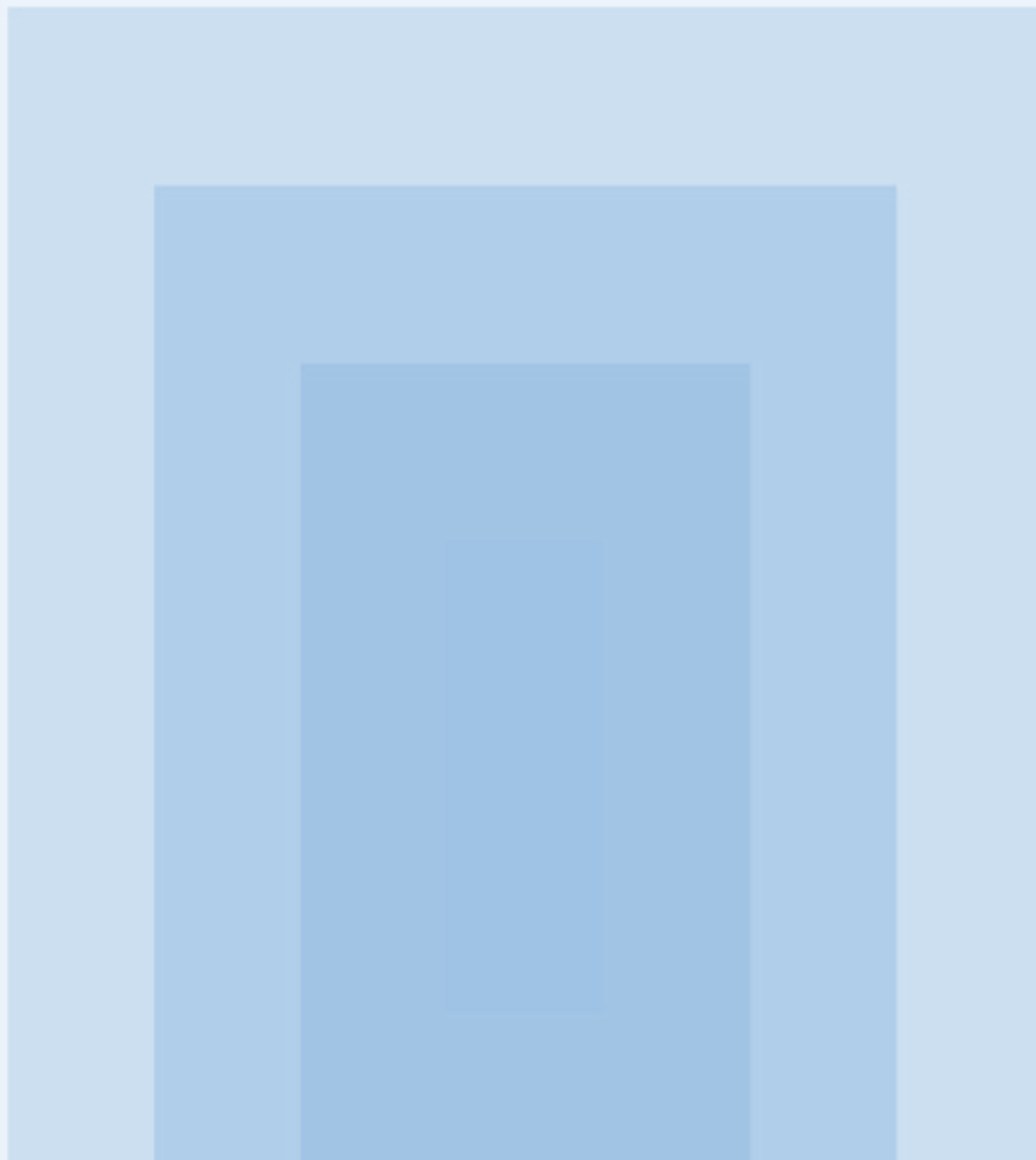




Duško TOOLBOX

KAKO JE SESTAVLJEN PRIROČNIK	5
KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK	5
O VAS – ZA VAS	6
MOJ CILJ KARIERNE POTI.....	6
POZITIVEN POGLED	6
PROBLEMI.....	7
KAJ JE ŠLO RES DOBRO?.....	7
MOJE SUPER MOČI	7
MOJA EKIPA.....	7
SODELAVCI	8
OTROCI, MLADOSTNIKI, STARŠI	8
PRODUKTIVNOST	8
NAJ GRE VAŠE ZNANJE NAPREJ.....	8
KOMUNIKACIJA - POSTANIMO ŠE BOLJŠI	9
PRIHODNOST	9
KOMUNIKACIJA	9
PREDPOGOJI ZA UČINKOVITO KOMUNIKACIJO.....	9
VAREN PROSTOR	10
NAČELA.....	11
INTERES ZA SOGOVORNIKA	11
SPOŠTOVANJE	12
ENAKOVREDNOST	13
AKTIVNO POSLUŠANJE	14
BODIMO RAZUMLJIVI.....	15
POZITIVEN POGLED NA PROBLEME	16
DOVOLITE, DA IMA SOGOVORNIK PRAV.....	17
SOGOVRNIKA VODIMO V REŠEVANJE NJEGOVIH PROBLEMOM.....	18
MOČNE TOČKE	19
SMO ZAUPANJA VREDNI.....	20
PRIJETNO IN VARNO VZDUŠJE	21
POHVALA.....	22
NE KRIVIMO IN NE OMALOVAŽUJEMO	23
VSI PROBLEMI SO REŠLJIVI	24
SMO EMPATIČNI:	25
ISKRENOST	26
TRENING DOBRE KOMUNIKACIJE	27
VAJA V PARU	27
INDIVIDUALNA VADBA.....	28
IDEJE ZA SCENARIJE	29

PRAKTIČNA ORODJA IN METODE	30
POSTAVI, POGLEJ	30
KNJIŽNICA METOD	32
SPREHOD	32
GENOGRAM	33
TIPIČEN DAN	34
ČUDEŽ	35
DELO S STARŠI	35
VODENJE STARŠEV S POMOČJO PRIROČNIKA	36
DELO Z MLADOSTNIKI	36
UČITELJEM – POGLAVJE, NAMENJENO UČITELJEM	37
DNEVNIK SAMOREFLEKSIJE	37
POZORNOST	39
POHVALE	40

Dragi strokovni delavci – pedagogi, socialni delavci, učitelji in drugi strokovnjaki, ki svoje delo posvečate skrbi za dobrobit otrok, mladostnikov in njihovih staršev.

Preden začnemo z vsebino priročnika, bi radi nekaj besed namenili vam, ki opravljate eno od najpomembnejših vlog v naši družbi. Skrbite za naše otroke in s tem za našo prihodnost. Vaš doprinos je pogosto premalo cenjen in prepoznan, kar je značilno za poklice, ki so pravzaprav najpomembnejši. Zato dovolite, da vam s svoje strani izkažemo spoštovanje. HVALA.

Vsebinsko smo sestavili strokovnjaki, ki že desetletja delujemo na področju izobraževanja in psihosocialne pomoči otrokom in mladostnikom. S tem priročnikom z vami delimo svoje najbolj dragocene izkušnje in upamo, da vam bodo v pomoč pri vašem delu.

