



Vzgojite samozavest pri osnovnošolcih

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



Vsebina usposabljanja učiteljev



Co-funded by
the European Union



KAZALO



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

O PROJEKTU

**KAJ STA ČUSTVENA INTELIGENCA IN
SAMOZAVEST?**

**ZAKAJ IZDELUJEMO TO
KNJIŽICO?**

UVOD

MODUL 1:
**Izgradnja čustvene inteligence pri
učencih**

MODUL 2:
**Strategije za spodbujanje zaupanja pri
študentih**

MODUL 3:
Ustvarjanje podporne kulture v razredu



Co-funded by
the European Union



KAZALO



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MODUL 4:

Podpora učiteljem pri krepitvi
samozavesti učencev



MODUL 5:

Sodelovanje s starši za podporo krepitvi
zaupanja



ZAKLJUČEK



REFERENCE



STIKI



Co-funded by
the European Union



O PROJEKTU

Ta projekt se osredotoča na odkrivanje vzrokov za nizko samopodobo pri učencih in izvajanje aktivnosti znotraj šole za odpravo teh dejavnikov. S krepitvijo čustvene inteligence, samozvesti in splošnega dobrega počutja želimo učence opremiti z bistvenimi veščinami, ki jim bodo koristile vse življenje. Dodatno bomo učitelje izobraževali za podporo učencem pri učenju iz napak in premagovanju strahu pred neuspehom.

Osnovnošolski otroci se pogosto spopadajo z nizko samozvestjo, kar ovira njihovo sposobnost prevzemanja tveganj in okrevanja po neuspehih. Glede na članek »Pomen pozitivnega samospoštovanja za otroke« se zaradi pomanjkanja zaupanja pri otrocih počutijo manj prepričani vase in v svoje sposobnosti.

Namen projekta »Razviti zaupanje v osnovnošolce« je opolnomočenje mladih učencev in negovanje njihove samozvesti.

Vizija projekta je med osnovnošolci gojiti pozitiven odnos do samega sebe, jim omogočiti, da v celoti uresničijo svoje potenciale in uspevajo v življenju.

Naš projekt bo zbral najboljše prakse iz vse Evropske unije v obsežen priročnik. Ta priročnik bo predstavljen na tečajih usposabljanja učiteljev, s čimer bo učiteljem omogočil, da te prakse vključijo v svoje razrede in povečajo čustveno inteligenco in samozvest otrok. Poleg tega bomo izvajali delavnice za starše, ki jim bodo nudili neprecenljivo podporo in napotke pri spodbujanju čustvene inteligence njihovih otrok.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Z medvrstniškim povezovanjem in različnimi socialno-čustveno krepilnimi aktivnostmi bomo med otroki spodbujali pozitivna dejanja.

Ta publikacija je bila narejena za projekt Erasmus+ Grow Confidence in Primary School Children (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Partnerji, ki so sodelovali pri delu: 119 Srednja šola "Akademik Mihail Arnaudov" (Bolgarija), Smart Idea (Slovenija), JU OŠ Stari Ilijaš (Bosna in Hercegovina), Jezikovna šola Sky (Bolgarija), JumpIN Hub (Portugalska), Aspira (Slovenija), Kaunas University of Applied Sciences (Litva), Edukopro (Bosna in Hercegovina) in Primary school Petar Pop Arsov (Severna Makedonija).

Kot ključni del našega projekta ta dokument simbolizira našo skupno vizijo negovanja pozitivnega odnosa do sebe pri otrocih in njihovega opolnomočenja, da uresničijo svoj polni potencial.



Co-funded by
the European Union



KAJ STA ČUSTVENA INTELIGENCA IN SAMOZAVEST?

Čustvena inteligenca je v bistvu posameznikova sposobnost razločevanja, dešifriranja, razstavljanja, uravnavanja in uporabe čustev za povezovanje in komuniciranje z drugimi na jasne, dragocene načine. Ne samo, da je pomembno, da lahko nadzorujete svoja čustva in jih izražate na zrele, konstruktivne načine, ampak je bistveno tudi, da prepoznate, prevedete in se na zdrav način odzovete na čustva drugih. Boljša kot je oseba pri tem, višja bo njena čustvena inteligenca ali EI.

Pojem čustvene inteligence je prvi populariziral znanstveni novinar Daniel Goleman.

Vidiki, ki določajo čustveno inteligenco, vključujejo:

- Samoregulacija;
- Socialne spretnosti;
- Motivacija;
- Samozavedanje;
- Sočutje.

Indikatorji čustvene inteligence vključujejo:

Biti sposoben prepoznati in razumeti, kaj čuti eden in kaj čutijo drugi;

- Samozavest in samosprejemanje;
- Imeti empatijo do drugih;
- Sposobnost obvladovanja čustev v težkih trenutkih;
- Zavedanje lastnih prednosti in slabosti;
- Skrb in zanimanje za druge in to, skozi kar gredo;
- Sposobnost učiti se iz napak in jih opustiti;
- Prevzemanje lastnih pomanjkljivosti ali napak;
- Biti sposoben sprejeti spremembe in prehode v življenju ter teči z njimi;
- Biti občutljiv za čustva drugih.

"Samozavest je supermoč.

Ko začneš verjeti vase, se začne dogajati čarovnija."

Samozavest je pomemben dejavnik v življenju vsakogar. To je ključ do uspeha. In ko gre za otroke, potem je to eden od dejavnikov njihove izobraževalne uspešnosti. Zato bi morali starši vedno poskušati povečati otrokovo samozavest. Prav tako morajo zagotoviti pozitivno učno okolje za svetlo prihodnost svojega otroka.

Kaj se zgodi, ko imajo otroci samozavest?

Ko se otroci počutijo samozavestne, potem:

- Večja je verjetnost, da bodo stvari izvedli bolje kot otroci brez ali z nizko stopnjo samozavesti.
- Pri učenju so izredno uspešni in dosegajo dobre ocene.
- Otroci so ponosni na stvari, ki jih naredijo, in so pripravljeni poskusiti nove stvari.
- Otroci dobijo pripravljenost, da se učijo iz svojih napak.
- Bolj se osredotočajo na kariero in življenjske cilje.
- Uživajo v procesu učenja in vsak dan gradijo nove sanje.
- In kar je najpomembneje, spoštujejo svojo individualnost in odločitve.

Pogosti vzroki za nizko samozavest med osnovnošolci:

PRIMERJAVE Z DRUGIMI

Po podatkih Indiana University Health se otroci med 6. in 11. letom začnejo primerjati z drugimi, zaradi česar se bolj zavedajo svojih prednosti in slabosti. Zaradi tega se nekateri otroci začnejo negativno primerjati z vrstniki, s čimer oblikujejo samouničujočo navado, ki se je težko znebiti. Posledično se ti otroci nenehno počutijo nezadostne in verjamejo, da se ne ujemajo s tistimi okoli sebe.

PRITISK ZA DOSEGANJE

Ko otroci odrasčajo, se povečujejo tudi naša pričakovanja glede tega, kaj lahko dosežejo. Ko so mladi, nas bolj zanima, kako se trudijo v nečem, ne pa, kaj na koncu ustvarijo. Vseeno nam je, če ponosno ustvarijo našo sliko, ki je bolj podobna pajku! Dokler so se trudili po svojih najboljših močeh, je to vse, kar šteje.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Toda ko otroci postajajo starejši, postanejo tudi rezultati njihovega truda pomembnejši. Posledično lahko ta pritisk, da bi dosegel, vodi otroka do skrbi, ali bo pridobil odobravanje staršev. Pogosto dvomijo o lastni sposobnosti, da dosežejo zahtevane rezultate.

SLAB DOSEŽEK IN OBČUTEK NESPOSObNOSTI

Otroci, ki imajo v šoli težave z učenjem in ne morejo dohajati svojih vrstnikov, se lahko spopadajo z nizko samozavestjo. To lahko velja tudi za otroke, ki po naravi niso športni, saj njihovi sošolci opazijo njihove slabosti in dajejo neprijazne komentarje.

Čeprav lahko občutki nesposobnosti povzročijo, da se otroci počutijo manjvredne, je psiholog Erik Erikson ugotovil, da to vodi le do nizke samozavesti na področjih, ki so otroku pomembna.

Na primer, če se otrok s težavo nauči igrati klavir, vendar sovraži glasbene ure, je malo verjetno, da bo to kaj dosti vplivalo nanj. Če pa niso preveč dobri v nogometu, a želijo biti, potem lahko to močno zruši njihovo samozavest.

NEODOBRAVAJOČE AVTORITETE

Ko otroci odraščajo, se veliko bolj zavedajo zaznanega razočaranja odraslih v njihovem svetu. Kako pa to vpliva na njihovo samospoštovanje, je odvisno od zadevne odrasle osebe in tega, kako se otrok počuti do nje.

Raziskave kažejo, da če neodobravanje prihaja od učitelja, ki ga otrok ne upošteva, potem to verjetno ne bo vplivalo na to, kako se počutijo o sebi. Če pa otrok misli, da je starš ali ljubljene stari starš razočaran nad njim, potem lahko to povzroči njegovo samospoštovanje.

NEPOZORNI STARŠI

Življenje je lahko za otroke včasih izjemno in ko postanejo stvari težke, se morajo zanesti na svoje starše. Ko pa so starši preveč zaposleni, nezainteresirani ali čustveno nedostopni, se lahko otrok počuti samega, nepomembnega in brez podpore.

Takšni otroci morda niso prepričani o tem, kako obvladati morebitne težave ali izzive, ki jih srečajo, vendar menijo, da se ne morejo obrniti po pomoč na starše. To lahko povzroči občutek negotovosti in nezmožnosti obvladovanja, kar lahko močno vpliva na njihovo samozavest.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Posledično se ti otroci pogosto počutijo pozabljeni in da njihovi dosežki niso vredni pozornosti. Zaradi pomanjkanja podpore in pozornosti staršev začnejo dvomiti o svojih sposobnostih in se nehajo truditi.

DRUŽINSKE TEŽAVE

Družinski konflikti povzročajo ocean negativnih čustev, ki jih otroci zlahka absorbirajo in ponotranjijo. To pri teh otrocih vodi do velike čustvene nestabilnosti, in da je stvar še hujša, pogosto verjamejo, da so sami nekako krivi ali del težave.

Življenje v težavni družini je za otroke lahko izjemno. Navdaja jih s strahom in negotovostjo ter povzroča krčenje njihove samozavesti.

USTRAHOVANJE

Ustrahovanje je boleče in travmatično ter ima lahko hromeč učinek na otrokovo čustveno počutje in samospoštovanje. Ko jih nasilnež napade z neskončnimi zlobnimi posmehi, začnejo verjeti, da so ti kruti komentariji upravičeni.

Otroci, ki so žrtev ustrahovanja, redko sprejmejo, da je težava v nasilniku. Namesto tega pogosto oblikujejo trdno prepričanje, da so oni problem. Postanejo zelo samokritični in ko se njihova samozavest zmanjša, so lahko dovzetni za težave z duševnim zdravjem in depresijo.

SLABO ZDRAVJE

Otroci, ki trpijo zaradi stalnih zdravstvenih težav, kot je bolezen ali invalidnost, so lahko tudi nagnjeni k nizki ravni samospoštovanja. Duševne bolezni, kot so depresija ali anksiozne motnje, so prav tako pogosti dejavniki, zaradi katerih lahko otroci manj razmišljajo o sebi.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ZAKAJ IZDELUJEMO TA DOKUMENT?

Ta dokument je eden od rezultatov tega projekta in bo v pomoč pri izvajanju usposabljanja učiteljev za dvig samozavesti učencev. Učiteljem iz ciljne skupine (učitelji učencev, starih od 9 do 14 let) trenutno primanjkuje veščin in znanja, da bi se ukvarjali z negovanjem otrokove čustvene inteligence in samozavesti. Potrebujejo motivacijo, podrobne dejavnosti in materiale, da jih uporabijo v svojem trenutnem učnem načrtu in imajo koristi od njihove preproste izvedbe.

