je oseba B dobro povedala in kako bi komunikacijo lahko izboljšali. 7. Osebe B naj zdaj vstanejo, se pomaknejo za eno mesto bolj desno in sedejo nasproti drugega partnerja. Ponovimo korake 4, 5 in 6. 8. Nato vstanejo osebe A in se presedejo za en stol bolj levo. Zdaj osebe A predstavljajo udeležence, ki govorijo o spremembi, ki so jo sami predlagali, osebe B pa predstavljajo drugo vrsto ljudi, ki so jo na začetku dejavnosti izbrali udeleženci. <p style="text-align: right;">(nadaljevanje na naslednji strani)</p>	
OPOMBE ZA VODJO	
Nekateri udeleženci se o situaciji le pogovarjajo, namesto da bi jo sami odigrali. Skušajmo jih prepričati, naj se vživijo v vlogo obeh oseb, saj je le igranje vlog lahko zares učinkovita vaja komuniciranja.	

Dejavnost 8G (nadaljevanje)

VRTILJAK: Kako vplivamo na ključne ljudi	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
glej prejšno stran	glej prejšno stran
TRAJANJE	
Trajanje: 45 minut.	
METODE DELA	
<p>9. Ponovimo iste korake kot prej, tako da osebe A lahko preizkusijo svoje komunikacijske spretnosti z dvema različnima vrstama sogovornikov.</p> <p>10. Zdaj naj sedeta skupaj po dva para. Udeleženci naj se pogovorijo o tem, česa so se naučili z igranjem vlog v tej dejavnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kaj jim je pomagalo pri boljši komunikaciji? ● Kateri argumenti, ki so jih uporabili, so bili najbolj prepričljivi? 	

Dejavnost 8H

VIZUALIZACIJA: Povratek	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
<p>Udeležence želimo pripraviti na osebne spremembe, ki jim jih bo prinesel seminar in s katerimi se bodo soočali ob povratku v šolo. Z vizualizacijo si lahko pomagajo, da jim bo ta povratek prijetnejši.</p>	
TRAJANJE	
<p>Trajanje: 15 minut.</p>	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Skupino spomnimo na padalo iz dejavnosti 8E. Prosimo jih, naj se čimbolj udobno namestijo, ker jih čaka čudežna padalska dogodivščina. 2. Udeleženci naj se sprostijo in zaprejo oči. Počasi in mirno preberemo navodila v opombah za vodjo. 3. Udeleženci naj se v dvojicah pogovorijo o svojih občutkih. Govorijo naj le o tistem, kar sami želijo. 4. Vse udeležence povabimo, naj komentirajo vajo. Ali mislijo, da bi jo lahko uporabili v razredu? Kako? 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Odziv udeležencev je lahko zelo različen, nekaterim se zdi vizualizacija zahtevna. Pojasnimo jim, da pri tej dejavnosti ne velja nobeno trdno pravilo.</p>	

Opombe za vodjo 8H

Navodila za vizualizacijo

Osredotočite se na svoje počutje. Za trenutek pogledjte vase in če v kateremkoli delu svojega telesa čutite napetost, se skušajte sprostiti.

Pozorni bodite na svoje dihanje. Skušajte globoko vdihniti in si predstavljajte, da z zrakom vdihavate toploto. Ko izdihnete, si predstavljajte, da se z izdihom znebite vseh napetosti in skrbi.

Zdaj, ko ste povsem sproščeni, si zamislite, da plavate skozi zrak s čudežnim padalom. Padalo je zelo močno in varno in vas zanesljivo vodi tja, kamor si želite priti v šolo, prvi dan po končanem seminarju. Zdaj letite nad vašo šolo in že si izbirate kraj, kjer boste lahko varno pristali.

Pristali ste. Varno. Odvežite padalo in se po svoji običajni poti napotite v šolsko zgradbo. Kako se počutite, ko vstopite vanjo? Je v šoli tiho ali hrupno? Je hladno ali toplo? Kakšne vonjave zaznavate? Je okrog vas veliko ljudi? Koga srečate, ko vstopite? Vas pride kdo pozdravit? Ste tega srečanja veseli? Kaj vam reče ta oseba? Kaj boste odgovorili? Vpraša vas, kako je bilo na seminarju. Kaj boste povedali?