Priročnik je interaktiven in vsebuje veliko vprašanj za vas. Vi ste strokovnjak na svojem področju, zato je napisan tako, da osvetli vaše znanje in izkušnje. Predstavljamo vam nekaj idej in orodij, ki jih lahko uporabljate pri svojem delu z otroki, mladostniki in starši.

KAKO JE SESTAVLJEN PRIROČNIK

- **Vi – delo na sebi**

To poglavje je vaš osebni dnevnik z vprašanji za samorefleksijo.

- **Komunikacija – postanimo še boljši**

V tem poglavju razvijamo veščine učinkovite in sočutne komunikacije.

- **Postavi in pogledj – praktična metoda**

Metoda, ki vam pomaga pri osebni rasti ter pri delu z otroki, mladostniki in starši.

- **Knjižnica idej – za vsakdanjo prakso**

Zbirka uporabnih metod, ki jih lahko vključite v delo z otroki, mladostniki in starši.

- **Učiteljem – poglavje, namenjeno učiteljem**

KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK

Priročnik lahko uporabljate v elektronski obliki, priporočamo pa, da ga natisnete in shranite v vpenjalno mapo.

Na ta način boste lahko zapisovali pripombe in svoje vtise neposredno v priročnik.

Prvo poglavje je o vas – za vas.

Spodnja vprašanja vam bodo pomagala osvetliti vaše izkušnje in znanje, zato vas vabimo, da odgovorite nanje.

Lahko napišete več odgovorov, ne glede na to, kako dolgo ste že na svoji poklicni poti. Ne berite vprašanj vnaprej, ampak nanje odgovarjajte sproti.

Odgovori, ki jih boste zapisali danes, se lahko razlikujejo od tistih, ki jih boste zapisali v prihodnosti. Vprašanj je veliko, nikar se ne ustrašite, ni vam treba vseh odgovoriti naenkrat, raje se vrnite k vprašanjem, ko začutite, da potrebujete malo samorefleksije.

MOJ CILJ KARIERNE POTI

- Kaj želite, da je zapuščina vaše kariere?
- Kaj želite, da je rezultat vaše poklicne poti?
- Kaj bi si želeli vedeti na začetku vaše poklicne poti?
- Če se ozrete nazaj na vašo karierno pot – kaj bi danes naredili drugače?
- Kaj morate storiti, da bote lahko še boljši pri svojem delu?
- Katere lastnosti in veščine ima oseba, ki vam je vzor na poklicnem področju?

POZITIVEN POGLED

- Na kaj ste najbolj ponosni pri svojem delu?
- Naštejte tri najlepše spomine, povezane z vašo poklicno potjo.
- Kateri je vaš najljubši trenutek s sodelavko ali sodelavcem?
- Katero dragoceno znanje, ki ste se ga naučili, vam koristi tudi v osebnem življenju?
- Kaj je bil najbolj posrečen in zabaven trenutek v vaši karieri?
- Katera je lekcija, za katero ste hvaležni, da ste se je naučili od sodelavcev?
- Kaj ste se naučili od otrok ali mladostnikov, s katerimi delate? Katera je bila najboljša lekcija?

PROBLEMI

- Naštejte težave, s katerimi se srečujete na svoji poklicni poti.
- Kaj bi lahko te težave rešilo?
- Kako bi jih lahko rešili ti sami?
- Kako je podobne težave rešil kakšen sodelavec ali drug strokovnjak? Bi kaj od tega lahko uporabili? Kaj bi za to potrebovali?

KAJ JE ŠLO RES DOBRO?

- Kaj je šlo res dobro na splošno na vaši karierni poti?
- Kaj je šlo res dobro v preteklem letu?
- Kaj je šlo res dobro v preteklem mesecu?
- Kaj je šlo res dobro ta teden?
- Kaj je šlo res dobro danes?

MOJE SUPER MOČI

- V čem ste postali boljši, če primerjate začetek svoje kariere in zdaj?
- Katere stvari ste najuspešnejše naredili v svoji karieri?
- Kaj je tisto, zaradi česar ste bili pri teh stvareh uspešni?
- Kako lahko to uporabite še bolj v svoji karieri?

MOJA EKIPA

- Kaj pozitivnega prinašate svoji ekipi?
- Kdaj je bila vaša ekipa najbolj uspešna?
- Kaj ste doprinesli k temu?
- Kako lahko še več tega doprinesete svoji ekipi?

SODELAVCI

- Naštejte sodelavce, ki vam niso bili najbolj ljubi – iz trenutne ekipe ali iz preteklih.
- Za vsakega napišite tri stvari, ki jih pri njih občudujete.
- Naštejte svoje najljubše sodelavce – iz trenutne ekipe ali iz preteklih.
- Za vsakega napišite, kaj pri njem/njej občudujete.

OTROCI, MLADOSTNIKI, STARŠI

- Napišite, kateri so bili vaši najljubši otroci, mladostniki ali starši, s katerimi ste delali.
- Za vsakega napišite, kaj pri njih občudujete.
- Napišite, kateri otroci, mladostniki ali starši so vam bili najmanj ljubi.
- Za vsakega poiščite tri stvari, ki jih pri njih kljub temu občudujete.

PRODUKTIVNOST

- Naštejte obdobja ali dneve, v katerih ste bili najbolj produktivni.
- Kaj je bilo tem obdobjem skupnega?
- Naštejte obdobja, ko ste bili najmanj produktivni.
- Kaj je bilo tem obdobjem skupnega?
- Kako lahko v prihodnje pogosteje izvajate stvari, ki vam pomagajo biti bolj produktivni?
- Kako lahko zmanjšate ali odpravite stvari, ki vas delajo manj produktivnega in vas ovirajo pri delu?

NAJ GRE VAŠE ZNANJE NAPREJ

Predstavljajte si, da uvajate nekoga, ki še nikoli ni prevzel vašega delovnega mesta.

- Kaj bi mu svetovali?
- Kaj je potrebno za uspešno delovanje na vašem delovnem mestu?
- Česa se je treba izogibati?

PRIHODNOST

- Kaj bi bil ideal vaše kariere v prihodnosti? (Dovolite si sanjati!)
- Kaj bi se moralo zgoditi, da trenutna situacija postane idealna?
- Kako lahko prispevate k temu, da se to zgodi? Napišite korake – ni treba, da so po vrsti.
- Zdaj pa napišite korake po vrsti.

KOMUNIKACIJA

Iz izkušenj v osebnem in profesionalnem življenju vemo, da lahko s primerno komunikacijo rešujemo težave in da jih z neprimerno komunikacijo lahko le še bolj poglobljamo.

Kljub temu, da imamo dober namen in se trudimo po najboljših močeh, včasih to ni dovolj – zato je treba veščine dobre komunikacije nenehno krepiti.

Zbrali smo nekaj načel dobre komunikacije, ki temeljijo na naših izkušnjah. Ta načela so še posebej pomembna, ko delamo z otroki, mladostniki in starši v stiski.

Vemo, da imate tudi vi veliko izkušenj s komunikacijo, zato vas ob koncu poglavja vabimo, da razmislite, kakšna so vaša načela uspešne komunikacije – in dopolnite naš seznam ...