Usposabljanje bo učiteljem pomagalo spodbuditi svoje učence, da so odgovorni za svoja dejanja, se učijo iz svojih napak, razvijejo lastne učne stile in postanejo čustveno močni. Tukaj lahko najdete učne vsebine in dejavnosti, ki jih lahko učitelji izvajajo na svojih šolah. Vse vsebine so prilagojene tako, da jih lahko učitelji takoj uporabijo pri pouku. Po pilotnem usposabljanju učiteljev in povratnih informacijah bomo izboljšali vsebino in metodologijo usposabljanja. Končni rezultat tega delovnega programa bo popoln program usposabljanja, ki bo prilagodljiv in uporaben za vsako partnersko državo.

Na podlagi tega bomo izvedli izobraževanje učiteljev, ki bo ustrezalo potrebam prve ciljne skupine. Pridobili bodo znanja in aktivne veščine, ki bodo otrokom pomagale rasti samozavesti.

Z vsebino in metodologijo usposabljanja učiteljev, ki jo razvijamo v tem delovnem sklopu, bomo učiteljem pomagali pridobiti veščine in znanja za krepitev samozavesti učencev. Usposabljanje bo učiteljem tudi pomagalo najti najboljši način za sodelovanje s starši svojih učencev, da bi povečali njihovo samozavest.



Co-funded by
the European Union



Učitelji lahko obogatijo svoje delo z dejavnostmi iz Priročnika dobrih praks in smernicami iz tega dokumenta v svojem razredu in bodo učencem pomagali krepiti medvrstniške odnose in socio-čustvene veščine.

Prilagojene različice pripravljene vsebine in metodologije usposabljanja bodo uporabljene za vsako državo, kar nam bo omogočilo, da dosežemo širše občinstvo in pomagamo večjemu številu učiteljev in učencev, da imajo koristi od usposabljanja učiteljev tako na lokalni kot na evropski ravni.

Ta dokument bo neposredno pripomogel k doseganju cilja našega projekta, ki je namenjen dvigu samozavesti osnovnošolskih otrok, jih naučiti, kako odraščati uživajo v življenju brez pritiska neuspeha in napak, da imajo pozitiven odnos do sebe. in se zavedajo, da so v vseh pogledih veliko vredni in da lahko življenju in vsem ponudijo več, kot si lahko predstavljajo.





UVOD

Dobrodošli v obsežnem vsebinskem dokumentu za usposabljanje učiteljev, razvitem v okviru cenjenega projekta Erasmus+ »Grow confidence in primary school children« (številka projekta: 2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Ta dokument služi kot močno orodje pri našem skupnem poslanstvu, da opolnomočimo učitelje in jim omogočimo, da pri osnovnošolskih otrocih spodbujajo samozavest in čustveno inteligenco.

Naš projekt priznava ključno vlogo, ki jo imajo učitelji pri oblikovanju uma mladih in vplivanju na njihovo čustveno dobro počutje. Verjamemo, da lahko z opremljanjem učiteljev z učinkovitimi strategijami in metodologijami ustvarimo spodbudno in podporno okolje, ki učencem omogoča, da napredujejo tako akademsko kot čustveno.

V tem dokumentu boste našli zakladnico najboljših praks, skrbno izbranih iz uspešnih implementacij po vsej Evropski uniji. Te prakse so bile skrbno izbrane za odpravo temeljnih vzrokov nizke samozavesti pri učencih in vam nudijo obsežen nabor orodij za odstranitev teh dejavnikov iz vašega razreda.

Vsebina je v skladu z našo skupno vizijo spodbujanja pozitivnih odnosov s samim seboj pri otrocih, ki jih spodbuja, da sprejmejo svojo edinstvenost, in jih navdihuje, da dosežejo svoj polni potencial. Verjamemo, da sta otrokova samozavest in čustveno dobro počutje temelja njegove osebne rasti in akademskega uspeha.

V celotnem dokumentu boste odkrili na dokazih temelječe pristope, inovativne dejavnosti in praktične smernice, zasnovane tako, da jih boste zlahka vključili v svojo prakso poučevanja. Naš cilj je, da vas opremimo z znanjem in veščinami, potrebnimi za ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja, kjer se učenci počutijo samozavestni pri prevzemanju tveganj, učenju iz napak in premagovanju strahu pred neuspehom.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Poleg tega ta dokument spodbuja sodelovanje in vzajemno učenje, kar vam omogoča interakcijo s kolegi učitelji ter izmenjavo izkušenj in spoznanj. Skupaj lahko ustvarimo močno mrežo opolnomočenih učiteljev, ki se zavzemajo za trajne spremembe v življenju svojih učencev.

Ko se podajate na to transformativno potovanje opolnomočenja mladih umov, izražamo iskreno hvaležnost za vašo predanost negovanju čustvenega dobrega počutja osnovnošolskih otrok. Vaša vloga učitelja je nepogrešljiva in prepričani smo, da boste z dragoceno vsebino, predstavljeno v tem dokumentu, opremljeni za pozitiven in trajen vpliv na življenja vaših učencev.

Pridružimo si roke, ko se podajamo na to misijo opolnomočenja, ki nas vodi prepričanje, da si vsak otrok zasluži priložnost za razcvet in uspeh z neomajno samozavestjo. Skupaj lahko vzgojimo generacijo vzdržljivih, samozavestnih in samozavestnih posameznikov, ki bodo z optimizmom in pogumom sprejeli življenjske izzive in priložnosti.

Skozi 5 modulov vam bomo predstavili korake, načine izvajanja praks, ki bodo vodili do dviga samozavesti vaših študentov.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MODUL 1:

Izgradnja čustvene inteligence pri učencih

Namen tega modula je seznaniti posameznike s konceptom EI, njenim pomenom za osebni in družbeni razvoj ter posebnimi elementi, ki prispevajo k čustveni inteligenci.

Učni izidi:

- Razumevanje koncepta čustvene inteligence (EI) in njenega pomena v osebem in družbenem razvoju. Prepoznajte pomen samozavedanja pri čustveni inteligenci.
- Razviti strategije za samoregulacijo, pokazati sposobnost nadzora in upravljanja čustev, impulzov in reakcij v različnih zahtevnih situacijah.
- Pokažite socialne veščine z učinkovitim komuniciranjem, izkazovanjem empatije z aktivnim poslušanjem, vzpostavljanjem odnosa, reševanjem konfliktov, sodelovanjem v skupinah in izkazovanjem vodstvenih lastnosti.
- Uporabite znanje in razumevanje čustvene inteligence v scenarijih resničnega življenja, tako v izobraževalnem okolju kot v osebnih interakcijah z drugimi.

Teme:

- Čustvena inteligenca
- Samozavedanje
- Samoregulacija
- Motivacija
- Sočutje
- Socialne spretnosti



Co-funded by
the European Union





Čustvena inteligenca

Izgradnja čustvene inteligence pri učencih je ključni vidik njihovega splošnega razvoja. Čustvena inteligenca zajema sposobnost prepoznavanja, razumevanja, upravljanja in učinkovitega izražanja čustev. Ima ključno vlogo pri oblikovanju osebne rasti, spodbujanju pozitivnih odnosov in prispeva k izpolnjujočemu in čustveno zdravemu družbenemu življenju. To je veščina, ki jo je mogoče sčasoma gojiti in izpopolnjevati, kar posameznikom koristi v različnih vidikih njihovega življenja.

Čustvena inteligenca (EI) je sestavljena iz več specifičnih elementov, ki skupaj prispevajo k posameznikovi sposobnosti prepoznavanja, razumevanja, upravljanja in učinkovitega izražanja čustev. Ti elementi, kot jih je predlagal Daniel Goleman, ki je populariziral koncept EI, vključujejo:

Samozavedanje

To je temelj čustvene inteligence. Vključuje prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev, prednosti, slabosti, vrednot in vpliva na druge. Samozavedni posamezniki lahko natančno ocenijo, kako se počutijo in zakaj, kar jim pomaga pri sprejemanju boljših odločitev in obvladovanju čustev.

Samoregulacija

Ta element se nanaša na sposobnost nadzora in upravljanja lastnih čustev, impulzov in reakcij. Vključuje ostati zbran v zahtevnih situacijah, biti prilagodljiv in ohraniti občutek mirnosti tudi pod pritiskom.

Motivacija

Motivacija pri čustveni inteligenci pomeni močno željo po doseganju osebnih in poklicnih ciljev. Vključuje biti proaktiven in odporen ob neuspehih ter ohraniti pozitiven odnos do doseganja svojih želja.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Sočutje

Empatija je zmožnost razumeti in deliti čustva in poglede drugih. Vključuje pozorno poslušanje, neobsojanje in sposobnost »postaviti se v kožo drugega«, da bi razumeli njegovo čustveno stanje.

Socialne spretnosti

Ta element zajema vrsto medosebnih sposobnosti. Vključuje učinkovito komunikacijo, vzpostavljanje odnosa, reševanje konfliktov, timsko delo in vodenje. Socialno usposobljeni posamezniki lahko gladko krmarijo v družbenih situacijah in ustvarjajo pozitivne odnose.

Pomembno je vedeti, da so ti elementi med seboj povezani in se dopolnjujejo. Pomanjkanje na enem področju lahko vpliva na splošno čustveno inteligenco.

Ta modul vključuje privlačne in namenske dejavnosti v izobraževalnem okolju za spodbujanje čustvene inteligence in socialno-čustvene rasti. Namen teh dejavnosti je negovati sposobnost učencev, da prepoznajo in razumejo svoja čustva, učinkovito obvladujejo svoja čustva, izkazujejo empatijo do drugih ter razvijajo pozitivne socialne interakcije in odnose.



Co-funded by
the European Union



Prakse iz Priročnika dobrih praks:

- Preslikava empatije: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 13
- Čuječno poslušanje: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 47
- Nekaj o meni: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 52
- Uživajmo: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 60





Vaja 1

"KAKO SE POČUTIŠ DANES?" PREDLAGA LSS



10 minut



Papir, barvni svinčniki.

Vadite

- Namen dejavnosti je spodbujanje čustvene inteligence tako, da se otrokom omogoči, da izrazijo svoja čustva
- Spodbujati občutek skupnosti
- Spodbujati empatijo med vrstniki

Dejavnost Ta dejavnost zahteva predhodno pripravo. Najprej mora učitelj razložiti otrokom. Ko otroci vstopijo v učilnico, dajte vsakemu list papirja in dostop do barvitih svinčnikov ali markerjev.

Vsakega otroka prosite, naj nariše emoji, ki predstavlja, kako se počuti. Če so otroci v 1. ali 2. razredu, lahko uporabite nadzorno ploščo čustev s pisanimi razlagami čustev. Vsak otrok mora narisati, kako se počuti na začetku dneva.

Ko so risbe dokončane, lahko pregledate vsakega otroka in vidite, kaj je narisal. Čustva lahko postavite na določeno tablo ali poseben prostor v učilnici, če se otrokom to zdi prijetno.

Vloga učitelja tukaj: Na kratko morate pregledati prikazana čustva. Posebej pozorni na tiste, ki se morda ne počutijo najbolje.

Skupinska razprava (neobvezno): Učitelj lahko začne razpravo s postavljanjem vprašanj, kot so:

"Vidim, da so nekateri prijatelji danes morda malo potrti. Bi radi kaj povedali?"

"Kako lahko pomagamo svojim prijateljem, da se počutijo bolje?"



Vaja 1

"KAKO SE POČUTIŠ DANES?" PREDLAGA LSS

Podpora razreda: Če se eden ali več učencev ne počuti dobro, razred skupaj razmisli o načinih, kako podpreti in dvigniti svoje vrstnike. To je lahko s prijaznimi besedami, deljenjem pozitivne zgodbe, izvajanjem majhne skupne dejavnosti ali preprosto pomirjujočim trepljanjem po rami.