Zdaj greste naprej. V katero smer? Kako se počutite? Kaj bi vam pomagalo, da bi se bolje počutili?

Kaj vse boste morali najprej opraviti ob prihodu? Kaj si mislite o teh nalogah? Kaj bi lahko storili, da bi jih opravili z večjim veseljem?

Ko ste v šoli preživeli že dovolj časa, da ste občutili, kako je, če ste spet v službi, odidete spet ven. Tokrat vas pred šolo čaka čudežna preproga. Stopite nanjo. Varno vas bo ponesla skozi zrak, nazaj v to sobo.

Spet se osredotočite na svoje dihanje in na glasove okoli sebe. Zavedate se sedanjega trenutka in veste, da ste tu, v tej sobi. Zdaj odprite oči.

DEVETI DEL

Zaključek seminarja: Pogled nazaj in pogled naprej

Cilji:

- Oceniti seminar in ugotoviti, kako nameravajo udeleženci uporabiti pridobljeno znanje
- Omogočiti udeležencem, da odidejo s seminarja s pozitivnim odnosom do sebe

Namen dejavnosti v tem delu je opisan že v petem delu, ob koncu prvega seminarja.

Dejavnost 9A

KVIZ: Mnenja o seminarju	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Opogumiti udeležence, da povedo svoje mnenje o seminarju. Zbrati pisne vtise o seminarju.	List 9A "Mnenja o seminarju", pisala
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, kako pomembno je, da izvemo, kaj menijo o seminarju. 2. Med udeležence razdelimo kviz in jih prosimo, naj ga izpolnijo vsak zase, v čim krajšem času. 3. Pripisejo naj še svojo pripombo, za katero bi radi izvedeli, kaj menijo o njej drugi. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Kvize zberemo po dejavnosti 9A, tako da dobimo tudi pisne odgovore udeležencev.	

KVIZ: Vaše mnenje o seminarju

V kolikšni meri se strinjate s spodnjimi ugotovitvami? S križcem označite odgovor, ki najbolj ustreza vašemu mnenju.

	DA!	da	?	ne	NE!
1. Moje želje so se uresničile.					
2. Metode na seminarju sem že poznala.					
3. Cilji seminarja so bili doseženi.					
4. Poskušali smo preveč v prekratnem času.					
5. Mnoge od metod bom uporabil(a) pri delu z učenci.					
6. Vsebina seminarja mi bo koristila.					
7. Spremenil(a) bi nekatere dele seminarja.					
8. Seminar mi je osebno zelo koristil.					
9. Užival(a) sem v delu na seminarju.					
10. Dodajte, prosim, še eno izjavo in svoj odgovor nanjo ...					

Dejavnost 9B

KONTINUUM VREDNOT: Izmenjava mnenj	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Dobiti popolnejšo sliko o odnosu udeležencev do seminarja. Omogočiti udeležencem, da spoznajo tudi mnenje drugih.	List 9A "Mnenja o seminarju". Prazen prostor, po dolžini ali širini sobe. Dva velika lista papirja z napisom DA in NE, ki ju obesimo na nasprotni steni sobe.
TRAJANJE	
Trajanje: 20 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem povemo, da napisa DA in NE predstavljata oba konca zamišljene črte, ki poteka skozi prostor. Na to črto naj se postavijo glede na svoj odgovor v kvizu. 2. Izberemo največ pet vprašanj iz kviza (list 9A), o katerih bi radi podrobneje spregovorili. Na glas preberemo stavek iz kviza, prisotni pa naj se na črti postavijo na tisto mesto, ki najbolj ustreza njihovem odgovoru. 3. Zdaj naj vsak pojasni tistemu, ki stoji najbliže, zakaj si je izbrali prav ta položaj na črti. 4. Prisotne vprašamo, če bi kdo od njih rad povedal svoje mnenje vsem v skupini. 5. Zdaj naj si vsi udeleženci izmenjajo dodatne odgovore, ki so jih napisali (št. 10) in izberejo en ali dva odgovora, za katera lahko pokažejo, kje stojijo. 	