PREDPOGOJI ZA UČINKOVITO KOMUNIKACIJO

Zadovoljene osnovne potrebe

Otrok, mladostnik – kdor koli, ki nima zadovoljenih osnovnih potreb – bo verjetno nejevoljen, impulziven in nefokusiran. Biti sit in spočit je osnova za dobro komunikacijo. To velja tako za otroke kot tudi za strokovne delavce, ki delamo z njimi.

Svetujemo, da poskrbite, da so vaše osnovne potrebe med delom zadovoljene, in da preverite, ali so zadovoljene tudi osnovne potrebe otroka, mladostnika oziroma kogar koli, s katerim ste v pogovoru. Koristno je, da imamo v pisarni prigrizke, pijačo (banano, krekerje, namaz ...), ki jih lahko na hitro ponudimo sogovorniku, če pride lačen ali žejen na pogovor z nami.

Prisotnost

Drugi predpogoj za učinkovito komunikacijo je prisotnost. Če smo z mislimi pri »poročilu, ki še ni oddano«, pri »svojem otroku, ki je prehlajen« ... potem komunikacija ne bo mogoča, saj smo s pozornostjo in energijo drugje. Zberimo se – pripeljimo svojo pozornost v sedanjost, v trenutek tukaj in zdaj.

Pogosto se zgodi, da tudi naš sogovornik ni prisoten, ker je z mislimi pri svojih skrbah. Naša naloga je, da njegovo pozornost – kolikor je mogoče – pripeljemo v sedanjost. To je lahko zelo preprosto.

Preusmerite sogovornikovo pozornost na predmete, ki vaju obdajajo (predmeti so vedno v sedanjosti).

Na primer:

- »Kako se ti zdi naša nova omara?«
- »Poglej, kako lepo cveti češnja pred oknom.«
- »Kaj praviš na moj novi pullover?«

VAREN PROSTOR

Preden začnemo s komunikacijo, je pomembno, da si ustvarimo varen prostor za sogovornika, kjer se bo čutil spoštovanega, slišane in sprejetega.

To pomeni, da s svojo usmerjenostjo, telesno držo, mimiko in besedami oblikujemo prijetno okolje.

Včasih se zgodi, da smo pred pogovorom razburjeni ali jezni na sogovornika in že z vstopom v stik ustvarimo napeto, »nasršeno« vzdušje.

Na tak način ne bomo dosegli razumevanja, iskrenosti ali sodelovanja – bolj verjetno bomo sprožili nasprotovanje, zapiranje in nejevoljo.

Na začetku pogovora je pogosto koristno, da se predstavimo – kdo smo in kakšen je namen srečanja.

Kadar je smiselno, pojasnimo potek pogovora ali način dela, saj to sogovorniku omogoča občutek strukture, predvidljivosti in orientacije.

Pomembno je tudi, da sogovorniku jasno povemo:

»Lahko mi poveš, kar želiš – ni ti treba povedati tistega, česar ne želiš deliti.«

S tem mu damo dovoljenje, da sam odloča o svojih besedah, brez občutka prisile ali pritiska.

INTERES ZA SOGOVORNIKA

Izkažimo iskreno zanimanje za življenje našega sogovornika.

Postavljajmo vprašanja o njegovem doživljanju, vsakdanjem življenju in njegovih zanimanjih.

Tako se bo sogovornik počutil videnega.

Primer: »Kako napreduješ pri sestavljanju modelirnega letala?«, »Kakšen stil oblek je pa tebi najljubši?«

Prikličite v spomin specifičen dogodek:

- Ko je nekdo v pogovoru izkazal zanimanje za vas in za vaše življenje. Kako je to naredil in kako ste se ob tem počutili?

- Ko ste izkazali zanimanje za nekoga in njegovo življenje. Kako ste to naredili in kakšen je bil učinek?

SPOŠTOVANJE

Spoštovanje sogovornika se začne pri naši notranji naravnosti do njega. Uspešna komunikacija je možna le, kadar sogovornika iskreno spoštujemo.

Ne glede na to, kaj rečemo, sogovornik čuti, ali ga spoštujemo ali preziramo. To še posebej velja pri pogovoru z otroki. Tudi če se z nekom ne strinjamo ali ne podpiramo njegovih dejanj, ga lahko še vedno spoštujemo in poskušamo razumeti.

Tudi z izbranimi besedami in vljudnim vedenjem kažemo spoštovanje.

Na primer: sogovornika sproščeno in dobronamerno pozdravimo, ga vikamo, pogovora ne začnemo s problemi, temveč z omembo prijetnejših stvari. Komunikacijo zaključimo na pozitiven način.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- ste se počutili spoštovanega. Kako vam je sogovornik dal ta občutek?

- ste sami spoštovali nekoga. Kako ste mu izkazali spoštovanje?

ENAKOVREDNOST

Ne postavljamo se nad ali pod sogovornika.

Oba – mi in naš sogovornik – sva pomembna.

Nihče ni bolj ali manj pomemben, ne glede na delovno mesto, finančno stanje, spol ali družbeni status.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- ste bili obravnavani kot enakovreden sogovorniku. Kaj je sogovornik naredil, da ste se tako počutili?

- ste sogovornika obravnavali kot sebi enakovrednega. S čim ste sogovorniku to sporočili?

AKTIVNO POSLUŠANJE

Pomembno je, da aktivno poslušamo sogovornika. To vključuje razumevanje telesne govorice, čustvenih izrazov in skritih sporočil, ki jih sogovornik lahko posreduje. Aktivno poslušanje pomaga sogovorniku, da se počuti slišane in razumljene. Aktivno poslušanje pomeni prisotnost pri pogovoru, brez distrakcij, zrcaljenje, preverjanje, ali prav razumemo (na način, da vprašamo, ali ponovimo, kar je rekel. Tekom pogovora potrdimo otrokove občutke: »Vidim, da si žalosten, želiš povedati več?«

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- ste se počutili res slišane. Kaj je sogovornik naredil, da ste se tako počutili?

- ko ste slišali in razumeli, kaj je sogovornik komuniciral. S čim ste sogovorniku to sporočili/pokazali?

BODIMO RAZUMLJIVI

Komuniciramo v kratkih, jasnih stavkih in uporabljamo besede, ki jih sogovornik razume. Ves čas preverjamo, da nas sogovornik razume – in da tudi mi razumemo njega. Bodimo pozorni, ali razume besede, ki jih uporabljamo, in ali mi razumemo njegov način izražanja. To je še posebej pomembno pri otrocih. Prilagodimo svoj jezik, ton in izraz, da bomo zanje razumljivi.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- vas je sogovornik zelo dobro razumel. Kaj je sogovornik naredil, da ste se tako počutili?

- ste vi zelo dobro razumeli svojega sogovornika. S čim ste sogovorniku to sporočili/pokazali?

POZITIVEN POGLED NA PROBLEME

Ko se pogovarjamo o problemih, vodimo pogovor tako, da sogovornik sam najde pozitivne strani težav in napak, ki jih je naredil, ali lekcije, ki se jih je iz njih naučil. Pomagamo mu z vprašanji:

- Kaj ste se naučili iz tega?

- Če bi se to ponovilo, kaj bi naredili drugače?

- Kaj vam je zdaj bolj jasno?

- Je kaj dobrega, kar ste iz te izkušnje odnesli?

- Kaj ste spoznali o sebi?

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- vam je nekdo pomagal videti pozitivne strani vaših težav. Kaj je k temu pripomoglo?