Razmislek: Ob koncu dneva ali po določenem času ponovno obiščite emojije. Učence vprašajte, ali so se njihova čustva spremenila, in če so, kaj je pomagalo izboljšati njihovo razpoloženje. To krepi učinek kolektivne podpore.

Prednosti prakse:

- Z risanjem svojih čustev se otroci bolj uglasijo s svojimi občutki in jih lahko bolje posredujejo drugim.
- Otroci se naučijo prepoznati, kdaj imajo njihovi vrstniki težave, in razumejo pomen podpore.
- Razred sodeluje pri spodbujanju sošolcev, krepitvi vezi in ustvarjanju pozitivnega okolja v razredu.

Vir: <https://www.twinkl.bg/resource/t-s-1056-how-do-you-feel-today-emotions-chart>



Vaja 2

"ODIGRATI", KI GA PREDLAGA LSS

 30 minut



Brez predhodne priprave

Vadite

- Privlačna in enostavna dejavnost, ki ne zahteva nobenih priprav ali materialov
- Razviti empatijo z igranjem različnih družbenih situacij
- Ustvariti močnejše vezi z vrstniki

Dejavnost Za začetek naj razred oblikuje krog in razloži, da bodo sodelovali v igri igranja vlog, ki se osredotoča na empatijo. Vsak krog bo vključeval dva študenta, ki bosta odigrala socialno situacijo, ostali v skupini pa bodo opazovali in ocenili njuno delovanje glede na to, kako dobro se njuna dejanja ujemajo s čustvi, ki naj bi jih prikazala.

Na primer, v primeru, ko je en učenec razburjen zaradi slabega rezultata testa, bi moral drugi učenec prepoznati njihovo žalost in ponuditi besede spodbude. Empatičen učenec bi lahko delil podobno izkušnjo in svetoval, s čimer bi pokazal svoje razumevanje čustev drugega. Po vsaki igri vlog uporabite ikono za razpravo, da nakažete, da je čas za razpravo o prizoru, vpletenih čustvih in morebitnih spremembah čustev od začetka do konca.

Pri manjših otrocih lahko vadbo izvajamo nekoliko drugače. Razredu lahko pokažete različne karte z zgodbami. Učencem lahko dodelite določene vloge glede na zgodbo, oni pa jih morajo odigrati. Dajte jim navodila in jih vodite v dejavnost.





Vaja 2

"ODIGRATI", KI GA PREDLAGA LSS

Vprašanje za razpravo:

- Kako so se dejanja igralcev ujemala s čustvi, ki naj bi jih prikazali? Ali jim je uspelo učinkovito prenesti empatijo?
- Kaj se je v prizoru zgodilo, da je prišlo do spremembe čustev? Kako je odziv empatičnega učenca vplival na čustva drugega učenca?
- Se spomnite primera, ko ste doživeli podobno situacijo?

Za manjše otroke:

- Zaradi česa se je lik v zgodbi počutil srečnega (ali žalostnega ali prestrašenega)?
- Če bi bili vi v zgodbi, kako bi pomagali liku, da se počuti bolje?
- Kakšen je občutek, ko te nekdo razume in mu je mar za to, kako se počutiš?
- Kako lahko naredimo našo učilnico prostor, kjer se vsi počutijo razumljene in zanje skrbijo?

Prednosti prakse:

- Otroci se naučijo bolje razumeti perspektivo drugih;
- Otroci se naučijo bolje obvladovati stres, tesnobo in druga negativna čustva;
- Otroci se naučijo bolj harmonično komunicirati z vrstniki, kar zmanjša motnje v razredu;
- Študenti postavljajo temelje za krmarjenje po življenjskih vzponih in padcih ter gradijo odpornost in prilagodljivost.

Vir: <https://everydayspeech.com/blog-posts/no-prep-social-skills-sel-activity/act-it-out-a-role-playing-game-to-teach-empathy-in-the-učilnica/>



Vaja 3

"KOTIČEK ZA POMIRITEV", PREDLAGA LSS



15 minut



Nekaj, zaradi česar se lahko učenci počutijo udobno

Vadite

- Otrokom pomaga prepoznati in obvladati svoja čustva v varnem okolju
- Za gradnjo samozavesti
- Omogočiti otrokom, da prevzamejo odgovornost za svoja čustva in se odločijo, kdaj potrebujejo trenutek za ponovno kalibracijo
- Pomaga pri postavljanju temeljev za razumevanje čustev drug drugega

Activity Calming Corner je odličen dodatek k vsaki osnovni učilnici ali domačemu okolju. To je varno določen prostor, kjer lahko otroci uravnavajo svoja čustva in nudijo priložnost in izhod za možnost, da se umirijo. Vsi se zavedamo, da imajo lahko otroci res močna čustva, ki lahko hitro prerastejo v jezo ali zlom.

Kje naj začnem?

Najpomembneje je najti primerno mesto v učilnici. To mora biti zasebno območje. Priporočljivo je, da se držite stran od sprednje strani učilnice ali kjer je v neposrednem vidnem polju mnogih učencev. Lahko je preprosto kot mehka podloga in vedro s knjigami ali dovršeno s sedežnimi vrečami, blazinami, senzoričnimi igračkami itd.





Vaja 3

"KOTIČEK ZA POMIRITEV", PREDLAGA LSS

Nastavitev omejitev:

Učence poučite o pomenu samoregulacije in jih opomnite, da je prav, če si vzamejo trenutek, ko se počutijo preobremenjene. Določite, kako dolgo lahko učenec ostane v kotu, po možnosti z uporabo časovnika za sledenje. Zagotovite, da učenci vedo, da to ni pobeg od njihovih nalog. Še vedno so odgovorni za morebitno zamujeno delo.

Kdaj uporabiti?

Prepoznajte posamezne opozorilne znake pri učencih, ki lahko kažejo na stisko, kot je stisnjena čeljust, udarjanje s knjigami ali zavračanje sodelovanja. Ko določite pravila, dovolite študentom avtonomijo, da se odločijo za uporabo prostora, ko menijo, da je to potrebno.

Prednosti prakse:

- Otroci se naučijo prepoznati in obvladati močna čustva, zmanjšajo verjetnost impulzivnih reakcij ali izbruhov;
- Prostor daje učencem priložnost za razmislek o svojih čustvih, spodbuja večje samozavedanje in razumevanje svojih občutkov;
- Ko otroci vidijo, da njihovi vrstniki uporabljajo kotiček za pomiritev, to spodbuja razumevanje in empatijo;
- Učilnica, kjer so čustvene potrebe učencev prepoznane in obravnavane, ima bolj pozitivno, spoštljivo in sodelovalno vzdušje.

Vir: <https://educationtothecore.com/2021/01/creating-a-calming-corner-for-your-primary-classroom/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MODUL 2:

Strategije za spodbujanje zaupanja pri študentih

Namen tega modula je študente seznaniti s pomenom razvijanja samozavesti za njihov akademski, družbeni in osebni razvoj ter jim ponuditi posebne strategije, ki bi jih lahko uporabili v izobraževalnem procesu.

Učni izidi:

- Razumeti pomen spodbujanja zaupanja pri učencih za njihov akademski, družbeni in osebni razvoj in se zavedati, da je izgradnja zaupanja postopen proces in da se lahko različni učenci različno odzovejo na različne strategije.
- Razvijte potrpežljivost in podporni odnos, ki sta potrebna za ustvarjanje pozitivnega učnega okolja, kjer se učenci počutijo opolnomočene, da tvegajo in rastejo.
- Izvajajte strategije, ki spodbujajo miselnost rasti in odpornost v razredu, pomagajo učencem razviti pozitiven odnos do učenja, sprejeti neuspeh kot običajen del učnega procesa in verjeti v svoj potencial za rast in napredek.
- Spodbujajte angažiranost in samorefleksijo učencev, da jim pomagata pridobiti globlje razumevanje samih sebe, se počutiti bolj nadzorovanega nad svojim učenjem in doseči večji občutek dosežka.



Co-funded by
the European Union





Teme:

- Miselnost in odpornost v razredu
- Konstruktivne povratne informacije in ustvarjanje varnega okolja za prevzemanje tveganj
- Študentska agencija in samorefleksija za krepitev zaupanja

Miselnost in odpornost v razredu:

Spodbujanje zaupanja pri študentih je bistvenega pomena za njihov akademski, socialni in osebni razvoj. Gradnja zaupanja je postopen proces in vsak učenec se lahko drugače odzove na različne strategije. Učitelji morajo biti potrpežljivi, podpirati in spodbujati pozitivno učno okolje, kjer se učenci počutijo opolnomočene, da tvegajo in rastejo.

Cilj spodbujanja miselnosti o rasti in odpornosti v razredu je pomagati učencem razviti pozitiven odnos do učenja, sprejeti neuspeh kot običajen del učnega procesa in verjeti v svoj potencial za rast in napredek. Za spodbujanje miselnosti o rasti in odpornosti v razredu je zaželeno uporabljati prakse, ki poudarjajo pomen procesa učenja in razvoja, namesto da bi se osredotočali zgolj na dosežene rezultate.

Konstruktivne povratne informacije in ustvarjanje varnega okolja za prevzemanje tveganja:

Učitelji morajo poudariti, da sposobnosti in inteligenca niso določene, ampak jih je mogoče razvijati s trudom in učenjem. Spodbujati morajo pozitiven odnos do izzivov, podpirati učence, da se učijo iz napak, uporabljati afirmativni jezik, spodbujati učence, da si postavijo realne cilje, in jih spodbujati k samorefleksiji svojih ciljev in dosežkov.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij in ustvarjanje varnega okolja za prevzemanje tveganja omogočata študentom, da se počutijo podprte in spodbudne, da poskusijo nove stvari, se soočijo z izzivi in se učijo iz svojih napak. Študentom omogoča, da postanejo samozavestni raziskovalci, pripravljeni sprejeti nove izzive in rasti kot posamezniki.

Študentska agencija in samorefleksija za krepitev zaupanja:

Spodbujanje študentske zastopanosti in samorefleksije vključuje dejavnosti in strategije, ki spodbujajo študente, da aktivno sodelujejo pri učenju, razmišljajo o svojem delu in dejanjih ter prepoznajo lastne talente, prednosti in potencial. Z angažiranostjo in samorefleksijo učenci pridobijo globlje razumevanje samega sebe, čutijo večji nadzor nad svojim učenjem in dosežejo večji občutek dosežka.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

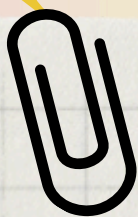
Prakse iz Priročnika dobrih praks:

- Prednosti Spotlights: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 15
- Soočanje z uspehom/neuspehom: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 73
- Zahvala: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 41
- Dejavnost »Jaz sem«: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 12



Co-funded by
the European Union





Vaja 1

"VZAJEMNO UČENJE" PREDLAGA LSS



40-minutne seje, več sej



Plakatna tabla, markerji

Vadite

- Naredi učenje aktivno
- Za krepitev socialnih veščin
- Krepi samozavest
- Učenci vidijo perspektive drug drugega, kar jim pomaga napredovati

Dejavnost Ko imajo otroci priložnost poučevati, deliti in delati s svojimi vrstniki, lahko zgradijo samospoštovanje in okrepijo svoje razumevanje predmeta.

Preden uvedete vzajemno učenje, zagotovite, da je vaša učilnica varen, spoštljiv prostor, kjer se učenci počutijo prijetno, brez strahu pred posmehom ali zadrego. Vzpostavite osnovna pravila o poslušanju, ne prekinjanju in ponujanju konstruktivnih povratnih informacij. Dovolite učencem, da izberejo teme ali predmete, za katere se počutijo močne ali strastne, da bi jih poučevali ali delili z vrstniki. To je lahko kratka predstavitev, demonstracija ali celo mini lekcija.