Dejavnost 9C

SLOVO: Spodbudne misli	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Zaključiti seminar v pozitivnem vzdušju. Utrditi samozavest udeležencev seminarja. Vaja v dajanju in sprejemanju pohval.	
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none">1. Poudarimo, kako pomembno je, da je zaključek seminarja pozitivno naravnano. Udeležence prosimo, naj vstanejo.2. Zdaj naj stopijo drug k drugemu in si stisnejo roke.3. Drug drugemu naj povedo kaj pohvalnega. Pohvalijo lahko kakšno njegovo (njeno) dejanje, misel, vedenje, pa tudi zunanji izgled.4. Tisti, ki dobi pohvalo, naj se je ne brani, temveč naj jo sprejme in se zanjo zahvali.	
OPOMBE ZA VODJO	
To vajo najbolje izpeljemo z udeleženci, ki so dobro sodelovali in drug pred drugim niso v zadregi.	

DODATEK 1: Vaje za ogrevanje

Načela delovanja za skupinske dejavnosti

Med seminarjem se razpoloženje udeležencev spreminja in skupina doživlja različne bolj in manj koristne faze. Na začetku seminarja in/ali po prekinitvi se udeleženci ne čutijo povezani v skupino, temveč je vsak zase le posameznik, zaprt v svojem lastnem malem svetu. Mnogi so preveč zaposleni s kakšnim dogajanjem izven seminarja, spet drugi so raztreseni ali brez volje do dela.

Vsem tem so v veliko pomoč ogrevalne dejavnosti. Gre za kratke, enostavne, zabavne in živahne dejavnosti, ki vključijo vse udeležence. Te vrste dejavnosti prisotne dobesedno "prebudijo", med gibanjem jim kri hitreje steče po žilah in mišična napetost popusti. Postanejo boljše volje in dobijo bolj pozitiven odnos do dejavnosti, ki so pred njimi. Počutijo se bolj povezane s skupino, kar seveda prispeva k bolj učinkovitemu delu na seminarju.

Vodje skupine zato ne smejo kar takoj začeti z resnejšimi dejavnostmi, temveč morajo s pomočjo ogrevalnih dejavnosti najprej ustvariti živahno in prijetno delovno razpoloženje. Vodja, ki zna sam pokazati, kako bo potekala dejavnost, tako premaga zadržanost udeležencev, ki postanejo sčasoma bolj sproščeni. Pomembno je tudi, da vodja pravočasno pojasni namen in cilj vsake dejavnosti, saj vaje udeleženci kaj hitro lahko označijo za "neumne igrice".

Te ogrevalne dejavnosti moramo skrbno izbrati. Koristno je, če se na kak način navezujejo na dejavnost, ki sledi. Tako npr. **dejavnost 4** "Vozli" lahko uporabimo pred začetkom dejavnosti za obvladovanje stresa in dejavnosti za obvladovanje sprememb. Udeleženci tako občutijo, kako je, če se posameznik znajde v "zanki", in mu pri rešitvi problema nekdo pomaga. Ob zaključku dejavnosti v nekaj besedah pojasnimo, za kakšno povezavo gre in v čem je bistvo dejavnosti.

Od udeležencev ne smemo prehitro zahtevati preveč. Če skupina ni vajena živahnega "ogrevanja" in so v njej posamezniki, ki jih te dejavnosti spravljajo v zadrego ali pa se jim zdijo otročje, pa tudi, če smo šele na začetni stopnji seminarskega dela in so udeleženci še malce "zapeti", je pametneje, če uporabimo bolj "intelektualne ogrevalne vaje", npr. **dejavnost 1C** "Osebni grbi", **dejavnost 6A** "Kuverte" ali pa **dejavnost 8A** "Lahko poiščete koga, ki ...". Prav presenetljivo pa je, kako hitro se lahko prisotni znebijo svoje zadržanosti, če le začutijo, da so med prijatelji, ki jim lahko zaupajo. Vodja mora imeti zato pripravljenih tudi nekaj bolj dinamičnih ogrevalnih dejavnosti.