- ste nekomu pomagali, da je našel svetlo točko v svojih problemih. Kako ste to naredili?

DOVOLITE, DA IMA SOGOVORNIK PRAV

V pogovoru skušajmo prepoznati, zakaj ima sogovornik prav – in mu to tudi priznati. Na ta način bomo lažje dosegli sporazum. Tudi če se nam zdi, da ima sogovornik večino stvari narobe, ima pri vsaj eni stvari prav. Dajmo mu prav.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- vam je nekdo »dal prav«. Kako ste se ob tem počutili?

- ste vi nekemu »dali prav«. Kako ste to naredili?

SOGOVORNIKA VODIMO V REŠEVANJE NJEGOVIH PROBLEMOV

Ne prevzemamo bremen sogovornika. Ne rešujemo njegovih problemov namesto njega. Naša naloga je, da pogovor vodimo tako, da sam odkrije rešitve za svoje težave. On je vir svojih rešitev – ne mi. Rešitve, ki jih sogovornik predlaga, mu pomagamo izvesti – ne pa jih izvajati namesto njega. Če bi to storili, bi mu odvzeli moč, da vodi svoje življenje. **Sogovorniku** pomagamo razumeti, da ima moč nad svojimi težavami. Z njim načrtujemo korake, kako lahko uresniči svoje cilje.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- vam je nekdo pomagal do rešitve vašega problema. Kaj vam je najbolj pomagalo? Kaj je rekel/naredil?

- ste vi nekemu pomagali priti do rešitve njegovega problema. Kako vam je to uspelo?

MOČNE TOČKE

Pogovor vodimo s perspektive moči sogovornika. To pomeni, da se osredotočimo na **moč, sposobnosti in vire** sogovornika, namesto na njegove napake ali pomanjkljivosti. Vsi imamo notranje moči, tudi v težkih situacijah. Z raziskovanjem le-teh pa jih pomagamo ozavestiti in razviti.

Namesto, da sprašujemo:

»Zakaj ti ne gre?«

se vprašamo:

»Kaj ti gre dobro? Kaj ti je že uspelo? Kako si to dosegel?«

Pozornost je na virih, sposobnostih, vrednotah in preteklih uspehih – tudi če so majhni.

SMO ZAUPANJA VREDNI

Ko otroku ali mladostniku nekaj obljubimo, se tega držimo. Če vemo, da obljube ne bomo mogli izpolniti, je raje ne damo. Povemo, da je to zaupen prostor, kjer lahko deli svoje občutke in doživljanja, ne pozabimo pa tudi povedati, da nekaterih skrivnosti ne smemo zadržati zase, saj ga moramo zaščititi.

‘Ko nekaj poveš meni, bom to zadržal zase, razen če bi bilo kaj takega, kjer te moram zaščititi.’

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- vam je nekdo nekaj obljubil in se je obljube držal in kako ste se ob tem počutili.

- ste vi nekomu dali obljubo in ste jo držali ter kako je to vplivalo nanj.

PRIJETNO IN VARNO VZDUŠJE

S svojo prisotnostjo, namenom, telesno držo, mimiko in besedami ustvarjamo prijetno, varno in toplo vzdušje v komunikaciji. To je še posebej pomembno pri delu z otroki, ki se morajo počutiti toliko varno, da lahko brezskrbno povedo to, kar mislijo in čutijo.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- ste se zelo dobro počutili ob sogovorniku. Kaj je k temu pripomoglo?

- ste se potrudili, da se je sogovornik dobro počutil ob vas. Kako je to vplivalo nanj?

POHVALA

Ko sogovornik stori ali prepozna nekaj dobrega, ga pohvalimo in damo temu pomen. Ne glede na to, ali gre za majhne ali velike korake. Pogosto otroci (in odrasli) dobijo pozornost le, ko naredijo nekaj nezaželenega – to, čemur namenjamo več pozornosti, pa se krepí. S pohvalo krepimo zaželeno vedenje in dejanja.

Pomembno je, da pohvalimo trud za izpeljavo nečesa, ne samo rezultat. Najboljša pohvala je opisna.

Na primer: »Zelo sem ponosna na to, kako si vztrajal pri učenju snovi, čeprav je bila težka.«, »Občudujem, da držiš svojo besedo in si prišel na pogovor trezen.«

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- ste bili vi pohvaljeni. Kakšna pohvala vam je pomenila največ?

- ste pohvalili sogovornika.

- Kdaj ste imeli občutek, da je imela vaša pohvala največji učinek?

- Kako ste to pohvalo oblikovali?

NE KRIVIMO IN NE OMALOVAŽUJEMO

Ohranjamo spoštljiv odnos in komunikacijo, tudi kadar se ne strinjamo. Namesto tega raje izrazimo, kaj želimo ali pričakujemo.

Primer: Pomembno mi je, da jutri prideš točno, da bova imela dovolj časa.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- med pogovorom niste bili kritizirani ali omalovaževani. Kako ste se ob tem počutili? Kaj je sogovornik naredil med pogovorom, da ste se tako počutili?

- v celotnem pogovoru sogovornika niste kritizirali ali omalovaževali. Kako vam je to uspelo? Kako se je odzval sogovornik?

VSI PROBLEMI SO REŠLJIVI

Naša drža skozi celoten pogovor naj bo: *Kar koli se zgodi, se bo dalo rešiti.*

To sogovorniku vliva upanje in krepi njegovo samozavest.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- je bila drža vašega sogovornika spodbujajoča in polna upanja, da boste rešili težavo.
Kako je to sporočil?

- ste bili vi tisti, ki ste bili pozitivno naravnani v pogovoru z nekom, ki je imel težave.
Kako vam je to uspelo, kaj ste rekli?

SMO EMPATIČNI

Bodimo empatični do sogovornikove situacije, kar pomeni, da se poskušamo postaviti v njegove čevlje in razumeti njegov pogled na svet. Ga razumemo in sprejmemo točno takega, kot je. To pomaga pri gradnji zaupanja in ustvarjanju globlje povezave.

Prikličite v spomin specifičen dogodek, ko:

- je bil sogovornik empatičen do vas. Kako ste se ob tem počutili? Kako vam je to pokazal?

- ste se postavili v »čevlje« sogovornika in čutili empatijo do njega? Kako vam je to uspelo?

ISKRENOST

Uporaba naštetih načel v komunikaciji bo uspešna le, če smo iskreni.

Če se pretvarjamo, bo sogovornik to začutil – in cilj pogovora ne bo dosežen.

Kaj so vaša načela dobrega komuniciranja?

- Se strinjate z zgoraj naštetimi?

- Bi dodali še kakšna svoja?

- Katera že dobro obvladate?

- Katera morate še vaditi?

Komunikacija je kreativna. Ne obstaja obrazec, ki bi nam omogočil, da bi vsako komunikacijo izpeljali uspešno. Obvladovanje načel dobre komunikacije nam omogoča, da vsak pogovor vodimo suvereno.

Načela dobre komunikacije lahko vadimo in treniramo. Tako njihova uporaba postane vedno bolj avtomatična in spontana.

VAJA V PARU

To vajo izvajajte v paru. Igranje vlog.

- **Oseba A** je strokovni delavec, ki vodi pogovor.
- **Oseba B** je otrok, mladostnik ali starš.