Po vsaki seji vzajemnega učenja prosite študente, naj povedo nekaj pozitivnega, kar so se naučili od svojega partnerja, ali o seji. Pozitivna okrepitev krepi samozavest. Spodbujajte učence, da delijo osebne zgodbe ali izkušnje, povezane z obravnavano temo. To je način, kako potrditi njihove izkušnje in jim dati občutek samozavesti v svojih edinstvenih pogledih.



Vaja 1

"VZAJEMNO UČENJE", KI GA PREDLAGA LSS

Namesto da samo slavite pravilne odgovore ali opravljene naloge, slavite tudi trud, odločnost in sodelovanje. To lahko študentom pomaga, da se počutijo samozavestne v svoji poti, ne le v rezultatu.

Zaključek:

Dejavnost zaključite s skupinsko razpravo o splošni izkušnji. Pogovorite se o pomenu truda in sodelovanja pred popolnostjo. Okrepite, da je potovanje vseh edinstveno in enako pomembno.

Prednosti prakse:

- Prevezemanje vloge učitelja ali izmenjava osebnih izkušenj omogoča študentom, da prepoznajo svoje prednosti, znanje in edinstvene perspektive, s čimer se poveča njihova samozavest
- Takšne dejavnosti dajejo študentom priložnost, da vadijo govorjenje, poslušanje in predstavljanje
- Sodelovalne vaje spodbujajo veščine, kot so timsko delo, empatija, potrpežljivost in reševanje konfliktov
- Slavljenje truda nad rezultatom spodbuja miselnost rasti

Vir: <https://www.viewsonic.com/library/education/how-to-build-a-more-engaged-classroom-with-peer-learning/>



Vaja 2

»POSTAVITE DOSEGLJIVE CILJE« PREDLAGA LSS



15 minut na dan



Flipchart, pisani markerji, samolepilni lističi

Vadite

- Naredi učenje aktivno
- Za krepitev socialnih veščin
- Krepi samozavest
- Učenci vidijo perspektive drug drugega, kar jim pomaga napredovati

Dejavnost Postavljanje jasnih in realističnih ciljev v osnovni šoli je odličen način, da se učenci naučijo verjeti vase. To jim bo pomagalo pri obvladovanju zahtevnejših nalog v šoli in življenju.

Uvajanje postavljanja ciljev pri majhnih otrocih zahteva ustvarjalnost, preprostost in praktičen pristop. Začnite s pripovedovanjem privlačnih zgodb, v katerih se liki podajajo na misije ali pustolovščine, da bi dosegli nekaj, kar si močno želijo, in otrokom pomagajte potegniti vzporednice med potovanjem zgodbe in osebnimi cilji. Uporabite umetnost in obrt, da jim omogočite vizualizacijo svojih ciljev; na primer, lahko izdelajo »drevesa ciljev«, kjer vsaka veja predstavlja korak k njihovemu glavnemu cilju, ali »zemljevide zakladov«, ki začrtajo njihovo pot do določene nagrade.



Vaja 2

»POSTAVITE DOSEGLJIVE CILJE«, KI JIH PREDLAGA LSS

Učenci v osnovni šoli si niso pripravljeni postavljati zapletenih dolgoročnih ciljev, zato lahko začnete z nečim lahkim, kar bo ves razred poskušal doseči v enem ali dveh dneh. Po zaključku razrednih premogov lahko poskusite s posameznimi.

Naj pomislijo na nekaj, kar želijo doseči. Vodite jih z vprašanji, kot je "Kaj točno želite narediti? Bodimo jasni." Zelo pomemben je tudi naslednji korak. Opredeliti morajo "Kako boste vedeli, da ste to storili?" Pomagajte jim postaviti realne roke.

Če otroci želijo, lahko svoje cilje narišejo. Vizualizacija ohranja otroke osredotočene.

Te cilje je treba razdeliti na manjše naloge. Otroci naj s svojimi majhnimi nalogami naredijo svoje kontrolne seznane. Naj bodo ustvarjalni. Določite čas za preverjanje napredka učencev. Lahko enkrat tedensko ali enkrat mesečno, odvisno od starosti otrok in stopnje zahtevnosti njihovih ciljev.

Skupaj proslavite vsak majhen uspeh, vsak korak k cilju. Tako se bodo otroci počutili velike kot njihove sanje

Prednosti prakse:

- Doseganje zastavljenih ciljev poveča otrokovo samozavest in samozavest, zaradi česar se počutijo kompetentne in sposobne
- Učenci začnejo razumeti pomen pametnega razporejanja časa za doseganje svojih ciljev
- Postavljanje ciljev, zlasti če je združeno z reflektivnimi praksami, uči otroke, da je sposobnosti mogoče razviti in da trud vodi k rasti.

Vir: <https://www.twinkl.bg/blog/goal-setting-for-young-children>



Vaja 3

"NAJ ŠTUDENTI PREVZAMEJO ODGOVORNOST" PREDLAGA LSS



1 uro



Žetoni ali priponke za razpravo, improvizirani mikrofoni, list papirja ali digitalna tabla za beleženje zanimivosti

Vadite

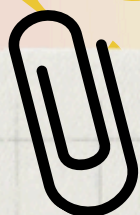
- Spodbuja samostojnost in odgovornost
- Izboljšajte empatijo
- Omogočite konstruktivne povratne informacije
- Spodbujajte sodelovalno učenje

Dejavnost Otroci imajo veliko za ponuditi. Zgolj stati pred razredom in govoriti bi bilo neučinkovito in bi okrnilo otrokovo zaupanje. Naj vodijo razprave. Izpostavite talent vsakega študenta in pozovite vse, da se vključijo v dejavnost/razpravo. Študentova lastna vrednost in samozavest se bosta povečala, če bosta dobila občutek vodstva in pomembnosti.

Dovolite študentom, da predlagajo teme, ki jih zanimajo ali o katerih bi radi razpravljali. Te teme se lahko razlikujejo od njihovih najljubših hobijev, nedavno prebrane knjige, mesta, ki so ga obiskali, ali celo idej o tem, kako izboljšati šolsko okolje.

Navedite te teme na papirju ali digitalni tabli. Naredite urnik za razpravo o teh temah in dajte voditeljem čas za pripravo. Naj vodijo razpravo. Krmarite po postopku in po potrebi posredujte.





Vaja 3

"NAJ ŠTUDENTI VODIJO" PREDLAGA LSS

Ko ste razpravljali o vseh temah, zberite študente na razmislek. Postavite vprašanja, kot so: "Kako se je počutil biti glavni?", "Kaj ste se danes naučili od svojih vrstnikov?", "Zakaj je pomembno, da vsi izmenjujejo vlogo vodje?" Spodbujajte študente, da podajo povratne informacije o stilih vodenja svojih vrstnikov in o tem, kaj cenijo pri vsaki razpravi.

Vsem ponudite znake hvaležnosti (nalepke ali mala potrdila) za sodelovanje in prevzemanje odgovornosti. Poudarite, da je vsak prispevek, bodisi vodenje ali sodelovanje v razpravi, cenjen.

Na koncu poudarite ključno lekcijo dneva: ko so študenti glavni, se ne učijo le iz obravnavane vsebine, temveč tudi iz procesa vodenja in upravljanja skupine. Ta izkušnja neguje njihovo samozavest, samozavest in vodstvene sposobnosti.

Prednosti prakse:

- Dijaki pridobijo občutek odgovornosti in vodenja;
- Spoznajo zapletenost upravljanja odgovornosti v razredu;
- Spodbuja se sodelovanje in timsko delo, saj sodelujejo pri doseganju skupnih ciljev;
- Študentom ponuja priložnost, da pokažejo svoje prednosti in strasti.

Vir: https://positivepsychology.com/leadership-activities/?utm_content=cmp-true





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MODUL 3:

Ustvarjanje podporne kulture v razredu

Namen tega modula je predstaviti, da je ustvarjanje pozitivnega in vključujočega učnega okolja bistveni vidik učinkovitega izobraževanja, in zagotoviti načine za pomoč pri ustvarjanju učnega okolja, v katerem se vsi učenci počutijo cenjene, spoštovane in podprte na svoji učni poti.

Učni izidi:

- Razumeti pomen vzpostavitve pozitivnega in vključujočega učnega okolja za učinkovito izobraževanje in vpliv na družbeni in čustveni razvoj učencev, kar vodi v zdravo in uspešno učno skupnost.
- Razumeti, kako podporna kultura v razredu spodbuja občutek pripadnosti in spodbuja aktivno udeležbo, sodelovanje in odprto komunikacijo med učenci, učitelji in učno skupnostjo.
- Naučite se učinkovitih tehnik za vzpostavljanje odnosa in zaupanja s študenti, vzpostavljanje močnih in pozitivnih odnosov, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju, razumevanju in empatiji.
- Naučite se ustvariti jasna pričakovanja in pravila, spodbujati pozitivno okrepitev ter spodbujati sodelovanje in timsko delo za izboljšanje okolja v razredu.

Teme:

- Spodbujanje občutka pripadnosti in sprejetosti
- Vzpostavljanje odnosa in zaupanja s študenti
- Učinkovite tehnike za vzpostavitev pozitivnega in vključujočega okolja



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Spodbujanje občutka pripadnosti in sprejetosti:

Okolje krepí občutek pripadnosti in spodbuja aktivno udeležbo, sodelovanje in odprto komunikacijo med učenci, učitelji in drugimi člani učeče se skupnosti. Spodbujanje občutka pripadnosti in sprejetosti pomeni ustvarjanje vključujočega in podpornega okolja, v katerem se vsak posameznik počuti cenjenega, spoštovanega in sprejetega takšnega, kot je. Je temeljni vidik spodbujanja pozitivnega socialnega in čustvenega razvoja med učenci ter negovanja zdrave in uspešne učne skupnosti. Ko posamezniki čutijo, da pripadajo in so sprejeti, ko se počutijo varne in spoštovane, je večja verjetnost, da se bodo vključili v učenje, se samozavestno izražali in oblikovali pomembne povezave z drugimi. Uspeli bodo akademsko in razvili vseživljenjsko ljubezen do učenja.

Vzpostavljanje odnosa in zaupanja s študenti:

Vzpostavljanje odnosa in zaupanja z učenci je ključni vidik učinkovitega poučevanja in ustvarjanja pozitivnega učnega okolja. Nanaša se na proces vzpostavljanja močnega in pozitivnega odnosa med učitelji in njihovimi učenci, ki temelji na medsebojnem spoštovanju, razumevanju in empatiji. Ko učitelji uspešno vzpostavijo odnos in zaupanje, se učenci počutijo cenjene, podprte in bolj motivirane za sodelovanje pri učenju in osebni rasti.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Učinkovite tehnike za vzpostavitev pozitivnega in vključujočega okolja:
Vzpostavitev pozitivnega in vključujočega učnega okolja je mogoče doseči s spoštovanjem, vrednotenjem različnosti, pozitivno krepitvijo, postavljanjem jasnih pričakovanj in pravil, sodelovanjem in timskim delom, aktivnim sodelovanjem študentov, aktivnim poslušanjem, s prepoznavanjem in obravnavanjem individualnih potreb.



Co-funded by
the European Union





Prakse iz Priročnika dobrih praks:

- Dejavnosti v razredu za večjo samozavest: <https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 23



Vaja 1

"DEJAVNOST TUDI JAZ", KI JO PREDLAGA LSS

 10 minut



Papir, barvni svinčniki.