Ogrevalna dejavnost

1

Viseči most	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Ponovitev imena soudeležencev. Spodbuda k medsebojnemu sodelovanju pri zastavljenih nalogah.	Dolgo vrv (ali kose papirja, zlepljene s selotejpom v dolg trak), ki jo položimo na tla po praznem prostoru v sobi.
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci se razvrstijo po abecednem redu glede na začetno črko imena tako, da stojijo z eno nogo na vrvi. 2. Pravilni vrstni red preverimo tako, da vsak udeleženec pove svoje ime. 3. Predstavljajo si, da stoje na visečem mostu, pod njimi pa teče deroča reka, v kateri je polno krokodilov. 4. Zdaj naj zamenjajo prostore, in sicer tako, da gre oseba, ki ima najtemnejše rjave oči, na eno stran mostu, oseba z najsvetlejšimi modrimi očmi pa na drugo. Udeleženci pomagajo drug drugemu, paziti pa morajo, da ves čas stoje z eno nogo na vrvi, saj bi sicer lahko padli z mostu in našli smrt v reki. 5. Ko se srečno premestijo, naj nam odgovorijo na naslednja vprašanja: <ul style="list-style-type: none"> • Kako so se počutili med to vajo? • Ali bi to dejavnosti lahko uporabili v razredu? 	
OPOMBE ZA VODJO	
Ta vaja predstavlja učinkovit uvod v temo obvladovanja sprememb, udeležencem pa tudi pove, kako pomembna je za nas pri tem podpora drugih ljudi.	

Ogrevalna dejavnost

2

Posnemajmo vodjo	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spodbujanje gibanja. Zabava.	Prostor za gibanje. Klobuk ali šal.
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj se postavijo v krog. 2. Na glavo si poveznemo klobuk in udeležencem pojasnimo, da je to čarobni klobuk. Skupina mora ponoviti prav vse, kar stori tisti, ki ima na glavi ta klobuk. Začnemo tako, da na primer poskakujemo po eni nogi ali pa mahamo z rokami in se pri tem oglašamo na kakšen poseben način. Prisotni nas morajo posnemati toliko časa, dokler imamo na glavi čarobni klobuk. 3. Nato damo klobuk najbližjemu udeležencu in ga prosimo, naj nadaljuje z igro. 4. Ko se zvrstijo vsi udeleženci, se skupaj pogovorimo o vaji. Kakšne občutke so imeli, ko so vodili igro? 	

Ogrevalna dejavnost

3

Presedite se, če ...	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spodbujanje gibanja. Zabava.	Stole razvrščene v krog.
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci naj sedejo v krog. Vsi listi ali knjige morajo biti pod stoli ali pa za njimi. Odvečne stole umaknemo in se sami postavimo v krog (brez stola). 2. Udeležencem pojasnimo, da bomo zdaj nekaj povedali in naj vsi tisti, za katere povedano velja, vstanejo in se presedejo. Povejmo kaj takega, kar se bo nanašalo na več udeležencev, npr.: "Presedejo naj se vsi, ki imajo rjave čevlje" ali pa "Presedejo naj se vsi, ki so se pripeljali sem z vlakom." 3. Ko smo prisotnim povedali nekaj stavkov, jim pojasnimo, da bomo zdaj tudi sami poskušali sestiti. Tisti, ki bo ostal brez stola, mora povedati svoj stavek in nato skušati najti zase prazen prostor. 4. Z igro nadaljujemo toliko časa, da se vsi prisotni popolnoma zbudijo in razživijo ..., ne smejo pa se utruditi! 5. Udeleženci naj zdaj povedo, kaj si mislijo o tej dejavnosti. Ali bi jo lahko uporabili v svojem razredu? 	