Postopek:

1. **Oseba A** izbere tri komunikacijska načela iz zgoraj opisanih.
2. **Oseba A vodi pogovor z B.**
3. Prvi del pogovora:
Oseba A **namenoma krši** izbrana načela.
4. Drugi del pogovora:
Oseba A **pozorno upošteva** ista načela.
5. Nato zamenjata vlogi in vajo ponovita.
6. Ko oba končata, delita med seboj **svoja opažanja in občutke**.
7. Vajo nadaljujeta z izbiro **naslednjih treh načel**.
Z vsako ponovitvijo bo vaja potekala hitreje in bolj sproščeno.

INDIVIDUALNA VADBA

Kadar nimate sodelavca, s katerim bi lahko vadili komunikacijo, lahko uporabite naslednji način:

1. **Izberite dva predmeta** in ju položite predse na mizo.
 - Na en predmet prilepite listek z napisom »strokovni delavec/učitelj/svetovalec«.
 - Na drugi predmet prilepite listek z napisom »otrok/mladostnik/starš«.
2. **Izberite tri načela dobre komunikacije.**
3. S pomočjo predmetov **demonstrirajte pogovor** med sogovornikoma – tako, kot ste se včasih igrali s figuricami, ko ste bili otrok.
4. **Prvi del vaje:**
Namenoma kršite vsa izbrana načela.
5. **Drugi del vaje:**
Pozorno jih upoštevajte.
6. Postopek ponovite tudi za ostala načela.

Zapišite spoznanja, uvide in ideje, ki vam jih je vaja prinesla:

Večkrat, ko boste vajo naredili, boljše in lažje vam bo šlo.

IDEJE ZA SCENARIJE

Kadar igrate osebo A in osebo B, se vživite v določeno vlogo. Identiteto likov si lahko izmislite sami ali izberete med spodnjimi predlogi scenarijev:

1. Najstnica, ki kadi

Najstnica je začela kaditi. Sošolka jo je »zatožila« učiteljici, ki jo je nato poslala k svetovalni delavki na pogovor. Starša najstnice se ločujeta, oba kadita. Fant, v katerega je najstnica zaljubljena, kadi cigarete in tudi marihuano.

2. Nesramen otrok

Otrok v razredu pogosto žali druge učence. Oče in mama sta alkoholika. Ko je otrok pretepel sošolca, ker mu ta ni dovolil prepisati domače naloge, ga je učiteljica poslala k ravnatelju. Starši s šolo ne sodelujejo in redko pridejo na sestanke. Otrok pa izkazuje velik talent za delo z lesom pri pouku tehnike.

3. Kritičen starš

V šolo pride starš, ki je zelo kritičen do učitelja. Trdi, da so slabe ocene njegovega otroka posledica učiteljeve nesposobnosti. V resnici otrok pogosto izostaja od pouka, med poukom ne posluša, ne dela domačih nalog in kadi marihuano. Ko prejme negativno oceno, starš nenapovedano pride v šolo in zahteva pogovor.

4. Najstnica, ki se izzivalno oblači

Tanja, prej odlična učenka, je začela prihajati v šolo v zelo izzivalnih oblačilih. Nenadoma jo zelo zanimajo fantje, z njimi hodi ven, ne dela več domačih nalog, vedenje je postalo impulzivno. S svojo seksualnostjo išče pozornost – in jo tudi dobiva. Svetovalka se želi z njo pogovoriti, saj njeno vedenje postaja nevarno. Tanja ima slabe ocene in je začela piti alkohol.

5. Fant, ki ponoči igra igrice

Igor ponoči igra računalniške igrice in je zato v šoli neprespan in nezbran. Svetovalka je že večkrat govorila s starši, vendar jim ne uspe postaviti jasnih meja. Oče veliko dela in je pogosto odsoten, mati pa okreva po bolezni in je pogosto utrujena. Oba starša se počutita kriva, ker nista bolj prisotna v Igorjevem življenju, zato mu pogosto popuščata.

6. Mladostnik, ki ne hodi v šolo

Aljoša je bister in prijeten fant, a ne hodi k pouku. Starša sta ločena. Z mamom živi v stanovanju, kjer pogosto prespijo njeni različni partnerji. Oče, ki je bil v preteklosti nasilen do Aljoše in matere, je alkoholik. Stik z očetom je redek in naporen – kadar ga ima, ga oče le kritizira. Aljoša je nadarjen nogometaš, a nima nobene podpore. Pogosto šprica pouk, ure in ure preživi v kavarni, kadi cigarete in visi na družbenih omrežjih. Nima prijateljev.

POSTAVI, POGLEJ

V nadaljevanju vsebine vam bomo večkrat predlagali uporabo metode, ki smo jo poimenovali **Postavi, Poglej**.

Ta metoda morda za vas ni nekaj povsem novega, saj se uporablja v različnih pristopih za izboljšavo duševnega zdravja in počutja. Njen cilj je uporabniku pomagati, da pogleda situacijo od daleč, da abstraktne ideje dobijo fizično podobo ter da se uporabnik postavi na voznikov sedež svojega življenja.

Bistvo metode

Ključno v tem pristopu je, da notranje razmišljanje **premestimo iz sebe – ven, predse**. Metodo lahko uporabljamo pri:

- delu na sebi,
- učenju (tudi šolskih vsebin),
- delu z otroki, mladostniki in odraslimi.

Zelo je uporabna tudi za otroke s težavami s pozornostjo ali za otroke z avtizmom – pogosto jim je tak način dela celo posebej blizu.

Metoda je po svoji naravi zelo podobna otroški igri z lutkami, punčkami, dinosavri, avtomobilčki ... Ko otroci s predmeti in figuricami ustvarjajo scenarije, pravzaprav naravno uporabljajo princip »razmišljanja z rokami«.

Postavi, Poglej deluje, ker omogoča, da posameznik svoje misli in občutke postavi v prostor, kjer jih lažje prepozna in razume. S tem se zmanjša čustvena napetost, poveča jasnost in odpre prostor za refleksijo. Rezultat metode so večja čustvena razbremenitev, boljši vpogled v odnose, okrepljen občutek slišnosti in večja motivacija za spremembe.

Kaj potrebujemo?

- Različne **predmete**, figurice, majhne igrače;
- **majhne listke, lahko samolepilne listke (post-it)** za poimenovanja;
- uporabite lahko tudi predmete, ki jih že imate v pisarni, ali sami izdelate figurice (iz gline, fimo mase, plastelina ...);
- večji in težji predmeti (npr. kamen, školjka, lonček) so lahko še posebej uporabni. Zaradi svoje teže in velikosti si uporabnik lažje predstavlja situacijo.

Najbolje, da kar poizkusimo:

1. Pripravite si nekaj predmetov in listkov.
2. Prikličite si v spomin dogodek iz svojega življenja, ki vam je bil **najljubši**.
3. Z **razporejanjem predmetov** ponazorite ta trenutek.
4. Ob vsak predmet nalepite listek z napisom, **kaj predstavlja**.

Primer:

Dogodek: *rojstvo otroka*

- Spenjač – »jaz«
- Luknjač – »dojenček«
- Lonček – »moj mož«

Drugi korak – občutki in misli

1. Zdaj z dodatnimi predmeti **ponazorite svoje občutke in misli** ob tem dogodku.
2. Ob vsak predmet dodajte listek z imenom občutka ali misli.

SUPER!