Vadite

- Namen dejavnosti je spodbujanje povezav med učenci na podlagi skupnih interesov
- Za spodbujanje sodelovanja in povratnih informacij
- Za spodbujanje občutka skupnosti

Dejavnost Učenci naj povedo nekaj o sebi in o tem, kaj radi počnejo, na primer »Všeč mi je Minecraft«. Če je tudi drugim učencem všeč Minecraft, potem vstanejo in rečejo: "Jaz tudi!" Še naprej vabite učence, da nekaj delijo in si ogledajo, kdo ima enaka zanimanja ali dejstva. Nato jim dajte čas, da jih delijo drug z drugim. Če uživajo v kockanju, oblikovanju in gradnji, jih povabite, naj pripravijo predlog o tem, kaj bi radi skupaj ustvarili. Naj delijo z drugo skupino za povratne informacije. To aktivnost Me Too je mogoče uporabiti za vse, kar bodo učenci želeli početi skupaj.

Razprava in povezovanje Ko vsi delijo, dajte učencem čas (približno 5 minut), da se pogovorijo z drugimi, ki se zavzemajo za iste interese. To jim omogoča nadaljnjo razpravo in povezovanje prek skupnih všečkov.



Vaja 1

"VZAJEMNO UČENJE", KI GA PREDLAGA LSS

Različice

- Dejavnost »Tudi jaz« je mogoče razširiti tako, da ne vključuje samo hobijev ali zanimanj, temveč tudi življenjske izkušnje, želje, najljubše knjige, filme itd.
- Za digitalni pridih je to dejavnost mogoče prilagoditi za spletne učne platforme.

Prednosti prakse:

- Učencem pomaga najti vrstnike s skupnimi interesi.
- Spodbuja odprto komunikacijo in sodelovanje.
- Spodbuja občutek skupnosti v razredu.
- Omogoča konstruktivne povratne informacije in strokovni pregled.

Vir: <https://barbarabray.net/2017/08/22/6-activities-to-build-a-positive-classroom-culture/>



Vaja 2

"POZITIVNI POZDRAV", KI GA PREDLAGA LSS

 10-15 minut pred poukom



Predhodne priprave ali materiali niso potrebni

Vadite

- Poveča angažiranost študentov
- Ustvarja pozitivne odnose med učiteljem in učencem
- Poveča občutek pripadnosti

KAJ VSEBUJE POZITIVNI POZDRAV NA VRATIH?

Pozdrav lahko vključuje pozitivno socialno interakcijo, ki je lahko verbalna (npr. uporaba študentovega imena) ali neverbalna (npr. stisk roke).

Uporablja se lahko tudi za opominjanje učencev na vedenje, ki ima za posledico akademski uspeh, pri čemer je poudarek na dajanju spodbudnih sporočil učencem, ki so se prejšnji dan slabo vedli.

Nazadnje, če ponudimo pozitivno okrepitev (npr. pohvalo) študentom, ki so prispeli pravočasno, lahko upamo, da bi lahko zmanjšali zamujanje v prihodnosti, tako da bi jih spodbudili, da znova pridejo pravočasno.

Kako narediti?

Uporaba učenčevega imena personalizira pozdrav, zaradi česar je učinkovitejši.

Primer: "Dobro jutro, Alex!" ali "Vesel sem, da te vidim, Sam!" Neverbalni pozdrav:

Nasmeh, stisk roke, daj pet, kimanje ali celo dvignjen palec lahko služijo kot

neverbalni pozdrav. Izberite glede na stopnjo udobja vsakega študenta. Pohvalite učence, ki kažejo pozitivno vedenje, ali jih spomnite na želeno vedenje. Na primer:

»Opazil sem, da si danes prinesel vse svoje gradivo; odlično delo, Jordan!« ali "Upam, da si prišla pripravljena na današnjo razburljivo lekcijo, Mia!". Pohvalite točne učence in zagotovite pozitivno okrepitev. Na primer, "Hvala, ker si prišel pravočasno, Jason. To je odličen zgled."



Vaja 2

"POZITIVNI POZDRAV" PREDLAGA LSS

Doslednost je ključna:

Naj bo to redna praksa, ne le občasna. Bolj ko ste dosledni, bolj učenci pričakujejo in cenijo pozdrav.

Težave obravnavajte taktno. Če se je študent prejšnji dan neprimerno obnašal, uporabite pozdrav kot priložnost za nov začetek in ne kot grajo. Primer: »Danes je nov dan, Dylan. Izkoristimo to čim bolje!«. Poskrbite, da vsak učenec prejme pozdrav. To je ključnega pomena, da se vsak učenec počuti videnega, cenjenega in pomembnega.

Bodite pozorni na odzive učencev na vaše pozdrave. Nekateri učenci bodo morda cenili tiho, subtilno kimanje, drugi pa bodo uživali v dajanju pet ali stisku roke. Prilagodite svoje pozdrave glede na individualne želje učencev.

Spodbujajte vrstniške pozdrave:

Sčasoma lahko spodbudite razredno kulturo, v kateri učenci ne pozdravljajo samo svojega učitelja, temveč tudi svoje vrstnike. To krepi splošno pozitivno vzdušje v razredu.

Prednosti prakse:

- Takoj, ko učenci stopijo v učilnico, se srečajo s pozitivnostjo, ki določa ton za celotno obdobje
- Učenci se že od samega začetka počutijo spoštovane in cenjene, kar zmanjša morebitno moteče vedenje
- S priznanjem vsakemu učencu izkazuje spoštovanje, kar posledično spodbuja medsebojno spoštovanje.

Vir: <https://blog.innerdrive.co.uk/should-teachers-greet-students-at-the-door>



Vaja 3

"STACKING CUP CHALLENGE", KI GA PREDLAGA LSS



15 minut



Papirnate skodelice, gumice in vrvice

Vadite

- Namen aktivnosti je spodbujanje občutka pripadnosti in sodelovanja
- Za izboljšanje prilagodljivosti in prožnosti
- Da postanejo bolj prepričani v svoje sposobnosti

Dejavnost Odlična skupna dejavnost, ki jo vaši učenci opravijo v vaši učilnici, je izziv zlaganja skodelic. Ta izziv učencem resnično pokaže, kako pomembna sta komunikacija in sodelovanje. Ta izziv je mogoče dokončati proti začetku šolskega leta in tudi, ko učenci premaknejo sedeže, da lahko spoznajo svoje nove soigralce za mizo in delajo z njimi.

Da bi olajšali izziv zlaganja skodelic v učilnici, boste potrebovali plastične skodelice (rdeče plastične se zelo dobro obnesejo), gumice in vrvico. Vsaka ekipa bo prejela šest skodelic, gumico in toliko vrvic, ki jih boste potrebovali, da lahko vsak učenec zgrabi en kos vrvic. Ta izziv lahko opravite v skupinah štirih študentov. Vendar združevanje študentov v skupine po šest predstavlja dodaten izziv. Vsak kos vrvic privežite na gumijasti trak, nato pa naj učenci delajo na zlaganju skodelic v piramido samo z vrvicami.





Vaja 3

"STACKING CUP CHALLENGE", KI GA PREDLAGA LSS

Prednosti prakse:

- Dejavnost je strukturirana na način, ki od učencev zahteva sodelovanje pri doseganju cilja. Krepi idejo, da skupno prizadevanje pogosto daje najboljše rezultate;
- Izziva ni mogoče uspešno dokončati brez zaupanja vrednih članov ekipe;
- Uspešno dokončanje izziva daje študentom občutek dosežka, povečuje njihovo zaupanje v svoje sposobnosti in v skupna prizadevanja;
- Vsak učenec igra bistveno vlogo pri izzivu, s poudarkom na ideji, da je prispevek vsakega dragocen.

Vir:

<https://secondaryenglishcoffeeshop.blogspot.com/2022/09/creating-a-positive-class-culture.html>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MODUL 4:

Podpora učiteljem pri krepitvi samozavesti učencev

Namen/Cilj: Namen tega modula je učiteljem zagotoviti učinkovite strategije in vire za podporo učencem pri razvijanju samozavesti, kar na koncu ustvari pozitivno in spodbudno okolje v razredu.

Učni rezultati/cilji: Do konca tega modula morajo biti udeleženci sposobni:

1. Razumeti ključno vlogo, ki jo imajo učitelji pri spodbujanju samozavesti učencev.
2. Prepoznati vpliv prijaznega okolja v razredu na samozavest in splošno dobro počutje učencev.
3. Naučiti se praktičnih strategij in dejavnosti za izvajanje v razredu za spodbujanje samozavesti pri učencih.

Teme/teme: Ta modul pokriva naslednje ključne teme:

1. Učiteljeva vloga pri krepitvi samozavesti
2. Ustvarjanje spodbudnega okolja v razredu
3. Praktične strategije za spodbujanje samozavesti študentov

Vsebina:

Tema 1: Vloga učitelja pri krepitvi samozavesti

- Pomen odnosov med učiteljem in učencem
- Vzpostavljane zaupanja in odnosa
- Vloga pozitivne okrepitve



Co-funded by
the European Union





Tema 2: Ustvarjanje spodbudnega okolja v razredu

- Slavljenje raznolikosti in vključenosti
- Spodbujanje aktivnega sodelovanja
- Vključevanje študentov skozi skupinske dejavnosti

Tema 3: Praktične strategije za spodbujanje samozavesti študentov

- Zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij
- Prepoznavanje in odpravljanje dvoma vase
- Spodbujanje samoizražanja in ustvarjalnosti

Vsaka tema bo vključevala praktične primere, študije primerov in vaje, ki bodo udeležencem pomagale uporabiti te koncepte v svojih učilnicah.

Reference:

Prakse iz Priročnika dobrih praks: Previdno gibanje:
<https://bit.ly/3ErJPFy>, str. 67



Vaja 1

"SELF ESTEEM PIZZA" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



40 minut



Papir, svinčniki, škarje.

Vadite

- Dejavnost je osredotočena na samospoštovanje in lastno vrednost. Vključuje različne vidike otroka, da bi dala natančnejšo predstavitev in samopodobo lastne identitete.
- Spodbuditi učence k večji podpori sošolcem in kako to pokazati.
- Graditi pozitivno okolje v razredu in pomagati bolj anksioznim in zaskrbljenim otrokom, da v sebi najdejo pozitivne lastnosti in jih samozavestno povedo pred sošolci.

Dejavnost To dejavnost začnem tako, da najprej vprašam, ali imajo otroci radi pico, in nato, kakšne dodatke dobijo na svojo pico. Pojasnite, da pripravljate lažno pico, da bo otrok na koncu razočaran!

- Dovolite otroku, da najprej pobarva pico. Ponavadi to naredim na papirnatem krožniku.
- Izrežite prelive s pomočjo gradbenega papirja. Otrok naj na vsak preliv napiše moč, trenutek ponosa ali talent.
- Na pico nalepite nadeve (naj se oprimejo mokre barve) Glede na starost otroka razložite razliko med močmi in talenti. Na primer, talent bi bil "dober v risanju", medtem ko je osnovna moč "ustvarjalnost".

Prednosti je tako pomembno, da jih otroci prepoznajo, ker so notranje in jih je mogoče uporabiti v različnih okoliščinah in situacijah. Primeri prednosti značaja lahko vključujejo vodenje, ljubezen do učenja, prijaznost, pravičnost, poštenost, humor, ustvarjalnost in velikodušnost. Talenti lahko pridejo in gredo, vendar so prednosti vedno prisotne. Na primer, otrok, ki utrpí poškodbo roke, morda ne zna risati, vendar je še vedno ustvarjalen. Otroci (in odrasli) pogosto delajo napako, ko svojo identiteto opirajo na svoje talente (ki so lahko minljivi, začasni in se pogosto ukvarjajo s tekmovanjem ali primerjavo z drugimi).



Vaja 1

"SELF ESTEEM PIZZA" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Če imajo otroci težave z razmišljanjem o prednostih, jim lahko preberem primere prednosti in jih prosim, naj povedo, katere so jim najbolj podobne. Lahko podam tudi svoja opažanja prednosti, ki me spominjajo nanje.