Ogrevalna dejavnost

4

Vozli	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Spodbujanje gibanja in zabava. Razvijanje občutka pripadnosti skupini.	Prazen prostor v sobi.
TRAJANJE	
Trajanje: 10 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrebujemo prostovoljca, ki bo odšel iz sobe. Med njegovo odsotnostjo se bodo ostali udeleženci "zavozlali" in ko bodo zaklicali "Zdaj!", se bo prostovoljec vrnil in jih skušal razplesti. 2. Ko se nekdo od udeležencev javi, da bo odšel iz sobe, naj se vsi drugi postavijo v krog s sklenjenimi rokami. 3. Ko prostovoljec odide iz sobe, naj se skušajo ostali čimbolj "zaplesti" med seboj: prestopajo naj sklenjene roke ali se plazijo pod njimi, vse dokler niso popolnoma "zavozljani". 4. Glasno zakličemo "Zdaj!" in ko se prostovoljec vrne v sobo, ga prosimo, naj skuša vse prisotne "razplesti", tako da bodo spet v prejšnjem položaju, ne da bi ti pri tem razklenili roke. 5. Ko so udeleženci spet nazaj v krogu, se pogovorimo o naslednjem: <ul style="list-style-type: none"> • Kakšne občutke so imeli med to igro? • Ali bi bila ta vaja primerna tudi za njihove učence? 	
OPOMBE ZA VODJO	
To je učinkovito ogrevanje za uvod v temo o reševanju problemov in obvladovanju sprememb.	

DODATEK 2: Oblikovanje skupin - Razvrščanje

Načelo dejavnosti razvrščanja v skupine

Te dejavnosti v dodatku so neke vrste ogrevalne vaje, zato zanje veljajo tudi enaka načela.

Če želimo v skupini ustvariti prijetno vzdušje, se morajo udeleženci znati hitro razvrščati v skupine in sodelovati z različnimi ljudmi. Če jim naročimo le to, naj se jih po skupinah zbere določeno število, se dogaja, da so v skupinah oz. v dvojicah vedno isti ljudje. Tako v skupini hitro pride do nezaželenih pojavov, npr. predsodkov ali stalnega nasprotovanja med določenimi posamezniki, nekateri udeleženci pa v skupini, ki jim da vedno prav, postanejo preveč "domači". Nekateri člani skupine se tako vedno počutijo odrinjene.

Zato je dobra stran teh dejavnosti, da z njimi vadimo razvrščanje udeležencev v skupine določene velikosti, a različne sestave. Z vajama "**Živali**" in "**Sestavljanke**" lahko z nekaj spretnosti in domiselnosti udeležence razvrstimo v skupine po vnaprej pripravljenem načrtu, ne da bi se ti tega sploh zavedali. To naredimo, če želimo npr. razdvojiti udeleženca, ki sta vedno v istem paru in je njuno sodelovanje že preveč rutinsko, ali pa bi radi, da bi se tihi in vase zaprti posamezniki ob delu v isti skupini razgovorili in bolj "odprli".

Poleg opisanih dejavnosti lahko za oblikovanje novih skupin uporabimo še druge vaje, npr. vrsto udeležencev, ki so razvrščeni po abecednem redu ali barvi oči, kot npr. v ogrevalni dejavnosti "**Viseči most**" lahko vodja na določenih mestih prekine in tako oblikuje nove, naključno sestavljene skupine.

Kadar pa nočemo, da bi bile skupine sestavljene naključno, ker želimo, da bi bili v skupini posamezniki, ki so si na kakšen način podobni ali imajo enak problem, pri sestavljanju uporabimo drugačne metode. Včasih potrebujemo skupino, sestavljeno iz posameznikov, ki so zaposleni v istem kraju, ali pa skupino mladih udeležencev iste starosti.

Kadar pa so dejavnosti zelo osebne, kot npr. **dejavnost 3D "Življenjske črte"** ali **dejavnost 7D "Vaši dejavniki stresa"**, naj si udeleženci sami izberejo partnerja, in sicer nekoga, s komer se lahko sproščeno pogovarjajo.