Naredimo še eno zahtevnejšo postavitev:

1. Izberite **področje v svojem** življenju, kjer imate trenutno težave ali vas nekaj skrbi.
2. S figuricami in predmeti **ponazorite trenutno situacijo**.
3. Uporabite listke za poimenovanje oseb, občutkov, misli, dejstev.

Idealna situacija

1. Ob trenutni postavitvi postavite še **ново postavitev** – tako, kot si predstavljate **idealno stanje** na tem področju.
2. Dodajte tudi »idealne« misli in občutke.

Refleksija

- So se vam porodila kakšna nova spoznanja?
- Kaj ste opazili, ko ste gledali obe postavitvi?
- **Kakšne konkretne korake** lahko naredite, da svojo trenutno situacijo začnete preoblikovati v idealno?

KNJIŽNICA METOD

Spodaj smo opisali nekaj metod, ki jih redno uporabljamo pri svojem delu. Morda vam bodo služile za navdih in uporabo.

SPREHOD

Sprehod je morda najpreprostejša, a hkrati izjemno učinkovita terapija.

Med hojo se misli razjasnijo, pogosto najdemo rešitve za svoje težave, stres pa se zmanjša.

Največji učinek ima sprehod takrat, ko zavestno opazujemo okolico – to nam pomaga, da se zasidramo v sedanji trenutek in se odmaknemo od notranjih stisk ali ponovnih čustvenih odzivov.

Potek:

Pojdite na sprehod in opazujte okolico.

Genogram

Genogram je **vizualna predstavitev družinske dinamike** (ali druge socialne mreže). Prikaže odnose med družinskimi člani ter čustvene in socialne povezave.

Pomagal nam bo, da dobimo globlji vpogled v sogovornikove izkušnje, razumevanje njegove družinske dinamike in boljše načrtovanje podpore v stiski.

Genogram lahko **ustvarimo na več načinov**:

- z metodo *Postavi, Poglej* (s figurami ali predmeti),
- ali pa ga **skiciramo na papir**.

Pomembno je, da postopek poteka v **varnem in spodbudnem okolju**, kjer sogovornik čuti, da je **slišan** in ima **aktivno vlogo pri iskanju rešitev**.

Na ta način pomagamo sogovorniku (npr. otroku), da **ozavešči, kdo so ljudje v njegovem življenju, ki mu lahko pomagajo, ga poslušajo ali podpirajo**, ko to potrebuje.

Potek

Skozi pogovor s sogovornikom **raziskujemo, kdo so zanj pomembne osebe** – lahko so to družinski člani, prijatelji, učitelji ipd.

Sogovornik te osebe:

- **nariše** ali
- **postavi s pomočjo figur/predmetov** (metoda *Postavi, Poglej*).

Med osebami **rišemo črte**, ki označujejo **vrsto odnosa** (npr. bližina, konflikt, oddaljenost).

Primer relacijskih črt:

Dober zanesljiv odnos: _____

Konflikten odnos: x x x x x x x x

Občutek zapuščenosti: - - - -

Enostranski interes/ljubezen/skrb: (puščica)

Če uporabljamo metodo *Postavi, Poglej*, **ponazorimo odnose z vrvicami ali drugimi podolgovatimi predmeti** (npr. svinčniki, flomastri, palčke). Pri tem bodimo **ustvarjalni in prilagodljivi**.

Raziskovanje traja toliko časa, dokler ne prepoznamo vseh pomembnih oseb v sogovornikovem življenju.

Različice in nadgradnje metode

Z genogramom lahko **raziskujemo tudi druge vire varnosti in opore**, ne le ljudi:

- **Predmeti**, ki imajo posebno vrednost (npr. plišaste igrače, knjige, darila).
- **Aktivnosti**, ki prinašajo sprostitev ali veselje (npr. risanje, šport, igranje).
- **Prostori ali lokacije**, kjer se sogovornik počuti varno (npr. soba, šola, babičin dom).

Tipičen dan

Tipičen dan je pripomoček, ki nam pomaga raziskati, kako sogovornik preživlja svoj vsakdan. Prek pogovora lahko bolje razumemo njegove navade, aktivnosti, doživljanja in odnose, ki ga spremljajo čez dan.

Potek:

Otroka povabimo, da nam opiše svoj tipični dan ali dan, ki se ga dobro spomni – na primer včerajšnji. Začnemo pri jutru: kdo ga zbudi, kdo mu pripravi zajtrk, kako pride v šolo. Nato nas zanima, kaj počne v šoli – s kom se družijo, katere predmete ima rad, kateri so mu manj pri srcu, kaj se dogaja med odmori in pri malici. Pogovor nadaljujemo s popoldnevom: kaj počne po pouku, kdo ga pride iskat, ali obiskuje obšolske dejavnosti, s kom preživlja popoldan in večer.

Med pripovedovanjem raziskujemo, kaj ima otrok rad, kaj mu je v veselje, kje se počuti varno in kdo so zanj pomembne osebe. Skozi opis dneva dobimo vpogled v njegovo doživljanje ter v to, kje doživlja podporo ali stisko.

Dan lahko otrok prikaže tudi z uporabo metode *Postavi, Poglej*, pri čemer uporabi figurice ali predmete za ponazoritev poteka dneva. To mu omogoča, da od zunaj pogleda na svoje vsakodnevne izkušnje, kar pogosto prinese večjo jasnost in možnost za refleksijo.

Čudež

»Čudež« je čudovita domišljajska vaja, ki nam pomaga spoznati sogovornika – njegovo notranje doživljanje, želje, potrebe in cilje. Obenem ima vaja pozitiven vpliv na razpoloženje, saj vliva upanje, odpira prostor za spremembo in spodbuja ustvarjalno razmišljanje o prihodnosti.

Potek:

Otroku pripovedujemo zgodbo, ki ga popelje v domišljajski svet:

»Predstavlja si, da greš danes zvečer spat. Ponoči pride dobra vila, zavihti svojo čarobno palčko – in zgodi se čudež. Zjutraj se zbudiš – in to ni običajen dan, ampak popoln dan zate. Povej mi: kako bi vedel, da se je zgodil čudež?«

Nato sogovornika (otroka ali mladostnika) nežno vodimo skozi njegov »čudežni dan«:

- Kako bi že zjutraj opazil, da se je nekaj spremenilo?
- Kaj bi bilo drugače kot običajno?
- Kaj bi se moralo zgoditi, da bi vedel, da je vse res drugače?
- Kako bi drugi opazili, da se je zgodil čudež (npr. mama, učitelj, prijatelj)?
- Kaj bi rekli, kako bi se obnašali?
- Kaj bi ti počel drugače?
- Kako bi se počutil?

DELO S STARŠI

Pogosto je delo s starši ključno, če želimo učinkovito pomagati otrokom in mladostnikom.

Zato smo ustvarili **orodje**, ki vam lahko pri tem zelo pomaga;

Pripravili smo **priročnik za starše**, ki vsebuje praktične vzgojne nasvete. Napisan je jedrnat in preprosto, da je razumljiv vsem – zato ga lahko uporabite v različnih situacijah.

Najdete ga v Duško toolboxu.