Prednosti prakse:

Korist te prakse je spodbujanje otrok in mladostnikov k lastnemu razmišljanju, usmerjanje pri tem procesu in podpora njihovem pozitivnemu razvoju ter prispevanje k razvoju samospoštovanja. Poleg tega timsko delo prispeva k medsebojnemu spoznavanju in povezovanju učencev, ustvarjanju skupinske povezanosti in pozitivnega okolja ter izboljšanju odnosov v razredu.



Vaja 2

"STOLP SAMOSPOŠTOVANJA" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



Izdelava potrebnih materialov za vadbo traja 1 razredno uro. Po tem se lahko uporabi 1 ali 2 učni uri na teden, po presoji učitelja.



Papir, svinčniki, škarje.

Vadite

- Dejavnost je osredotočena na samospoštovanje in lastno vrednost. Vključuje različne vidike otroka, da bi dala natančnejšo predstavitev in samopodobo lastne identitete.
- Spodbuditi učence k večji podpori sošolcem in kako to pokazati.
- Graditi pozitivno okolje v razredu in pomagati bolj anksioznim in zaskrbljenim otrokom, da v sebi najdejo pozitivne lastnosti in jih samozavestno povedo pred sošolci.

Dejavnost Najprej morajo učenci narediti lastne kartice z različnimi barvami in vprašanji. Vprašanja lahko vključujejo vprašanja z različnih področij, učitelj pa lahko študente usmeri na določene teme. Vprašanja so lahko sestavljena iz serije vprašanj, ki povezujejo osebne, čustvene in socialne moči vsakega igralca. Ko so karte narejene, preidemo na pravila igre. Igralci se izmenjujejo s kartami z vprašanji, saj hkrati sodelujejo pri načrtovanju in gradnji močnega in robustnega stolpa.



Vaja 2

"STOLP SAMOSPOŠTOVANJA" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

V igri so tri vrste kart:

- Modre karte za izboljšanje osebnega razvoja (npr. V čem sem dober? Katera je moja najljubša zgodba?)
- Rdeči kartončki za krepitev čustvene inteligence (npr. Kaj mi daje upanje? Kdaj se počutim potrpežljivo?)
- Rumeni kartoni za krepitev socialnih veščin (npr. Česa bi se rad naučil od drugih? Nekaj prijaznega, kar sem naredil za prijatelja, je bilo)

Prednosti prakse

- Začel se je odličen pogovor, ki učitelju nudi priložnosti za pogovor o čustvih v zabavnem okolju brez stresa
- V razredu spodbuja pozitivno razmišljanje
- Razvija vrsto pomembnih veščin, kot so:
 - prepoznavanje pozitivnih lastnosti pogovorne veščine
 - obvladovanje frustracij
 - sodelovanje



Vaja 3

"VRT MOČI ŠTUDENTOV" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



Izdelava potrebnih materialov za vadbo traja 1 razredno uro. Po tem se lahko uporabi 1 ali 2 učni uri na teden, po presoji učitelja.



Papir, svinčniki, škarje.

V tej lekciji bodo učenci ustvarili rožo prednosti učencev, ki poudarja njihove pozitivne lastnosti, ta roža pa bo dodana vrtu prednosti učencev, ki prikazuje skupne sposobnosti celotnega razreda.

Z ustvarjanjem cveta moči študentov bodo učenci:

- Razmislite o njihovih individualnih prednostih
- Pomislite na čas, ko so uporabili moč
- Razmislite, do kakšnih pozitivnih posledic je prišlo, ko so uporabili to moč. Z dodajanjem svoje rože na »skupnostni vrt« bodo učenci cenili, kako posamezne značilnosti prispevajo k večji skupnosti v razredu.



Vaja 3

"VRT MOČI ŠTUDENTOV" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Priprava Če boste to lekcijo uporabljali osebno, morate za vsakega učenca natisniti list in prinesti pisalo ali svinčnik. Obstaja črno-bela različica delovnega lista, če želite, da učenci tudi pobarvajo rožo, ali pa uporabite predhodno obarvano različico delovnega lista. Opomba: zagotoviti boste morali le eno stran s cvetjem na učenca.

Če želite uporabiti različico te lekcije v Google Predstavitvah, podvojite diapozitive s cvetjem, da jih bo dovolj za vsakega učenca, in izpolnite eno rožo, ki jo boste uporabili kot primer. Delite povezavo do diapozitivov s svojimi učenci.

Dejavnost Povejte svojim učencem: »Vsak od nas ima različne prednosti: stvari, v katerih smo res dobri, in naše osebne prednosti lahko izboljšajo stvari za ljudi okoli nas. In tukaj, v naši učilnici, ima vsak od vas prednosti, zaradi katerih je učilnica boljša. Danes bomo razmišljali o svojih prednostih in jih zapisali na rožo.«

Pokažite primer rože »Skupaj bomo naredili vrt študentskih moči. Tako kot lahko roža zraste iz čebulice, ki jo posadite v zemljo, lahko dobre stvari izvirajo iz vaših prednosti in načina, kako jih uporabljate. na primer

- Dober sem v [razveseljevanju ljudi],« Pokaži, kje si to napisal v žarnici.
- »Nekoč sem uporabil to moč, ko sem [delal neumne obraze svoji sestri, ko je bila bolna].« Pokažite, kje ste to napisali na listu.
- »Ko sem uporabil svojo moč, [se je zasmejala in počutila bolje].« Pokažite, kje ste to napisali na listu.



Vaja 3

"VRT MOČI ŠTUDENTOV" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Tukaj je nekaj dodatnih idej za prednosti: dober prijatelj, dober poslušalec, ima pozitiven odnos, pomaga, se trudi pri učenju novih stvari, vlijuden, posluša navodila, spoštuje druge ljudi in njihove ideje, dobro sledi rutini itd.

Ustvarjanje rože moči študenta "Zdaj bo vsak izmed vas izdelal rožo, ki prikazuje eno od vaših prednosti." Prosite učence, naj izberejo delovni list z rožami ali jih razdelijo, in če bodo učenci barvali svoje delovne liste, razdelite markerje ali barvice.

Učence prosite, naj izpolnijo delovni list tako, da začnejo pri dnu svoje rože in nadaljujejo proti vrhu. Učenci naj napišejo:

1. Njihovo ime
 2. Lastna moč
 3. Čas, ko so uporabili to moč
 4. Kaj se je zgodilo, ko so uporabili to moč. Združevanje posameznih cvetov, da bi ustvarili vrt v učilnici. Najprej naj učenci postavijo svoje rože na steno, da ustvarijo »vrt v učilnici«. Če uporabljate Google Diapozitive, morajo biti posamezne rože že vključene. Nato naj se učenci kot skupina »sprehodijo« po vrtu in si ogledajo posamezne rože. Po nekaj minutah naj se učenci vrnejo na svoja mesta. Na koncu prosite študente, naj povedo, kaj so se naučili o prednostih svojih sošolcev.
- Za zaključek vas spodbujamo, da razpravljate o tem, kako vse te individualne razlike ustvarjajo veliko močnejšo skupino.



Vaja 3

"VRT MOČI ŠTUDENTOV" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Prednosti prakse:

Korist te prakse je spodbujanje otrok in mladostnikov k lastnemu razmišljanju, usmerjanje pri tem procesu in podpora njihovem pozitivnemu razvoju ter prispevanje k razvoju samospoštovanja. Poleg tega timsko delo prispeva k medsebojnemu spoznavanju in povezovanju učencev, ustvarjanju skupinske povezanosti in pozitivnega okolja ter izboljšanju odnosov v razredu.



MODUL 5:

Sodelovanje s starši za podporo krepitvi zaupanja

Namen/cilj:

Namen tega modula je opremiti učitelje z znanjem in strategijami za večjo vključenost staršev pri podpiranju čustvene inteligence in samozavesti učencev. Poudarja ključno vlogo, ki jo imajo starši pri čustvenem razvoju in splošnem dobrem počutju svojih otrok.

Teme/teme:

Ta modul raziskuje naslednje ključne teme:

Tema 1: Vloga staršev pri negovanju čustvene inteligence in samozavesti

- Razumevanje čustvene povezave med staršem in otrokom
- Izgradnja samospoštovanja in odpornosti pri otrocih
- Spodbujanje empatije in čustvenega izražanja

Tema 2: Učinkovita komunikacija s starši

- Vzpostavitev odprtih in transparentnih kanalov komuniciranja
- Strategije za produktivne roditeljske sestanke
- Vključevanje staršev v odločanje in dogajanje v šoli



Teme/teme:

Ta modul raziskuje naslednje ključne teme:

Tema 3: Opolnomočenje staršev z viri in znanjem

- Delavnice čustvene inteligence za starše
- Seminarji za starševstvo: krepitev samospoštovanja in odpornosti
- Knjižnice virov in spletne platforme
- Informativni izročki in vodniki
- Interaktivne delavnice za starše in igranje vlog
- Spletni seminarji in spletni viri
- Spodbujanje skupnosti in podpore med starši

Tema 4: Dejavnosti povezovanja staršev in otrok

- Spodbujanje odprte komunikacije v družini
- Skupaj delite čustva in vadite pozornost
- Implementacija tehnik čustvene inteligence v družinske rutine
- Izgradnja strategij obvladovanja in odpornosti kot družinske enote



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Vsebina:

Tema 1: Vloga staršev pri negovanju čustvene inteligence in samozavesti

V tem razdelku se bomo poglobili v ključno vlogo, ki jo imajo starši pri spodbujanju čustvene inteligence in samozavesti pri svojih otrocih. Raziskali bomo praktične strategije in dejavnosti, ki jih lahko starši vključijo v vsakodnevno interakcijo s svojimi otroki.

Tema 2: Učinkovita komunikacija s starši

Učinkovita komunikacija je temelj uspešnega sodelovanja staršev. Ta tema bo zagotovila smernice o tem, kako lahko vzgojitelji vzpostavijo odprte, pregledne in sodelovalne odnose s starši, vključno z nasveti za produktivne sestanke med starši in učitelji in procese odločanja.

Tema 3: Opolnomočenje staršev z viri in znanjem

V tem razdelku bomo razpravljali o različnih načinih opolnomočenja staršev z viri in znanjem. Zajema organizacijo delavnic in seminarjev za starše, ustvarjanje knjižnic virov, razdeljevanje informativnih izročkov in vodnikov ter ponujanje spletnih virov in spletnih seminarjev.

Tema 4: Dejavnosti povezovanja staršev in otrok

Spodbujanje dejavnosti povezovanja staršev in otrok, ki povečujejo čustveno inteligenco in samozavest, je ključnega pomena. Raziskovali bomo dejavnosti, ki spodbujajo odprto komunikacijo, skupne čustvene izkušnje, prakse čuječnosti in integracijo strategij obvladovanja v družinsko življenje.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Učni rezultati/cilji:

Do konca tega modula morajo biti udeleženci sposobni:

- Prepoznajte velik vpliv staršev na čustveni razvoj, samospoštovanje in splošno dobro počutje svojih otrok.
- Razumeti pomen vključevanja staršev pri negovanju samozavesti in čustvene inteligence pri otrocih.
- Naučite se učinkovitih strategij za vzpostavitev transparentne in sodelovalne komunikacije s starši za usklajitev prizadevanj pri podpori čustvenemu razvoju učencev.
- Razvijte praktične veščine za aktivno vključitev staršev kot partnerjev v otrokovo izobraževanje in čustveno dobro počutje.
- Cenite prednosti enotnega podpornega sistema, ki presega razrede in vključuje starše v celovit pristop k razvoju učencev.
- Pridobite znanje in orodja za opolnomočenje staršev z viri, spodbujanje čustvene inteligence in samozavesti tudi izven šolskih ur.
- Razumeti pomen predlaganja dejavnosti povezovanja staršev in otrok, ki spodbujajo čustveno inteligenco in samozavest z odprto komunikacijo, skupnimi čustvi in praksami pozornosti.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Vaja 1

"SCIENCE FICTION ADVENTURES: "GALACTIC EXPLORERS: THE QUEST FOR THE LOST PLANET" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



Delavnica se lahko izvaja v 2 učnih urah.