Bistvenega pomena je, da vodja dobro premisli, kakšne vrste skupin potrebuje za aktivno in pozitivno naravnano delo, in ne dovoli, da bi se skupine oblikovale kar "na pamet".

Razvrščanje v skupine 1

Živali	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Razporeditev udeležencev v skupine ali dvojice. Spodbujanje gibanja in oglašanja. Zabava.	Prazen prostor v sobi. Majhen kos papirja ali kartonček s sliko ali oznako živali za vsakega udeleženca. Če bo potekala dejavnost v parih, potrebujemo dva kartončka z isto živaljo, če bodo v skupinah po trije udeleženci, pripravimo po tri kartončke, ki predstavljajo isto žival, itd.
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeleženci dobijo vsak svoj kartonček. Prosimo jih, naj vsebino zadržijo zase. 2. Zdaj naj se razvrste v krogu po praznem delu sobe. Povemo jim, da predstavljata še dva (tri) udeleženca v sobi enako žival kot oni. 3. Prosimo jih, da zamizijo in skušajo s posnemanjem glasu živali, ki jo predstavljajo, najti še druge udeležence, ki predstavljajo isto žival kot oni. 4. Ko se vsi najdejo med seboj, jih prosimo, da v skupini na kratko povedo, kako so doživljali to vajo. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Ta vaja je lahko koristen uvod v obravnavanje asertivnosti. Kako naporno (lahko) je doseči, da nas drugi slišijo?	

Razvrščanje v skupine 2

Čebele	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Razporeditev udeležencev v skupine in pare. Spodbujanje gibanja in oglašanja. Zabava.	Prazen prostor v sobi.
TRAJANJE	
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Udeležencem pojasnimo, da bodo v tej vaji predstavljali čebele. Kot je znano, čebele med letom brenčijo, v panju pa so tiho. Ko zakličemo: "Čebele, odletite!", naj vsi udeleženci začnejo tekati po sobi, pri tem pa naj mahajo s krilci in brenčijo. Ko zakličemo, naj gre določeno število čebel v panj, se prisotni razvrste v ustrezno velike skupine in utihnejo. Čebele, ki niso v panju, še naprej brenčijo po sobi. 2. Ko zakličemo: "Čebele odletite!", začnejo vsi prisotni brenčati. Nato zakličemo, koliko čebel naj bo v skupini (2,3,4 itd). 3. To večkrat ponovimo. Zadnje število čebel v panju naj bo tisto število, ki ga potrebujemo za skupine v naslednji dejavnosti. 	
OPOMBE ZA VODJO	
Pred začetkom vaje moramo vedeti, kako velike skupine bi radi imeli ob koncu!	

Razvrščanje v skupine

3

Sestavljanke	
NAMEN	KAJ POTREBUJEMO
Razvrstitev udeležencev v skupine.	Po eno celostransko fotografijo iz revije za vsako skupino, ki smo jo oblikovali. Fotografije prilepimo na kartonsko podlago, da se ne bi trgale.
TRAJANJE	Vsako sliko nato razrežemo na toliko kosov, kot je ljudi v vsaki skupini
Trajanje: 5 minut.	
METODE DELA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Premešajmo koščke fotografije in dajmo vsakemu udeležencu po enega, vendar jim ne smemo povedati, kaj predstavlja slika, ko je sestavljena. 2. Udeleženci naj zdaj poiščejo posameznike, ki imajo še druge dele njihove slike. 	
OPOMBE ZA VODJO	
<p>Če želimo vajo podaljšati in bi radi dosegli tesnejše sodelovanje med udeleženci v posameznih skupinah, predlagamo vsaki od skupin, da se spomni kakšnega zabavnega stavka ali naslova za svojo sliko in ga nato pove še drugim.</p>	

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

Dostopno na spletnih straneh:

www.ivz.si

www.zdravjevsoli.si

September, 2010

ISBN 978-961-6659-69-7