VODENJE STARŠEV S POMOČJO PRIROČNIKA

1. **Izberite poglavje**, ki se vam zdi pomembno za določenega starša.
2. **Prositate ga, naj poglavje prebere.** Poglavja so kratka, zato jih lahko prebere že med vašim srečanjem. Prepričajte se, da razume vse izraze. Če česa ne razume, mu to razložite na preprost način.
3. **Razložite mu uporabo metode »Postavi, Poglej«.**
4. **Prositate ga, naj z demonstracijskim orodjem:**
 - prikaže bistvo poglavja,
 - ponazori situacijo v svoji družini – še posebej, če se ta pogosto ponavlja, naj izbere konkreten primer,
 - ponazori, **kako bi lahko uporabil nasvete iz poglavja** v tej družinski situaciji.
5. **Vajo z demonstracijskim orodjem ponavljajte**, dokler nimate občutka, da je starš samozavesten in motiviran za uporabo nasveta v vsakodnevnem življenju. Lahko ponazori isto situacijo večkrat ali izbere drugo.
6. **Med vajo ali po njej** se lahko zgodi, da bo imel starš veliko vprašanj. Pomagajte mu poiskati odgovore nanje.
7. **Ob naslednjem srečanju** ga povprašajte, kako mu je šlo pri uvajanju novega znanja v družinsko življenje. Če je imel težave, vajo za isto poglavje ponovite.

Dodatno branje za starše

Če se vam zdi primerno, mu priporočite, da priročnik prebere tudi sam doma.

Uporaba priročnika in metode »Postavi, Poglej« bo staršu pomagala, da sam pride do pomembnih uvidov in rešitev.

DELO Z MLADOSTNIKI

Na podoben način, kot smo v prejšnjem poglavju opisali uporabo orodja in metode **»Postavi, Poglej«** pri delu s starši, jo lahko uporabljamo tudi pri **delu z mladostniki**.

Priročnik za mladostnike najdete v Duško toolboxu.

Otroci in mladostniki preživijo velik del svojega otroštva v šoli.

Učitelji ste zato med najpomembnejšimi odraslimi v njihovem življenju. Imate moč in priložnost, da jih resnično podprete na poti, da postanejo najboljše verzije samih sebe – da razvijejo svoje potenciale – dosežejo višje vrhove, večje cilje, napišejo lepše pesmi in ustvarijo boljše izume, kot smo jih mi.

Ste velikani, na katerih ramenih sedijo naši otroci – in od tam segajo proti zvezdam.

Ta del priročnika je še posebej namenjen vam in delu v razredu.

Dnevnik samorefleksije

Spodnja vprašanja vam lahko pomagajo osvetliti predvsem **lepe spomine iz šolskih dni** ter vas morda spodbudijo, da postanete še boljši učitelj, kot ste že danes.

Tudi mi smo bili nekoč otroci, učenci, dijaki. Se spomnite?

Vzemite si trenutek zase in odgovorite na naslednja vprašanja:

- **Kaj je vaš najlepši spomin iz osnovne šole?**

- **Kaj je vaš najlepši spomin iz srednje šole?**

- **Katera učiteljica ali učitelj je pozitivno vplival(a) na vaše življenje? Zakaj?**

- **Je kdo od učiteljev deloval na vas negativno ali neskladno s tem, kar ste potrebovali? Kaj vas je to naučilo?**

- **Ko ste bili učenec ali dijak – kako bi si želeli, da bi učitelj vodil pouk in sodeloval z vami?**

- **Kako si ne bi želeli, da bi učitelj vodil pouk?**

- **Kakšen učitelj želite biti danes – zase in za svoje učence?**

- **Kaj želite svojemu učencu ali dijaku predati za življenje?**

POZORNOST

Predstavljajte si dva scenarija:

V prvem ste imeli odličen dan. V službi ste uspešno opravili naloge, doma ste skuhali okusno kosilo, pospravili, poklicali starše in bili res prisotni z otroki in prijatelji. Vse je teklo gladko – dan ste izpeljali popolno.

V drugem scenariju pa je šlo vse narobe. V službi ste naredili napako, kosilo ni uspelo, z otroki in prijatelji ste se sprli. Dan je bil katastrofa.

Zdaj pa si zastavite vprašanje: **v katerem od teh dveh dni ste prejeli več pozornosti?**

Velika verjetnost je, da **v drugem scenariju**.

Ko stvari potekajo dobro, se to pogosto pričakuje – zato tega skoraj nihče ne opazi. A ko naredimo napako, ko nekaj »zamočimo«, takrat se dvigne prah. Takrat pride pozornost.

Resnica je, da si pozornost in pohvalo zaslužimo tudi takrat – ali predvsem takrat – ko se trudimo delati dobro. In pogosto je podobno tudi v razredu.

Učenci, ki so pridni, spoštljivi, vljudni in pomagajo drugim, so pogosto spregledani. Pozornost pa pogosto namenimo tistim, ki motijo, se ne vključujejo ali kršijo pravila.

Tako nehote z lastno pozornostjo nagrajujemo nezaželeno vedenje, zaželenega pa ne opazimo. In s tem sporočamo napačno sporočilo.

Na nas je, da ta vzorec spremenimo.

Začnimo zavestno usmerjati pozornost tja, kjer je zares dragocena – k zaželenemu vedenju.

Pohvalimo učenca, ki:

- pravočasno naredi nalogo,
- posluša in sledi pouku,
- postavlja vprašanja, povezana s snovjo,
- pomaga sošolcem,
- spoštljivo pozdravi čistilko na hodniku.

Pohvalimo, a **ne primerjajmo**.

Ne recimo: »Vidite, kako je Jana pridna in je naredila nalogo, vi pa je niste.«

Namesto tega recimo: »Jana, zelo dobro, da si naredila nalogo. Ponosna sem nate.«

Ne bo vedno lahko, a trudimo se **namenjati več pozornosti vedenju, ki ga želimo spodbujati.**

Vedenje, ki ga pohvalimo, se bo krepilo.

POHVALE

Pohvale so ključni element podpore v procesu vzgoje, saj pomembno prispevajo k **razvoju pozitivne samopodobe, notranje motivacije in osebne rasti otrok.**

Vendar pa mora biti pohvala **iskrena in usmerjena v trud in napredek**, ne le v končni rezultat. Takšna pohvala spodbuja otroka, da razvija **samozavest, ki temelji na lastnem vložku in vztrajnosti**, ne pa na zunanjih nagradah ali primerjanju z drugimi.

Pohvale naj:

- poudarjajo **proces učenja**, ne le uspeh,
- pomagajo otroku **razumeti, kaj je naredil prav**,
- utrjujejo **pozitiven odnos do truda in vztrajnosti**.

Specifičnost pohval

Splošne pohvale, kot npr. »Dober si!« ali »Odlično!«, ne povedo otroku, kaj je konkretno naredil dobro.

Primer splošne pohvale:

»Dobro si to naredil!«

Primer specifične pohvale:

»Opazim, da si se res potrudil pri tem risanju. Izbral si čudovite barve in lepo razporedil oblike.«

Tovrstne pohvale pomagajo otroku prepoznati svoje moči in jih kasneje tudi ponoviti.

Pohvale, ki spodbujajo notranjo motivacijo

Usmerimo se v **trud, proces in vztrajnost** – ne le v rezultat. To otroku sporoča, da je uspeh nekaj, na kar ima vpliv, in da se lahko izboljšuje z lastnim delom.