Papir, svinčniki, škarje.

Starši lahko ustvarijo domiselne znanstvenofantastične scenarije, postavljene v vesolje ali prihodnost. Otrok je lahko v vlogi astronavta, vesoljca ali izumitelja, starš pa je lahko njegov so-pustolovec, ko raziskujeta futuristične svetove in rešujeta izzive.

Pustolovščine znanstvene fantastike so lahko vznemirljiv in domiseln način za vključitev otrok v učenje, hkrati pa spodbujajo ustvarjalnost in spretnosti za reševanje problemov.

Nastavitev dejavnosti: V daljni prihodnosti je človeštvo postalo medzvezdna civilizacija in vaš otrok igra vlogo mladega vesoljskega raziskovalca. Lahko ste umetna inteligenca njihove zveste vesoljske ladje ali drug raziskovalec.

Zaplet: Vaš otrok prejme skrivnostni signal iz globokega vesolja, ki namiguje na obstoj davno izgubljenega planeta, ki naj bi hranil starodavno tehnologijo, ki lahko reši galaksijo pred grozečo grožnjo. Da bi odkrili skrivnosti tega izgubljenega planeta, se vaš otrok in njegova posadka (vi) odpravita na epsko potovanje skozi vesolje.



Co-funded by
the European Union





Vaja 1

"SCIENCE FICTION ADVENTURES: "GALACTIC EXPLORERS: THE QUEST FOR THE LOST PLANET" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Ključni izzivi in dejavnosti:

Navigacija: Vaš otrok mora krmariti skozi asteroidna polja, gravitacijske anomalije in nezemeljske meglice. Za načrtovanje poti in izračun porabe goriva uporabite zemljevid (resničen ali narisano).

Srečanja s tujci: na poti vaš otrok sreča različne tujerodne vrste. S komunikacijskimi veščinami lahko vzpostavijo mirne odnose ali rešijo težave s temi nezemeljskimi bitji.

Reševanje težav: Vaš otrok se sooča z izzivi, kot so okvarjena oprema, pomanjkanje hrane ali dešifriranje skrivnostnih tujih jezikov. Za iskanje rešitev in zbiranje osnovnih virov morajo razmišljati kritično.

Raziskovanje: Ko doseže izgubljeni planet, vaš otrok raziskuje njegovo skrivnostno površino, odkriva starodavne artefakte, skrite pasti in relikvije nezemljanov. Vsako odkritje jih vodi bližje največji skrivnosti planeta.

Uganke in uganke: vključite uganke in uganke v zgodbo, da spodbudite logično razmišljanje in ustvarjalnost. Te lahko uporabite za odklepanje skrivnosti ali premagovanje ovir na izgubljenem planetu.

Tehnološka interakcija: Vaš otrok sodeluje s futuristično tehnologijo na svoji vesoljski ladji in izgubljenem planetu. Spoznajo napredne pripomočke, robotiko in naprave nezemljanov, s čimer izboljšajo svoje razumevanje tehnologije.



Vaja 1

"SCIENCE FICTION ADVENTURES: "GALACTIC EXPLORERS: THE QUEST FOR THE LOST PLANET" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Moralne dileme: Predstavite moralne dileme, ki zahtevajo etično odločanje. Te dileme se lahko pojavijo, ko imamo opravka z drugimi vesoljskimi civilizacijami ali ko se odločamo o uporabi napredne tehnologije.

Timsko delo: poudarite pomen timskega dela, ko vaš otrok sodeluje s svojo ekipo (vami) pri reševanju težav, sprejemanju odločitev in doseganju ciljev svojega poslanstva.

Razvoj pripovedi: Spodbujajte svojega otroka, da prispeva k zgodbi z dodajanjem lastnih preobratov, likov ali razvoja zapleta. To jim pomaga uveljavljati svoje pripovedovalske sposobnosti in ustvarjalnost.

Razmislite in razpravljajte: Po vsaki seji ali mejniku v pustolovščini si vzemite čas za pogovor o tem, kaj se je vaš otrok naučil, o odločitvah, ki jih je sprejel, in o tem, kako bi te lekcije lahko uporabil v situacijah v resničnem življenju.

Prednosti prakse

- Krepitev zaupanja: Otroci pridobijo samozavest, ko uspešno sodelujejo na delavnicah in delijo svoje ideje in izkušnje z drugimi. To zaupanje se lahko razširi na njihov splošni akademski uspeh.
- Povezava med starši in otroki: Skupna udeležba na delavnicah krepi vez med starši in otroki. Zagotavlja priložnost za skupne izkušnje in kakovosten skupni čas.



Vaja 2

"EMPOWERMENT STORIES" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



Delavnica se lahko izvaja v 2 učnih urah.



Papir, svinčniki, škarje.

Dejavnost Starši morajo ustvariti ali prebrati zgodbe, v katerih se liki soočajo z izzivi, dvomi in strahovi, a na koncu najdejo notranjo moč in samozavest, da jih premagajo. Nato se pogovorite o zgodbah, da jih povežete z otrokovimi izkušnjami.

Zgodbe o krepitvi moči so lahko močno orodje za krepitev samospoštovanja in zaupanja pri otrocih. V tej igri igranja vlog lahko otroci aktivno sodelujejo v zgodbah, izbirajo like in iz prve roke izkusijo pot do opolnomočenja. Tukaj je vodnik po korakih, kako ustvariti igro vlog z zgodbo o krepitvi moči za otroke:

1. korak: Izberite temo Izberite temo, ki spodbuja krepitev moči in samozavest. Nekaterе teme, ki jih je treba upoštevati, so premagovanje izzivov, iskanje lastnega glasu, sprejemanje edinstvenosti ali doseganje osebnih ciljev.
2. korak: Ustvarite like Oblikujte like, ki predstavljajo otrokovo osebnost, želje ali izzive. Vsak otrok lahko izbere ali mu dodeli lik, ki ga bo igral v celotni zgodbi.



Vaja 2

"EMPOWERMENT STORIES" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

3. korak: Oris zgodbe Oris zgodbe, ki vključuje like, ki se soočajo z izzivi in postopoma krepijo samozavest in samospoštovanje. Ne pozabite vključiti trenutkov osebne rasti, samoodkrivanja in krepitve moči.

4. korak: Nastavite sceno Določite nastavitve za svojo zgodbo. Lahko je šola, čarobni gozd, oddaljeni planet ali katera koli druga domiselna lokacija, ki ustreza vaši izbrani temi.

5. korak: Igranje vlog Zdaj je čas, da otroci stopijo v kožo svojih likov in odigrajo zgodbo. Tukaj je opisano, kako lahko olajšate igro vlog:

- Starši morajo na glas prebrati uvod v zgodbo, postavitve scene in opis likov.
- Otroke spodbudite, da se vživijo v svoje vloge in razmišljajo o tem, kako bi se njihovi liki počutili in reagirali v različnih situacijah.
- Ko se zgodba odvija, predstavite izzive ali ovire, ki jih morajo liki premagati. Spodbujajte otroke, da razmišljajo o rešitvah in sprejemajo odločitve za svoje like.
- Poudarite trenutke opolnomočenja in rasti samospoštovanja v zgodbi. Na primer, lik lahko spregovori v skupinski razpravi, se zoperstavi nasilniku ali doseže osebni cilj.



Vaja 2

"EMPOWERMENT STORIES" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Postavljajte odprta vprašanja, da spodbudite razprave in razmišljanja o izkušnjah likov. Na primer, "Kakšen je bil občutek, ko se je vaš lik soočil s svojim strahom?" ali "Kaj se je vaš lik naučil iz tega izziva?" Spodbujajte otroke, da improvizirajo in zgodbi dodajo svoje preobrate, kar jim omogoči, da prispevajo k pripovedi.

6. korak: Razmislite in razpravljajte. Ko je igra vlog končana, zberite otroke za razpravo o zgodbi in izkušnjah njihovih junakov.

Izkoristite ta čas za:

- Vsakega otroka prosite, naj pove svoje misli in občutke o potovanju svojega lika.
- Pogovorite se o temi opolnomočenja in o tem, kako je povezana z njihovimi izkušnjami v resničnem življenju.
- Raziščite lekcije in povzetke iz zgodbe. Kaj so se naučili o samozavesti, samozavesti in soočanju z izzivi?
- Otroke spodbudite, da zgodbo povežejo s svojim življenjem. Vprašajte jih, kako lahko lekcije uporabijo



Vaja 2

"EMPOWERMENT STORIES" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

7. korak: Ponovite in razširite Lahko nadaljujete z igro vlog zgodbe o opolnomočenju z različnimi temami in zgodbami, da obravnavate različne vidike samospoštovanja in osebne rasti. Sčasoma lahko otroci razvijejo globlje razumevanje opolnomočenja in pridobijo zaupanje vase in v svoje sposobnosti.

Prednosti prakse:

- Izboljšano učenje: Delavnice pogosto vključujejo praktične dejavnosti, skupinske razprave in interaktivne učne izkušnje, ki lahko izboljšajo otrokovo razumevanje akademskih konceptov in naredijo učenje zabavno.
- Krepitev zaupanja: Otroci pridobijo samozavest, ko uspešno sodelujejo na delavnicah in delijo svoje ideje in izkušnje z drugimi. To zaupanje se lahko razširi na njihov splošni akademski uspeh.
- Povezava staršev in otrok: Skupna udeležba na delavnicah krepi vez med starši in otroki. Zagotavlja priložnost za skupne izkušnje in kvaliteten skupni čas.



Vaja 3

"SCENARIJI PRIJATELJSTVA" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA
"AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

 Delavnica se lahko izvaja v 2 učnih urah.



Papir, svinčniki, škarje.

dejavnost

1. Razložite scenarije: Predstavite seznam prijateljskih scenarijev ali situacij, ki jih bodo otroci in starši odigrali. Ustvarite lahko lastne scenarije ali uporabite naslednje primere:
 - o Prijatelj se želi pridružiti vaši igri, vendar že igrate z nekom drugim.
 - o Vaš prijatelj si je izposodil vašo najljubšo knjigo, a je še ni vrnil.
 - o Vaš prijatelj je žalosten in potrebuje nekoga za pogovor.
 - o S prijateljem se ne strinjata, katero igro igrati.
 - o Vaš prijatelj se norčuje iz nekoga drugega in vam je zaradi tega neprijetno.
 - o Vaš prijatelj se seli v novo šolo in želite ostati prijatelji.
2. Igra vlog: izberite en scenarij in prosite dva otroka s starši, naj prostovoljno odigrata situacijo. Uporabiti morajo svojo ustvarjalnost in domišljijo, da se odzovejo tako, kot mislijo, da bi se v resničnem življenju. Spodbujajte jih, da izrazijo svoje misli in čustva.



Vaja 3

"SCENARIJI PRIJATELJSTVA" USTVARIL: 119 SREDNJA
ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

3. Razprava: Po igri vlog omogočite razpravo s skupino:
 - o Vprašajte občinstvo, kako mislijo, da so liki ravnali s situacijo.
 - o Povabite igralce, da med igro vlog delijo svoje izkušnje.
 - o Pogovorite se o različnih načinih obravnavanja scenarija in morebitnih posledicah vsakega pristopa.
 - o Spodbudite skupino, da predlaga boljše komunikacijske strategije ali načine za reševanje konfliktov.
4. Zamenjajte vloge: Nadaljujte z več scenariji, pri čemer izmenjujte otroke, ki sodelujejo pri vsaki igri vlog. Poskrbite, da bodo različni otroci dobili priložnost odigrati različne scenarije.
5. Razmislek: Na koncu dejavnosti zberite otroke v krogu in jih prosite, naj razmislijo o tem, kaj so se naučili o prijateljstvu in komunikaciji. Spodbujajte jih, naj delijo vpogleda, ki so jih pridobili med igro vlog.
6. Povzemite in uporabite: Povzemite ključne izsledke dejavnosti, kot je pomen poslušanja, izražanja čustev in iskanja kompromisov v prijateljstvu. Spodbujajte otroke, naj to, kar so se naučili, uporabijo v svojih prijateljstvih v resničnem življenju.

Ta igra vlog otrokom ne pomaga le pri vadbi pomembnih socialnih veščin, ampak tudi spodbuja empatijo in razumevanje perspektiv drugih v različnih scenarijih prijateljstva. Je dragoceno orodje za učenje otrok, kako krmariti v zapletenih odnosih in graditi zdrava, pozitivna prijateljstva.



Vaja 3

"SCENARIJI PRIJATELJSTVA" USTVARIL: 119 SREDNJA
ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

Prednosti prakse:

- Pozitivno modeliranje vlog: ko otroci vidijo, da njihovi starši aktivno sodelujejo v delavnicah in cenijo izobraževanje, dajejo pozitiven zgled in krepijo pomen učenja.
- Vključevanje družine: Delavnice, ki vključujejo starše, ustvarjajo priložnosti za vključevanje družine v izobraževanje. To lahko privede do podpornega in motivirajočega domačega okolja.
- Izboljšan odnos med starši in učitelji: Delavnice pomagajo graditi pozitivne odnose med učitelji in starši. Ko učitelji vidijo, da so starši dejavno vključeni v izobraževanje njihovih otrok, lahko to vodi do bolj produktivnih in podpornih partnerstev.
- Boljše razumevanje potreb učencev: učitelji lahko pridobijo vpogled v domače okolje svojih učencev, vpletenost staršev in učne sloge prek interakcij med delavnicami. To razumevanje lahko vpliva na njihove strategije poučevanja.



Vaja 4

"KREATIVNO PRIPOVEDOVANJE" USTVARIL: 119
SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



Delavnica se lahko izvaja v 2 učnih urah.



Papir, svinčniki, pozivi za pripovedovanje (npr. slike, predmeti ali pisni pozivi).

dejavnost

- Zberite skupino: naredite otroke z njihovimi starši v vrstnike.
- Izberite izhodišče: izberite poziv za pripovedovanje zgodbe, da začnete zgodbo. To je lahko slika, predmet ali napisan stavek. Moderator lahko te pozive pripravi vnaprej.
- Začni zgodbo: Starš začne zgodbo z enim stavkom ali fragmentom stavka, povezanim z izbranim pozivom. Na primer, če je poziv slika zmaja, lahko moderator začne z: "Nekoč davno je v daljni deželi v začaranem gozdu živel prijazen zmaj po imenu Sparky."
- Predajte zgodbo: zgodba se nato prenese na otroka na levi strani moderatorja. Ta otrok mora zgodbo nadaljevati tako, da doda stavek ali dva, da nadgradi tisto, kar je moderator začel. Na primer, "Sparky je rad raziskoval čarobni gozd in vsak dan je odkrival nove skrivnosti, skrite med starodavnimi drevesi."



Vaja 4

"KREATIVNO PRIPOVEDOVANJE" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

- Nadaljujte z vrtenjem: Nadaljujte s podajanjem zgodbe v smeri urinega kazalca okoli kroga, pri čemer vsak otrok doda stavek ali dva, da napreduje pripoved. Spodbujajte jih, naj uporabijo svojo ustvarjalnost in domišljijo za uvajanje likov, konfliktov in zapletov.
- Določite pravila in smernice: Če želite ohraniti povezano zgodbo, lahko nastavite nekaj pravil ali smernic, kot so:
 - o Vsak otrok mora zgodbi dodati nekaj pozitivnega (brez negativnih ali škodljivih elementov).
 - o Spodbujajte opisni jezik, da narišete živo sliko sveta zgodbe.
 - o Prepričajte se, da vsak prispevek nadgrajuje prejšnjega in pospešuje zaplet.
- Rešite konflikte: Če zgodba doseže točko, kjer pride do konflikta ali dileme, prosite otroka, ki trenutno sodeluje, da to razreši v svojem stavku. Na primer, če je lik v nevarnosti, lahko otrok opiše, kako je pobegnil ali našel rešitev.
- Razmislite in razpravljajte: Ko končate zgodbo o sodelovanju, zberite otroke za razpravo:
 - o Prosite jih, naj povedo svoje najljubše dele zgodbe in zakaj.
 - o Pogovorite se o morebitnih izzivih, na katere so naleteli med procesom pripovedovanja zgodbe.
 - o Spodbudite jih, da razmišljajo o tem, kako so sodelovali kot ekipa pri ustvarjanju zgodbe.



Vaja 4

"KREATIVNO PRIPOVEDOVANJE" USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"

- Ponovite ali ustvarite različice: to dejavnost lahko ponovite z različnimi pozivi ali temami, kar otrokom omogoča raziskovanje različnih scenarijev pripovedovanja zgodb. Prav tako lahko uvedete preobrate, kot je dodajanje določenih likov ali nastavitev v zgodbo.

Prednosti prakse

- Vključevanje družine: Delavnice, ki vključujejo starše, ustvarjajo priložnosti za vključevanje družine v izobraževanje. To lahko privede do podpornega in motivirajočega domačega okolja.
- Pozitivno modeliranje vlog: ko otroci vidijo, da njihovi starši aktivno sodelujejo v delavnicah in cenijo izobraževanje, dajejo pozitiven zgled in krepijo pomen učenja.
- Krepitev zaupanja: Otroci pridobijo samozavest, ko uspešno sodelujejo na delavnicah in delijo svoje ideje in izkušnje z drugimi. To zaupanje se lahko razširi na njihov splošni akademski uspeh.
- Izboljšani odnosi med starši in učitelji: Delavnice pomagajo graditi pozitivne odnose med učitelji in starši. Ko učitelji vidijo, da so starši dejavno vključeni v izobraževanje njihovih otrok, lahko to vodi do bolj produktivnih in podpornih partnerstev.
- Izboljšana komunikacija: Delavnice ustvarjajo priložnosti za učitelje, da komunicirajo s starši in učenci na sodelovalen in konstruktiven način. To lahko vodi do boljše komunikacije skozi šolsko leto.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

SKLEP

V tem dokumentu smo se podali na transformativno potovanje k izgradnji samozavesti pri učencih. Vsak modul nam je zagotovil dragocene nasvete, prakse, ki temeljijo na dokazih, in praktične dejavnosti, ki našim študentom omogočajo, da se razvijejo v samozavestne, vzdržljive in čustveno inteligentne posameznike.

Modul 1 je postavil temelje naši raziskavi, ki se osredotoča na pomen čustvene inteligence v osebnem in družbenem razvoju. Z razumevanjem ključnih elementov čustvene inteligence – samozavedanja, samoregulacije, motivacije, empatije in socialnih veščin – smo pridobili osnovna orodja za negovanje čustvenega dobrega počutja in negovanje pozitivnih odnosov med našimi učenci.

V naslednjem modulu smo razložili, kako našim študentom vcepiti prepričanje, da so izzivi priložnosti za rast in da so neuspehi odskočne deske do uspeha. Z zagotavljanjem konstruktivnih povratnih informacij in ustvarjanjem varnega okolja za prevzemanje tveganj se bo spodbujala kultura vztrajnosti in odločnosti, kjer bo zaupanje cvetelo sredi stiske.

V 3. modulu je poudarjen pomen razvijanja samozavesti v razredu. Z vrednotenjem raznolikosti, postavljanjem jasnih pričakovanj in spodbujanjem sodelovanja smo govorili o vključujočem učnem okolju, kjer se vsak učenec počuti cenjenega, spoštovanega in opolnomočenega. Z učinkovito komunikacijo med učitelji in starši je mogoče razviti enoten podporni sistem, ki sega izven učilnice ter obogati čustveni razvoj in splošno dobro počutje učencev.

V 4. modulu smo poudarili ključno vlogo učiteljev in staršev pri podpiranju čustvene inteligence in krepitvi samozavesti. Opremljeni z dragocenimi viri in znanjem bodo naši učitelji izpopolnili svoje veščine, da bodo učence navdušili tudi izven šolskega časa. V sodelovanju s starši bodo ustvarili brezhiben partnerski odnos, ki bo spodbujal dosledno podporo in rast v socialno-čustvenem razvoju učencev.



Co-funded by
the European Union





Na koncu smo v 5. modulu proslavili moč sodelovanja s starši. Z udeležbo na delavnicah, seminarjih in sodelovalnih učnih skupnostih bo vzpostavljena močna povezava med domom in šolo, kar bo spodbudilo okolje, v katerem uspeva čustvena inteligenca. Z interaktivnimi srečanji in refleksivnimi vajami bodo starši opolnomočeni, da pozitivno vplivajo na otrokov čustveni razvoj in razširijo krog podpore.

Ko zaključujemo to krepilno potovanje, priznajmo velik vpliv, ki ga imamo kot vzgojitelji, starši in člani skupnosti. Z negovanjem samozavesti in čustvene inteligence gojimo odporne ume, ki bodo sprejeli življenjske izzive z milostjo in odločnostjo. Naši učenci niso le opremljeni z znanjem in veščinami za akademski uspeh, ampak imajo tudi čustveno moč za uspeh v dinamičnem in nenehno spreminjajočem se svetu.

Skupaj še naprej spodbujajmo kulturo sočutja, odpornosti in opolnomočenja, kjer naši učenci uspevajo kot samozavestni, empatični in čustveno inteligentni posamezniki. Ko posredujemo znanje in vodenje, jim tudi vcepimo prepričanje, da so sposobni doseči veličino in pozitivno spremeniti svet.

S to skupno zavezanostjo sejemo seme svetlejše in bolj harmonične prihodnosti – takšne, v kateri se samozavestni posamezniki združijo, da bi ustvarili družbo, ki temelji na empatiji, razumevanju in neomajni veri v moč človeškega duha.

REFERENCE

knjige:

- »Priročnik dobrih praks«, E+projekt Povečajmo zaupanje osnovnošolcev
- "Okrepite svojo samozavest" Bet Koks, JRJ, 2019
- "Kako razviti samozavest" Leil Lowndes, Young People's Book, 2014
- "Šest stebrov samospoštovanja" Nathaniel Branden, Bantam, 1995
- "The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt" Russ Harris, Trobentač, 2011
- "The Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Submit and Improving Self-Esteem" Barbara Markway, Althea Press, 2018

Spletne strani:

- <https://ezyschooling.com/parenting/expert/the-importance-of-self-confidence-in-a-childs-life>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>
- <https://www.verywellfamily.com/causes-of-low-self-esteem-in-kids-3288009>
- <https://www.as-they-grow.com/18-signs-of-low-self-esteem-in-a-child-and-how-to-help>
- <https://www.danielgoleman.info/>
- <https://www.psychologytoday.com/>
- <https://greatergood.berkeley.edu/>
- <https://hbr.org/>
- <https://www.mindtools.com/>





STIKI



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

119 SU "Acad. M. Arnaudov"
Verzhiniya Traykova
vtraykova@119su.bg

Pametna ideja Igor Razbornik
igor.razbornik@gmail.com

Gimnazija "Stari Iljaš" Alma
Salketić
alma.salketic@gmail.com

JUMPIN HUB Diana Gonçalves
jumpinhub@gmail.com

ASPIRA Vesna Lenić Kreže
vesna@aspira.si

Jezikovna šola Sky Maria
Stankova
stankova.edu@gmail.com

OD Edukopro Muamer Tinjak
tmuamer@gmail.com

Univerza uporabnih znanosti Kaunas Lijana
Navickienė liana.navickiene@go.kauko.lt

ООУ "Петар Поп Арсов" - Скопје
Biljana Romevski
bromevski@yahoo.com



Co-funded by
the European Union



Projekt ustvaril:



Co-funded by
the European Union

“Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.”