Primer:

»Ponosna sem nate, ker si vztrajal pri nalogi, kljub temu, da je bila težka. To kaže tvojo odločnost in moč.«

Še nekaj primerov dobrih pohval:

- »Opazil/a sem, da si se res potrudil/a.«*
- »To je bilo težko, pa si vztrajal/a. Bravo!«*
- »Všeč mi je, kako si razmišljal/a pri tej nalogi.«*
- »Zelo lepo si razložil/a svoje misli.«*
- »Super si se znašel/a – to kaže tvojo ustvarjalnost.«*
- »Opažam tvoj napredek. Nadaljuj tako!«*
- »Res sem ponosen/a, da si dokončal/a nalogo, tudi ko ni bilo lahko.«*
- »Kako spoštljivo si ravnal/a – to šteje več, kot veš.«*
- »Pomagal/a si sošolcu – to je čudovita lastnost.«*

RANLJIVI OTROCI – Opomnik za učitelje

Včasih se v razredu znajde otrok, pri katerem **začutimo, da nekaj ni v redu**.

Morda ne zna ali ne zmore povedati, kaj ga teži, a njegovo vedenje sporoča več, kot si morda mislimo.

Potrebuje **več pozornosti, varen prostor ali pogovor** – z vami ali z drugim strokovnim delavcem na šoli.

Znaki, da otrok potrebuje podporo, so lahko:

- samopoškodovalna vedenja (npr. rezanje, izzvano bruhanje ...),
- umik iz družbe sošolcev, izolacija,
- izguba igrivosti, vedrine, spontanosti,
- povečana zaskrbljenost ali napetost v vedenju,
- izogibanje očesnemu stiku,

- nenaden padec motivacije za učenje ali šolsko delo,
- tvegano obnašanje (druženje s slabimi vzorniki, kajenje, pitje alkohola),
- pretirano izzivalno oblačenje,
- prekomerno izostajanje od pouka,
- nezanimanje in nesodelovanje pri pouku,
- agresivno obnašanje do sebe, drugih in šolske lastnine,
- prekomerna dolgotrajna potrtnost,
- nenadna neješčost ali povečana ješčnost (sprememba prehranjevanja).

PRIŠLI SMO NA KONEC.

**UPAMO, DA JE BIL PRIROČNIK KORISTEN IN GA BOSTE Z VESELJEM
UPORABLJALI.**

Interreg



Sofinancirano
EVROPSKA UNIJA
Kofinanciert von
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

CBC4YOUTH

Priročnike Duško smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

Avtorji vsebin:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš
Vrabc, Klemen Lah, Liliana Benič Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner
Gerlinde GuggMag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

Avtorji ugank:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Ilustracije:

Marijana Kapus Dukarič

Reprodukcije ilustracij:

Branko Čeak

Fotografije:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Prevod v nemščino:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Prevodi ugank v nemščino:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Jezikovni pregled:

Slovenski: Oranžna nit, Karin Geršak

Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Snemanje in montaža avdio in video materiala:

Boj Nuvak

Režija video materiala in zvok:

Špela Šafarič

Branje zvočnega gradiva:

Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Sodelujoči na video posnetkih:

Anja Bošnjak (poi), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Oblikovanje:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Leto izdaje: 2025, druga, dopolnjena izdaja

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjeni diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.





Ta priročnik nam lahko služi kot orodje za vodenje delavnic.

Pripravili smo spodnjo checklisto, s katero lahko popolnoma samostojno izvedemo super delavnice za starše, stare starše, učitelje, vzgojitelje, socialne delavce in vse, ki delamo z otroki, mladostniki in družinami.

1. PRIPRAVA NA DELAVNICO

- ☐ Natisnemo priročnik.
- ☐ Celoten priročnik preberemo in naredimo vse vaje in pogledamo video posnetke.
- ☐ Izberemo poglavja, ki jih želimo predstaviti na delavnici.
- ☐ Izbrana poglavja ponovno preberemo in ponovno naredimo vaje.
- ☐ Označimo ali zapišemo glavna sporočila in ključna načela iz izbranih poglavij.
- ☐ Označimo katere aktivnosti želimo narediti z udeleženci.

Osebna refleksija

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Premislimo o svojih osebnih izkušnjah povezanih z temo poglavja.

Gradivo za udeležence

- ☐ Odločimo se, ali bodo udeleženci uporabljali natisnjene priročnike med delavnico.
- ☐ Po potrebi natisnemo samo izbrane dele.
- ☐ Razmislimo, ali bomo priročnik in video posnetke prikazali na projektorju.

2. TRENING IZVEDBE DELAVNICE

- ☐ Pripravimo si zvezek ali papir za zapiske.
- ☐ Med simulacijo sproti zapisujemo opombe.

Simulacija korak za korakom

Postavimo se pred ogledalo in si predstavljamo, da govorimo udeležencem delavnice.

- ☐ Na hitro se predstavimo.
- ☐ Povemo, kaj je namen delavnice in kaj želimo skupaj doseči.
- ☐ Povabimo "udeležence", da se na kratko predstavijo.
- ☐ S svojimi besedami povemo bistvo izbranega poglavja.
- ☐ Delimo svojo izkušnjo, povezano z temo poglavja, in posledice v našem življenju.
- ☐ Delimo svoje opazovanje, kako se tema poglavja udejanja širše v družbi.
- ☐ Vprašamo "udeležence", naj razmislijo o svoji izkušnji, povezani z temo poglavja.
- ☐ Povabimo jih, da izkušnjo delijo, in dopustimo kratko diskusijo.
- ☐ Napovemo aktivnost, ki pomaga izkušnje in rešitve prenesti v prakso.
- ☐ Povemo navodila za aktivnost iz priročnika.
- ☐ Aktivnost izvedemo

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Ponovimo isti niz korakov.

Nadgradnja izvedbe

- ☐ Po simulaciji pregledamo zapiske in dodamo izboljšave.
- ☐ Po potrebi pripravimo PowerPoint ali uporabimo tablo za skiciranje.
- ☐ Ponovno izvedemo simulacijo z novimi izboljšavami.
- ☐ Postopek ponavljamo, dokler se ne počutimo suvereno in sproščeno.

3. DELAVNICA

Priprava

- ☐ Pripravimo izbrana gradiva za udeležence.
- ☐ Pripravimo dodatne pripomočke, če jih potrebujemo.
- ☐ Vzamemo svoje zapiske.
- ☐ Pripravimo urnik delavnice in vključimo pavze.

IZVEDBA DELAVNICE

Izvedli bomo to, kar smo natrenirali pred ogledalom.

Uvod

- ☐ Pozdravimo udeležence.
- ☐ Na kratko se predstavimo.
- ☐ Povemo namen delavnice in kaj bomo skupaj dosegli.
- ☐ Povabimo udeležence, da se na kratko predstavijo.

Vsebina

Za vsako poglavje:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.
- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

Zaključek

- ☐ Povemo, da prihajamo do konca delavnice.
- ☐ Povabimo udeležence, da izrazijo svoja spoznanja in uvide.
- ☐ Vprašamo, kaj bodo iz naučenega uporabili v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zahvalimo se za sodelovanje.

PO DELAVNICI

- ☐ Napišemo kratko poročilo;

Število udeležencev:

Kratek opis poteka:

Kaj smo se mi naučili in kaj lahko izboljšamo:

Povratne informacije udeležencev:

