

VODNIK ZA STARŠE

Povečanje samozavest pri osnovnošolskih otrocih

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



<https://trust.edukopro.com/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union

KAZALO VSEBINE

1

UVOD

2

DELAVNICA 1

3

DELAVNICA 2

4

DELAVNICA 3

5

DELAVNICA 4

6

DELAVNICA 5

7

DELAVNICA 6

8

DOKUMENTI

9

SODELUJOČI PARTNERJI

UVOD

Pozdravljeni,

Te delavnice so namenjene staršem, da jim pomagajo bolje razumeti čustva svojih otrok in jih naučiti, kako bolje upravljati z njimi.

To je kot takrat, ko se počutite srečni, žalostni ali jezni vaši starši pa vam pomagajo ugotoviti, zakaj se tako počutite in kaj storiti glede tega.

Starši se naučijo zabavnih načinov kako se pogovarjati s svojimi otroki, igranja iger in celo vadijo prijaznost in mirnost, tako kot to počnemo v šoli s prijatelji. Gre za pomoč družinam, da se povežejo in skupaj rešujejo izzive!



DELAVNICA 1

CILJI

Zagotoviti staršem orodja in dejavnosti za spodbujanje empatije pri svojih otrocih, s čimer jim pomagajo razumeti in ustrezno reagirati na čustva drugih.

Poučiti starše o konceptu čustvene inteligence, vključno z njeno definicijo, sestavnimi deli in pomenom v otrokovem razvoju.

Naučiti starše strategij, s katerimi otrokom pomagajo natančno prepoznati in poimenovati svoja čustva.



TEORETIČNO OZADJE

Kot učitelji vsi vemo, da je razvoj otrokove čustvene inteligence (ČI) ključnega pomena iz več razlogov, ki vplivajo na njihovo splošno dobro počutje, akademski uspeh, socialne interakcije ter prihodnje profesionalno in osebno življenje. Tukaj je nekaj razlogov, zakaj je negovanje ČI pri otrocih nujno:

Čustvena regulacija in dobro počutje

Socialne veščine in odnosi

Reševanje konfliktov

Akademski uspeh

Duševno zdravje

Komunikacijske veščine

Kaj je čustvena inteligenca? -

Kakšne so lastnosti čustveno inteligentne osebe? -

Kako razviti čustveno inteligenco pri otrocih? -

Več o načinih, kako lahko starši spodbujajo čustveno inteligenco pri svojih otrocih, lahko preberete v tem blogu : <https://www.standrewsdusit.com/how-you-can-help-your-child-develop-emotional-intelligence/>

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Goste toplo pozdravite in se predstavite kot trener. Spodbujajte udeležence k aktivnemu sodelovanju in postavljanju vprašanj.

Na kratko opišite, kakšno bo usposabljanje, razložite glavne podteme, ki jih bodo obravnavali, in znanje, ki ga bodo pridobili na koncu usposabljanja. Kot trener lahko spodbudite udeležence, da vedo, da tukaj ni pravih ali napačnih odgovorov. Pot vsakega starša je edinstvena, vse izkušnje in spoznanja pa neverjetno dragocena.

2. Prebijanje ledu (15 minut)

Krog čustvene zgodbe

Opis: Udeleženci sedijo v krogu in ena oseba začne zgodbo, ki vključuje čustveno situacijo. Vsaka oseba zgodbi doda stavek, ki vključuje čustveni odziv ali strategijo, dokler zgodba ni zaključena.

Namen: Spodbuja ustvarjalno razmišljanje in sodelovalno pripovedovanje zgodb o čustvenih izkušnjah in odzivih.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Razvijanje čustvene inteligence (ČI) pri otrocih je bistvenega pomena za njihovo splošno dobro počutje, socialne veščine in prihodnji uspeh. Starši lahko igrajo pomembno vlogo pri spodbujanju ČI s sprejemanjem različnih strategij, ki spodbujajo čustveno zavedanje, empatijo, samoregulacijo in učinkovito komunikacijo.

Čustvena inteligenca v prvih petih letih življenja
Enciklopedija zgodnjega otrokovega razvoja



STRUKTURA DELAVNICE:

Tukaj je nekaj praktičnih strategij, ki jih lahko starši uporabijo:

Modelirajte čustveno inteligentno vedenje

S svojim vedenjem pokažite zdrave čustvene odzive in reakcije.

Primer: Pokažite otroku, kako obvladati frustracijo tako, da ostanete mirni in se o situaciji pogovorite, namesto da bi impulzivno reagirali.

Poimenujte in se pogovarjajte o čustvih

Pomagajte otrokom prepoznati in poimenovati svoja čustva, da bodo gradili svoj čustveni besednjak.

Primer: Ko je vaš otrok razburjen, mu pomagajte poimenovati občutke, na primer: "Zdi se mi, da si jezen, ker se je tvoja igrača zlomila." Uporabite lahko tudi tabelo čustev. Spodbujajte jih, naj dnevno pišejo ali rišejo o svojih občutkih, pri čemer naj zabeležijo, kaj se je zgodilo, kako so se počutili in kako so se odzvali.

Spodbujajte empatijo

Naučite otroke prepoznavati in razumeti čustva drugih.

Primer: Ko berete zgodbo ali gledate film, vprašajte otroka, kako misli, da se določen lik počuti.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minut)

Trening čustev

Cilj: S pomočjo igre vlog starše naučiti praktičnih strategij za pomoč otrokom pri prepoznavanju, razumevanju in obvladovanju čustev.

Potrebni materiali:

Natisnjeni scenariji, ki vključujejo pogoste čustvene situacije za otroke.

Kolesce čustev ali sezname čustev.

Papir in pisala.

Udobni sedeži, razporejeni v parih ali manjših skupinah.

Uvod (10 minut)

Moderator: »Dobrodošli vsi! Danes bomo vadili močno tehniko, imenovano "Trening čustev". Ta tehnika vključuje prepoznavanje, označevanje in vodenje vaših otrok skozi njihova čustva.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minut)

Prvi korak: Razložite trening čustev (10 minut)

1. Moderator: Trening čustev vključuje pet korakov, s katerimi starši otrokom pomagajo razumeti in upravljati njihova čustva. Ti koraki so:

Zavedajte se otrokovih čustev.

Prepoznavajte čustva kot priložnost za povezovanje in poučevanje.

Sočutno poslušajte in potrdite otrokove občutke.

Pomagajte otroku poimenovati svoja čustva.

Postavite omejitve, ko otroku pomagata rešiti težavo. Razčlenimo jih še na primeru."

2. Primer scenarija: "Vaš otrok je razburjen, ker ni bil povabljen na rojstnodnevno zabavo k sošolcu."

1. korak: Prepoznavajte, da je vaš otrok žalosten ali razočaran.

2. korak: Izkoristite ta trenutek za povezovanje in poučevanje.

3. korak: Poslušajte in potrdite: "Vidim, da si resnično žalosten, ker nisi bil povabljen."

4. korak: Oznaka za pomoč: "Zdi se, da si žalosten in morda tudi malce osamljen."

5. korak: Postavite meje in rešite težave: »Žalost je povsem v redu čustvo. Kaj pa, če si izmislimo nekaj zabavnega za nas ali povabimo prijatelja na obisk enkrat drugič?«

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minut)

2. korak: Aktivnost igranja vlog (30 minut)

Delo v parih: Udeležence razdelite v pare. Vsak par bo izmenično igral vlogo starša in otroka.

Razdelite scenarije: vsakemu paru dajte natisnjen scenarij, ki vključuje otrokovo doživljanje močnih čustev (npr. jezo, razočaranje, strah, veselje).

Vaja igranja vlog:

Vloga starša: Udeleženec naj vadi obvladovanje čustev po petih korakih treninga čustev, ki so jih spoznali prej.

Vloga otroka: Udeleženec naj se na dano situacijo odzove realistično, kot bi se odzval otrok.

Dodelite 5–7 minut za igranje vlog, nato naj udeleženci zamenjajo vloge, da vsak preizkusi obe perspektivi.

Primeri scenarijev:

Otrok je jezen, ker mu je brat ali sestra uničil/-a najljubšo igračo.

Otrok je zaskrbljen zaradi prihajajoče šolske predstavitve.

Otrok je navdušen, ker je dosegel gol na nogometni tekmi.

Moderator: Moderator naj se sprehaja med pari, jih opazuje in ponuja usmeritve, če je potrebno. Ko vsak par konča, jih prosite, naj razpravljajo o tem, kaj je šlo dobro in kaj je bilo izziv.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (60 minut)

3. korak: skupinska diskusija in razmislek (10 minut)

1. Moderator: „Zdaj se bomo zbrali in delili svoje izkušnje z igro vlog.“

Kaj ste pri vajah zaznali kot enostavno in kaj kot težje?

Kako je vaš 'otrok' reagiral na trening čustev?

Kako ste se vživeli v otroka in kako ste se odzvali na starševske strategije?

Povabite starše, naj delijo, kaj so se naučili in kateri izzivi so bili skupni. Moderator naj usmerja razpravo in pomaga udeležencem, da prepoznajo vrednost strategij za trening čustev ter kako jih lahko prilagodijo različnim situacijam doma.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. Odmor (15 minut)

15 minut odmora

6. BESEDILO 25 MES

BESEDILO 24 MONTSERATH

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (30 minut)

1. Uvod v nadaljnje vaje za krepitev spretnosti:

Pojasnite namen vaj za razvijanje spretnosti.

Dejavnost: Vaja čustvenega urjenja:

Cilj: Naučite se in vadite veščine urjenja čustev. Te vaje so zasnovane tako, da vam pomagajo graditi na tem, kar smo se do sedaj naučili in vadili.

Materiali: Priročnik za vadbo čustev.

Navodilo: Predstavite koncept čustvenega treninga, ki vključuje prepoznavanje otrokovih čustev, življenje, označevanje čustev in postavljanje meja ob pomoči otroku pri reševanju težav. V majhnih skupinah starši s svojimi otroki razpravljajo o nedavnih čustvenih situacijah in se igrajo vlog z uporabo tehnik čustvenega coachinga. Delite izkušnje in povratne informacije s skupino.

Razprava:

Namen: Čustveni trening vključuje vodenje otrok skozi razumevanje in obvladovanje njihovih čustev. Ta praksa staršem pomaga naučiti svoje otroke, kako se zdravo soočiti s čustvi.

Proces: starši se naučijo prepoznati otrokova čustva in sočustvovati z njimi, pomagajo pri označevanju teh čustev in poučujejo svojega otroka pri reševanju čustvenih težav.

Prednosti: Trening čustev otrokom pomaga razviti čustveno pismenost in odpornost. Starši postanejo bolj spretni pri obvladovanju čustvenih situacij, kar vodi do bolj konstruktivnih rezultatov.

8. Zaključek in razmislek (15 minut)

Udeleženci lahko posredujejo povratne informacije s tem primerom delovnega lista za refleksijo. Spodbujajte kratke in jedrnathe odgovore, da lahko vsi sodelujejo.

Udeleženci naj si zastavijo specifične, merljive, dosegljive, ustrezne in časovno omejene cilje, povezane s tem, kar so se naučili na delavnici.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

Zahvala udeležencem za njihovo angažiranost in sodelovanje. Ponovite pomen uporabe naučenega in jih spodbudite, da ostanejo povezani.

Sestavite seznam virov, kot so knjige, članki, spletna mesta ali orodja, povezanih s temo delavnice, in ga delite z udeleženci. To jim omogoča, da sami nadalje raziščejo temo.

Spodbudite udeležence, da se povežejo med seboj in nadaljujejo razpravo izven delavnice. To omogoča nadaljnjo izmenjavo izkušenj in podpora v družini.

Na koncu delavnice spodbudite udeležence, da se med seboj zahvalijo za sodelovanje, izmenjavo izkušenj in prispevek v delavnici. To pomaga krepiti občutek skupnosti in povezanosti.



DELAVNICA 2



CILJI

Staršem zagotoviti osnovno znanje o čustveni inteligenci (ČI) Ozavestiti, zakaj je ČI tako pomembna za dobro počutje in rast učencev.

Staršem zagotoviti preprosta orodja za negovanje ČI pri svojih otrocih doma.



TEORETIČNO OZADJE

Kaj mora učitelj/trener vedeti/s čimer mora biti seznanjen pred izvedbo delavnice:

Osnovni pojmi:

Vrste intelligence - <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

Spol in starost prispevata k razlikam v čustveni inteligenci:

Eno področje, na katerega se osredotočajo raziskave čustvene intelligence, je ugotoviti, zakaj obstajajo razlike v čustveni inteligenci med posamezniki ali skupinami ljudi. Raziskava demografskih napovednikov čustvene intelligence je pokazala pomembno povezavo med starostjo, spolom in čustveno inteligenco. V povprečju imajo ženske višjo čustveno inteligenco kot moški. Zdi se, da je čustvena inteligenca najvišja pri moških in ženskah, starih od 32 do 44 let. Moški, starejši od 45 let, imajo verjetno najnižjo stopnjo čustvene intelligence

Več o tem, kako starševstvo vpliva na otroke - <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>

TEORETIČNO OZADJE

Kaj je samoregulacija -

https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUveMbwpshvfe
https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR - popolno za otroke razumeti koncept
<https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>

empatija -

<https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>

Brezplačen vir, ki ga lahko uporabljate doma - <https://empathycirclegame.com/>

<https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body>

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Kot starši smo odgovorni, da otroka spodbujamo k razvoju njegove inteligence. To ne vključuje le dobrega uspeha v šoli in dobrih ocen. To pa še zdaleč ni edina pomembna inteligenca. Resnica je, da sta sreča in dosežki v življenju osnovni cilj, h kateremu stremi vsak človek. Čustvena inteligenca (ČI) igra ključno vlogo pri doseganju teh ciljev. In kaj pravzaprav je čustvena inteligenca? To je sposobnost pametnega razmišljanja o čustvih.

Čustvena inteligenca je neposredno povezana s sposobnostjo ohranjanja pomembnih odnosov z drugimi ljudmi, sklepanja dolgotrajnih prijateljstev, reševanja konfliktnih situacij.

Kakšni so načrti za današnjo delavnico?

Ne bomo imeli dolgega in teoretičnega srečanja. Namesto tega bomo poskusili drugačen pristop k učenju, razumeli, kako bo otroško čustveno delo videlo drugačno perspektivo, vzpostavili varno učno okolje in raziskali različna orodja za praktično uporabo

2. Prebijanje ledu (15 minut)

Dve resnici in laž Ledolomilec (bolj primerno za skupine, ki se že poznajo) Dve resnici in laž je hitra aktivnost, ki bo pomagala povezati udeležence skozi preprosto igro: ugani, katera je laž med tremi naštetimi dejstvi.

Aktivnosti za prebijanje ledu morajo pustiti dovolj prostora, da se lahko vsak udeleženec izrazi. Zelo pomembno je, da lahko vsi sodelujejo na seji. Zato se lahko trajanje te aktivnosti razlikuje glede na število udeležencev.

Kako vaditi dve resnici in eno laž:

- 1 Dajte staršem 3-5 minut, da vsak zapiše dve resnici in eno laž o sebi. Poudarite, da morajo te zapiske ohraniti zaupne in jih ne deliti z drugimi udeleženci.
- 2 Ko se prepričate, da so vsi prišli do svojih dveh resnic in ene laži, povabite naključnega udeleženca, da razkrije svoje tri izjave
- 3 Dajte drugim staršem 30 sekund, da se odločijo, kaj je laž. Ne gre za razpravo o svojih predpostavkah, temveč za hitro izbiro laži.
- 4 Ob koncu teh 30 sekund vsak razkrije tisto, kar misli, da je laž med 3 izjavami.
- 5 Ko vsi povedo, povabite imenovano osebo, da pove, kaj je laž. Ljudje bodo morda presenečeni!
- 6 Ponavljajte ta cikel, dokler vsem staršem ne uspe razkriti svojih 2 resnic in 1 laži.

* Če se nekdo trudi izbrati, kaj naj deli z drugimi, lahko učitelj/trener ponudi nekaj primerov v nekaterih od naslednjih kategorij:

Družina - bratje/sestre, mesto rojstva, država itd.

Talenti in veščine - trening, šport, glasba itd.

Geek – zbirke, videoigre, knjige receptov in drugo.

Navade - sovražim/ljubim, sem alergičen na ... itd.

Naključna dejstva - fobije, prepričanja itd.

Vprašanja za uvod v temo po dejavnosti lomilec ledu:

Je bilo težko opaziti neresničnost izjav?

Ali ste vedeli, da čustveno inteligentni ljudje pravzaprav slabše odkrivajo lažnivce?

Counting Game Ice breaker (uporabno za skupine, ki se med seboj ne poznajo) Ena najpreprostejših, a najzahtevnejših dramskih iger. Sedite ali stojte v krogu. Ideja je, da skupina šteje do dvajset ali toliko, kolikor lahko, pri čemer ena oseba pove eno številko naenkrat. Vsak lahko začne štetje. Nato druga oseba pove naslednjo številko - če pa dve ali več oseb govori hkrati, se mora štetje začeti znova. Možno je dobiti zelo velike številke, vendar se to običajno zgodi, ko se ljudje poznajo in so vsi res osredotočeni – vendar poskusite biti tudi sproščeni.

Namigi:

Poskusite to narediti z očesnim stikom in brez njega. Poskusite vsi obrnjeni navzven in zaprite oči (močno!) Poskusite šteti nazaj od dvajset do ena.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Ste že slišali za Gardnerjevo teorijo več inteligenc? Ko slišite besedo inteligenca, vam verjetno takoj pride na misel koncept IQ testiranja. Inteligenca je pogosto definirana kot naš intelektualni potencial; nekaj, s čimer se rodimo, nekaj, kar je mogoče izmeriti in sposobnost, ki jo je težko spremeniti.

Vendar so se pojavili drugi pogledi na inteligenco, vključno z Gardnerjevim predlogom, da lahko obstaja več različnih vrst inteligence. Osem inteligenc po Gardnerju je:

Vizualno-prostorska

Jezikovno-Besedna

Logično-Matematična

Telesno-Kinestetična

Glasbena Medosebna

Intrapersonalna Naravoslovna

Toda kje je po tej teoriji ČI? To je sposobnost zaznavanja, razumevanja in vplivanja na čustva. Je pomemben del vseh osmih inteligenc.

Ali ste vedeli, da šole, ki celovito izvajajo življenjske veščine SEL (socialno in čustveno učenje) kot temeljni kurikulum, vidijo, da se vse dobre ocene dvignejo? Ti vključujejo izboljšave pri učenju, višje rezultate na testih, odgovorno vedenje, zdrava čustvena stanja in kakovostne odnose z drugimi.

Tudi v: jasnosti razmišljanja, dobrem odločanju, kreativnosti, komunikacijskih veščinah, empatiji, samozavesti učencev ter zadovoljstvu učiteljev in učencev.

Ali ste vedeli, da je čustvena inteligenca pravzaprav pomembnejša od IQ? Ali pa ste vedeli, da spol in starost prispevata k razlikam v čustveni inteligenci?

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični vložek (25 minut)

Razmislite o tem scenariju: Samuel ima težave z domačo nalogo iz matematike. Namesto da bi vpil in odnehal, svoji mami pove, kako razočaran je, in prosi za pomoč. Ali tole: Samuelov prijatelj dobi vznemirljivo novico in odpove njune načrte za druženje. Samuel razume, zakaj se njegov prijatelj ne želi družiti, in kuje druge načrte.

Ti odgovori se morda ne zdijo nič posebnega. Vendar so znaki pomembnega sklopa spretnosti – ČI. Ta vrsta inteligence se ne meri z IQ testi. Vendar pa je ključno, da nam pomagata premagovati izzive in se uspešno odzivati na situacije. Pomaga nam tudi pri vzpostavljanju pozitivnih vezi z ljudmi okoli nas.

Čustvena inteligenca je lahko še posebej koristna za otroke z razlikami v učenju in razmišljanju. Hkrati določene razlike v učenju in razmišljanju nekaterim otrokom otežujejo njegov razvoj.

Otrok, ki se zna pomiriti, ko je jezen, se bo verjetno dobro znašel v težkih okoliščinah. In otrok, ki lahko izraža čustva na zdrav način, bo verjetno vzdrževal bolj zdrave odnose kot otrok, ki vpije ali govori zlobne stvari, ko je jezen.

Dobra novica je, da se vsi otroci lahko naučijo veščin čustvene inteligence. Potrebujejo samo odrasle, ki jih učijo. 😊

Ena študija o tem, kako ima starševstvo vlogo pri razvoju ČI, to dejansko zelo jedrnato povzame:

Otroci se o ČR (čustveni regulaciji) učijo z opazovanjem;

Starševske prakse in vedenje imajo ključno vlogo – to vključuje modeliranje vedenja, usposabljanje in podobno; in Družine ustvarjajo čustveno klimo – to vključuje, kako (ali kdaj ali celo če) izražajo čustva. Ta čustvena klima je lahko ugodna ali drugače ugodna za razvoj ČR pri otrocih.

Na podlagi tega in tega, kar vemo o učenju širše, lahko dodamo še nekaj stvari:

Otroci se bodo o EI učili posredno in s krepitvijo – tj. videvanje staršev in bratov in sester;

Otroci se bodo učili skozi družinske izkušnje – kar se nanaša nazaj na koncept čustvene klime; in Starši lahko poučujejo, podpirajo in podpirajo otrokov razvoj ČI na aktivne načine – v bistvu le konkretnejša razširitev 'starševskih praks'.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (15-20 minut)

Vaja – Delujte na podlagi čustev

Cilj:

Namen te dejavnosti je pomagati staršem razumeti, da dejansko delovanje/prepoznavanje čustev ni tako enostavno, kot si pogosto mislimo.

Potrebni materiali:

Te kartice s čustvi lahko natisnete ali pa jih napišete na liste papirja ali kartona in jih izrežete. Druge priprave niso potrebne.

*Namig: Pripravite lahko več kart, kot se pričakuje, da jih bodo ljudje predstavili na delavnici. Če ima nekdo težave s čustvi, mu bo bolj udobno zamenjati kartico z drugo.

Uvod:

Začnite z razlago pomena razumevanja in izražanja čustev. Pravzaprav je igra enostavna in zabavna tako za otroke kot za starše, vendar razvija pomembne veščine prepoznavanja govornice telesa, ki gradijo na konceptu izražanja čustev kot naravnega procesa, ki je nujen za zdravje in srečo.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (15-20 minut)

Razlaga dejavnosti:

Ta dejavnost je izjemno enostavna in hitra. Vsak od staršev bo izvlekel karto, ne da bi videl napisano/narisano čustvo.

Vsak od staršev bo eden za drugim odigral čustva, ki so napisana na njihovi kartici.

Ostali udeleženci bodo poskušali uganiti, kaj je to čustvo.

Poudarite, da je to podporna in neobsojajoča dejavnost. Cilj je, da se med učenjem zabavamo, da se ne obremenjujemo preveč. In vsi vemo, da niso vsi igralci in želimo se prepričati, da tu niso v središču igralske sposobnosti 😊.

Starši naj oblikujejo krog ali udobno sedežno garnituro, kjer se lahko vsi vidijo. Nadaljujte z vajo, dokler ni imel vsak starš priložnost izraziti svojih čustev.

Razprava in refleksija dejavnosti:

Ko so vsi starši imeli priložnost spregovoriti, vodite skupinsko razpravo:

Vprašajte starše, kako so se počutili, ko so izražali svoja čustva.

Jim je bilo lahko ali ne? Kako menijo, da lahko kot odrasli podpiramo ta proces pri naših otrocih?

Pravzaprav mlajši otroci lažje prepoznajo čustva kot odrasli. Vendar ne tako dobro z njihovim izrazom.

Zaključek: Povzemite ključne rezultate dejavnosti.

Spodbujajte starše, naj to dejavnost (ali podobno) vadijo s svojimi otroki doma, da še naprej razvijajo čustveno zavedanje in spodbujajo svoje otroke k izražanju čustev.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (15-20 minut)

* Pomembno je omeniti, da če se otroci ne naučijo izražati svojih čustev ali prepoznati čustev drugih, bodo kasneje imeli težave na številnih področjih svojega osebnega in družbenega razvoja.

Nasveti za trenerje:

Bodite podpora in spodbuda skozi celotno aktivnost, da ustvarite varno in udobno okolje.

Uporabite pozitivno okrepitev, da potrdite trud vseh udeležencev. Bodite pripravljeni na nežno vodenje, če se starš bori z zaigranim čustvom ali če ima skupina težave z ugibanjem.

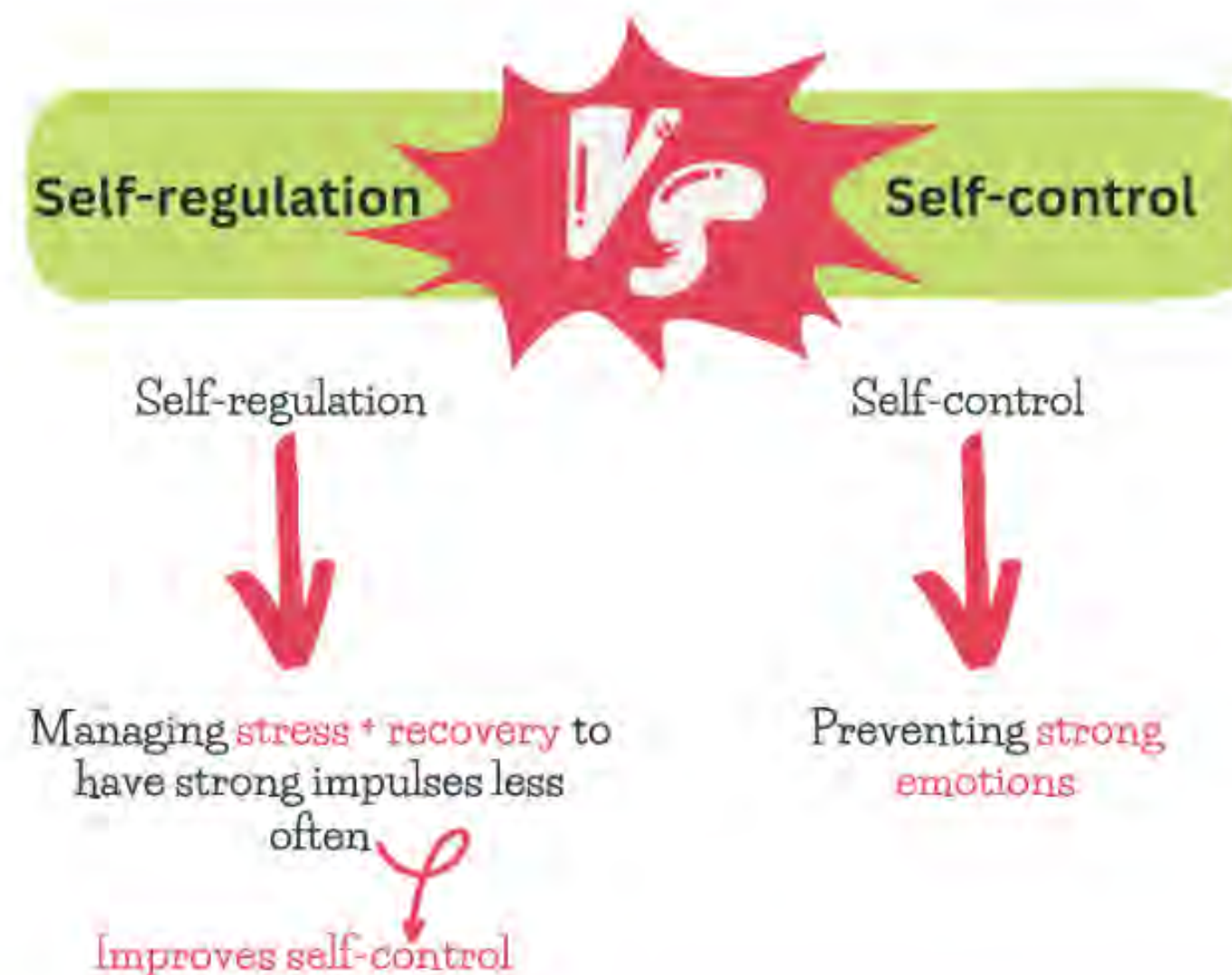


STRUKTURA DELAVNICE:

5. Odmor (15-20 minut - po želji, odvisno od skupine)

Okrepčilo, neformalni pogovori.

6. Nadaljnje vaje za krepitev spretnosti (30-35 minut)



STRUKTURA DELAVNICE:

7. Zaključek in razmislek (15 minut)

Vaja: po meri SEL Focus: po meri razvija veščine odgovornega odločanja (razmislek, evalvacija), saj morajo udeleženci ugotoviti, kako je sodelovanje vplivalo nanje. To odpira skupino za razvoj veščin socialne in čustvene inteligence ter socialne zavesti, saj opazimo, kako različni so posamezni zaključki iz iste izkušnje.

Materiali, potrebni za to dejavnost: komplet kart.

Koraki: Vsakemu udeležencu naključno razdelite igralno karto. Vsaka trditev opisuje kategorijo odgovorov:

Ø Srčki (♥): Nekaj iz srca. Kako si se počutil? Kaj ti je to pomenilo?

Ø Klubi (♣): Stvari, ki so zrasle - nove ideje, nove misli, nov pogled.

Ø Diamanti (♦): Dragulji, ki trajajo večno. Kateri so nekateri dragulji modrosti, pridobljeni od ljudi ali vsebine?

Ø Lopate (♠): Uporabljajo se za 'kopanje' na vrtu. Ustvarite pogovor, da posadite nove ideje ali stvari, ki so jih udeleženci izkopali med delavnico.

Pustite eno minuto miru, da vsak udeleženec zapiše (ali razmisli) svoj odgovor.

Izbirno:

- Prosite prostovoljce, da delijo svoj odgovor. Med deljenjem ne komentirajte.

8. Zaključek (5 minut)

Zahvalite se staršem za njihovo aktivno udeležbo in izrazite hvaležnost za njihovo predanost čustvenemu dobremu počutju svojih otrok. Opomnite jih, da LAHKO že majhna prizadevanja naredijo pomembno razliko. Starši so prvi učitelji svojih otrok in čustvena klima, ki jo ustvarijo doma, ima velik vpliv na otrokov razvoj.

Sporočite jim, da lahko pošljejo nadaljnje e-poštno sporočilo s seznamom virov in vsem gradivom za delavnico, če želijo.

Dodatni nasveti:

Skozi celotno delavnico bodite navdušeni, podpirajte in odprti za vprašanja.

Spodbujajte občutek skupnosti in skupno učenje med starši.

Prilagodite tempo in vsebino glede na angažiranost skupine in povratne informacije.

DELAVNICA 3

CILJI

Predstaviti in razpravljati s starši o strategijah učinkovite starševske komunikacije, ki staršem pomagajo vzpostaviti topel in ljubeč odnos z otroki. Razviti komunikacijske veščine staršev za otrokov čustveni razvoj, kot sta aktivno poslušanje in "jaz sporočila".

5 TOOLS TO SUCCESSFUL POSITIVE PARENTING



TEORETIČNO OZADJE

Starši imajo nedvomno največji pomen za otrokov razvoj, zato so pravilni načini vzgoje in komunikacije z otrokom predpogoj za uspešno in zdravo psihosocialno delovanje otroka. Spoštljivo starševstvo, usmerjeno v otrokove potrebe, je najboljša preventiva pred morebitnimi vedenjskimi in čustvenimi težavami. Učinkovito starševstvo temelji na pozitivni psihologiji. Ta pristop k starševstvu se osredotoča na negovanje dobrega vedenja in ne na kaznovanje slabega vedenja. Krepi idejo, da ni "dobrih" ali "slabih" otrok, ampak samo različni otroci z različnimi potrebami.

Zelo pomembno je, da starši spoznajo potrebe otroka in posebnosti določene starostne skupine otroka (kar bi otrok določene starosti moral znati, seveda zmore). Če to vemo, lažje razumemo otrokovo vedenje, čustva in prilagajamo vedenje staršev otrokovim naraščajočim in spreminjajočim se potrebam. Vse to je potrebno za nemoten razvoj otroka, za lajšanje starševskih izzivov (takrat je sploh mogoče predvideti, kako se bo otrok obnašal, reagiral v določenih situacijah in pravočasno izbrati ustrezne ukrepe za vplivanje na otrokovo vedenje). Zelo pomembno je tudi vedeti, da se otrokova osebnost oblikuje v tesnem odnosu s starši.

TEORETIČNO OZADJE

Ob zavedanju in poznavanju otrokovih potreb bodo tudi starši sami manj zaskrbljeni, bolj samozavestni in bodo izbrali pravi način podpore odraščajočemu otroku. S tem bodo starši otrokom pomagali razviti odpornost in sposobnost spoprijemanja s frustracijami – orodja, ki jim bodo omogočila, da bodo uspevali, ko bodo zapustili starševski dom.

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Začnite s toplo dobrodošlico udeležencem. Navedite cilje delavnice, pri čemer poudarite pomen komunikacijske vloge staršev za otrokov čustveni razvoj.

2. Prebijanje ledu (15 minut)

"Ime in osebne lastnosti"

Namen dejavnosti:

S to metodo starši drug drugega učijo imen in lastnosti.

Opis dejavnosti:

Vsak član skupine dobi list papirja, na katerega mora navpično napisati svoje ime. Vsaka črka mora napisati eno osebno lastnost, ki se začne na to črko. Vsak ima svoj list, ki ga pokaže skupini in pove ime in lastnosti.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični vložek (25minut)

Učinkovita komunikacija je ključna za vzpostavitev toplega in ljubečega odnosa med starši in otroki. Oblikuje otrokovo samozavest, čustveno inteligenco in občutek varnosti. Pomembno je, da starši pri komunikaciji s svojimi otroki pozorno razvijajo veščine, kot sta aktivno poslušanje in uporaba “jaz sporočil.” Ti pristopi spodbujajo odprtost in razumevanje v družinskih odnosih. Vključite lahko tudi multimedijske elemente, kot so videi ali predstavitve, da povečate zanimanje in sodelovanje.

“Komunikacija pomeni govoriti z otrokom, ne namesto njega.”
(Dreikurs, Soltz, 2007)

Pozitivna dvosmerna komunikacija je osnova otrokove samozavesti.

Besede so močno orodje, s katerim lahko otroku sporočimo svoja najgloblja čustva. Otrok, ki sliši pozitivne besede svojih staršev, razvija pozitivno samopodobo.

Da bi učinkovito komunicirali, se moramo naučiti jasno in odkrito izražati svoje misli in hkrati učiti otroke, da počnejo enako.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (10 minut)

Spodbujajte razprave v majhnih skupinah, kjer lahko starši delijo izkušnje in spoznanja v zvezi s pravili pozitivne komunikacije in pomenom aktivnega poslušanja. Omogočite pogovore o ovirah za aktivno poslušanje in ključnih veščinah.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. BESEDILO 25 MES

BESEDILO 24 MONTSERATH

6. Odmor (10 minut)

Omogočite osvežilne pijače in neformalne razprave, ki spodbujajo sproščeno vzdušje za mreženje staršev.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Nadaljnje vaje za krepitev spretnosti (15-20 minut)

Dejavnost: Vaja za pošiljanje sporočil.

Udeležence vodite skozi vaje, osredotočene na razvijanje veščin sporočanja. Priskrbite delovne liste za pomoč pri vajah.

Udeležence razdelite v pare in jih povabite k igranju vlog.

"Jaz sporočila" "Ti sporočila" praktična naloga.

Situacija: Ko se s svojim šestletnikom vračaš iz trgovine, v deklicinih žepih najdeš sladkarije, ki ji jih nisi kupil.

"Ti sporočila" "Jaz sporočila" Situacija: Devetletni otrok vzame vaš šal in ga pusti pri prijateljici.

"Ti sporočila" "Jaz sporočila" Situacija: 8-letna deklica, ki ves čas laže, pravi, da je pospravila svojo sobo, a veste, da to ni res.

"Ti sporočila" "Jaz sporočila" Situacija: Otrok vam odgovarja in se nesramno pogovarja z vami.

"Ti sporočila" "Jaz sporočila"

8. Zaključek in razmislek (15 minut)

Organizirajte povratne informacije o delavnici.

Spodbudite udeležence k razmisleku in delitvi vpogledov o tem, kako lahko uporabijo teoretično znanje in praktične veščine pri razvijanju čustvenih kompetenc svojih otrok.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

Zahvala udeležencem za aktivno sodelovanje. Ponovno ugotavljamo, da imajo starši nedvomno največji pomen pri razvoju otroka, zato so ustrezni načini vzgoje in komunikacije z otrokom predpogoj za uspešno in zdravo psihosocialno delovanje otroka. Z razvijanjem otrokove čustvene inteligence bodo starši otrokom pomagali razviti odpornost in sposobnost obvladovanja razočaranj.

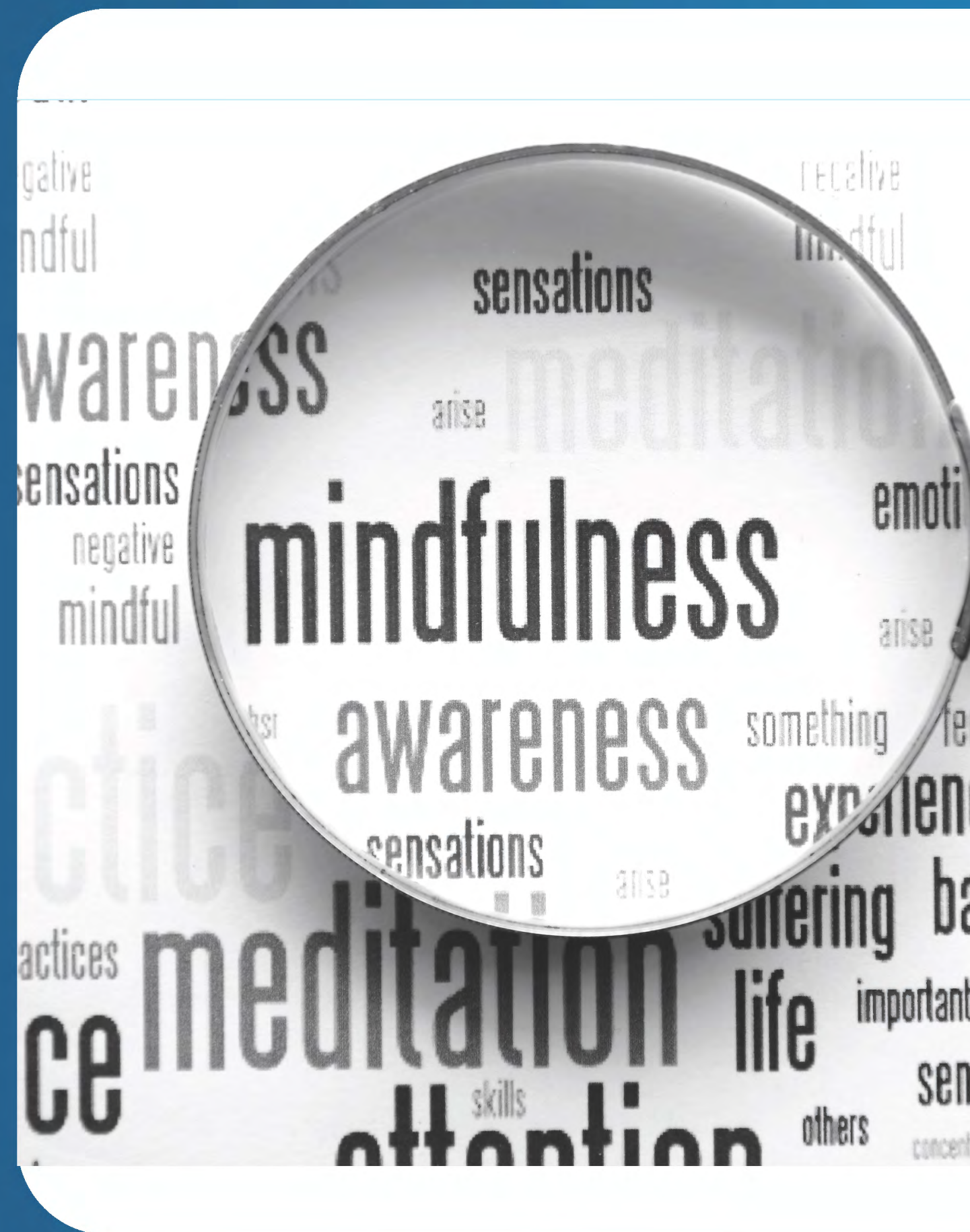
DELAVNICA 4



CILJI

Izboljšati udeležence pri razumevanju in praksi čuječnosti in čustvenega zavedanja. Opremiti starše s praktičnimi orodji in tehnikami za vključitev čuječnosti in čustvenega zavedanja v vsakdanje življenje.

Spodbujati podporno okolje skupnosti s skupnimi izkušnjami in premišljenimi praksami.



TEORETIČNO OZADJE

Kaj morate kot učitelj vedeti pred izvedbo delavnice:

Čuječnost: Čuječnost pomeni biti prisoten in popolnoma vključen v trenutek brez obsojanja. Pomaga zmanjšati stres, izboljša osredotočenost in izboljša čustveno regulacijo. Tehnike vključujejo zavestno dihanje, skeniranje telesa in zavestno hojo.

Čustveno zavedanje: Čustveno zavedanje je prepoznavanje in razumevanje lastnih in tujih čustev. Izboljša komunikacijo, odločanje in empatijo. Tehnike vključujejo poročanje o čustvih, označevanje čustev in reflektivno poslušanje.

Ključne prednosti:

Čuječnost: Zmanjšuje stres, izboljša osredotočenost in izboljša počutje.

Čustveno zavedanje: izboljša komunikacijo, empatijo in obvladovanje stresa.

Koristne tehnike čuječnosti: zavestno dihanje, skeniranje telesa, zavestna hoja.

Čustveno zavedanje: beleženje čustev, označevanje, reflektivno poslušanje.

Viri:

Mind.org.uk - Mindfulness NHS - Mindfulness Emotional Intelligence by Daniel Goleman

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Napišite navodila za začetek delavnice s tonom dobrodošlice in navedite cilje srečanja.

Spodbudite vse, da aktivno sodelujejo, postavljajo vprašanja in delijo svoje izkušnje. Naj bo to privlačna in sodelovalna seja.

Cilji:

Za starše: izboljšati vaše razumevanje čuječnosti in čustvenega zavedanja ter vas opremiti s praktičnimi orodji, ki jih lahko vključite v vsakdanje življenje sebe in svojih otrok.

Za starše in otroke: Spodbujanje čustveno podpornega okolja in skupna vadba čuječnosti, krepitev čustvene regulacije in komunikacijskih veščin v družini.

2. Ledolomilci (15 minut)

Da bi se bolje spoznali in začeli graditi pozorno skupnost, bomo izvedli dejavnost z deljenjem v parih, imenovano Pozorno deljenje v parih.

Udeleženci si bodo poiskali partnerja in sedli skupaj. Če je število udeležencev neparno, se bo vodja pridružil enemu izmed parov.

V svojih parih bodo udeleženci izmenično odgovarjali na naslednja vprašanja:

Kako ti je ime in povej nekaj zanimivega o sebi?

Kaj te je privedlo na to delavnico o čuječnosti in čustveni ozaveščenosti?

Medtem ko eden od udeležencev govori, bo drugi vadil pozorno poslušanje, tako da mu bo namenil vso pozornost, brez prekinjanja ali razmišljanja o svojem odgovoru.

Vsak udeleženec bo imel približno 3 minute za deljenje. Vodja bo dal znak, ko bo čas za menjavo.

Vodja bo krožil po prostoru, opazoval in pomagal, če bo potrebno.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

Razvijte spodnje informacije, ki zagotavljajo osnovno znanje in kontekst.

Možne dejavnosti: predstavitev ali pogovor moderatorja, po možnosti z multimedijskimi elementi, kot so video posnetki ali diapozitivi.

1. Opredelitev zavedanja:

Čuječnost je praksa, da smo popolnoma prisotni v trenutku, zavedamo se, kje smo in kaj počnemo, ne da bi bili pretirano reaktivni ali preobremenjeni s tem, kar se dogaja okoli nas. Vključuje posvečanje pozornosti namerno, v sedanjem trenutku in brez obsojanja. To stanje zavedanja omogoča posameznikom, da se ukvarjajo s svojimi mislimi, občutki in okoljem na uravnotežen in jasen način.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

2. Opredelitev čustvenega zavedanja:

Čustveno zavedanje je sposobnost prepoznavanja in razumevanja lastnih čustev in čustev drugih. Vključuje sposobnost prepoznavanja in izražanja čustev na ustrezen in empatičen način. Čustveno zavedanje pomaga posameznikom upravljati svoje čustvene odzive in učinkovito krmariti v družbenih interakcijah.

3. Prednosti čuječnosti:

Raziskave kažejo, da lahko čuječnost pomembno vpliva na duševno in telesno zdravje. Nekaterе ključne prednosti vključujejo:

Zmanjšan stres: Prakse čuječnosti pomagajo pri obvladovanju stresa s spodbujanjem sprostitve in zmanjšanjem fizioloških simptomov stresa.

Izboljšana osredotočenost in koncentracija: redna vadba pozornosti izboljša pozornost in kognitivno delovanje.

Izboljšana čustvena regulacija: čuječnost pomaga posameznikom bolje razumeti in upravljati svoja čustva, kar vodi do izboljšane čustvene stabilnosti.

Splošno dobro počutje: Čuječnost prispeva k boljšemu občutku dobrega počutja s spodbujanjem pozitivnega pogleda in povečanjem odpornosti.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

4. Prednosti čustvenega zavedanja:

Razumevanje in zavedanje čustev ima več prednosti:

Izboljšana komunikacija: Prepoznavanje in artikulacija čustev lahko izboljša medosebno komunikacijo in odnose.

Boljše odločanje: Zavedanje čustvenih vplivov lahko pripelje do bolj racionalnega in uravnoveženega odločanja.

Izboljšana empatija: Razumevanje lastnih čustev pomaga sočustvovati z drugimi, spodbuja sočutje in socialno povezanost.

Obvladovanje stresa: Prepoznavanje čustvenih sprožilcev in odzivov lahko pomaga pri obvladovanju stresa in prepreči čustveno preobremenjenost.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

5. Tehnike čuječnosti:

Obstajajo različne tehnike za vadbo čuječnosti, od katerih vsaka pomaga posameznikom negovati zavedanje in prisotnost:

Zavestno dihanje: Osredotočanje na dih, ko teče noter in izstopa, kar pomaga zasidrati pozornost v sedanjem trenutku.

Skeniranje telesa: posvečanje pozornosti različnim delom telesa in vsem prisotnim občutkom, spodbujanje sprostitve in zavedanja telesa.

Zavestna hoja: Ozaveščanje izkušnje hoje, opazovanje gibanja telesa in stika s tlemi.

Premišljeno prehranjevanje: Jejte počasi in uživajte v vsakem grižljaju ter opazujte okuse, teksture in občutke, povezane z jedjo.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

6. Tehnike čustvenega zavedanja:

Tehnike za izboljšanje čustvenega zavedanja vključujejo:

Čustveno poročanje: Zapisovanje občutkov in situacij, ki jih sprožijo, da prepoznajo vzorce in razumejo čustvene odzive.

- Zavestno označevanje čustev: vadba prepoznavanja in označevanja čustev, ko se pojavijo, kar pomaga pri njihovem boljšem prepoznavanju in razumevanju.

Zavedanje telesa: opazovanje fizičnih občutkov, ki spremljajo čustva, kot sta napetost ali toplota, za pridobitev vpogleda v čustvena stanja.

- Reflektivno poslušanje: Sodelovanje v pogovorih, kjer je poudarek na resničnem razumevanju in odsevanju čustev, ki so jih izrazili drugi.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

7. Razlika med zavedanjem in čustvenim zavedanjem:

Čeprav sta čuječnost in čustvena zavest medsebojno povezana, sta različna pojma:

Čuječnost:

Osredotoča se na sedanji trenutek in spodbuja neobsojajoče zavedanje misli, občutkov in okolice.

Tehnike vključujejo zavestno dihanje, skeniranje telesa in zavestno hojo.

Njen namen je negovati splošno stanje zavedanja in prisotnosti.

Čustvena zavest:

Vključuje prepoznavanje, razumevanje in obvladovanje lastnih čustev in čustev drugih.

Tehnike vključujejo poročanje o čustvih, zavestno označevanje čustev in refleksivno poslušanje.

- Njen namen je izboljšati čustveno inteligenco in izboljšati čustveno regulacijo.

Povezave:

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>

<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/the-importance-of-emotional-awareness> Čustvena inteligenca -

[Daniel Goleman](#)

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Razvijte dejavnosti, ki udeležencem omogočajo uporabo učenja na praktičen in privlačen način. Možne dejavnosti: igra vlog, reševanje problemov ali praktične dejavnosti, ki so pomembne za temo dneva.

Uvod v aktivnost (5 minut):

Pojasnite namen dejavnosti igre vlog.

Namen te dejavnosti je vaditi uporabo čuječnosti in čustvenega zavedanja v scenarijih resničnega življenja. S tem se lahko naučimo, kako se učinkoviteje in z večjo čustveno inteligenco soočiti z različnimi situacijami.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Sestavljanje majhnih skupin (5 minut):

Udeležence razdelite v majhne skupine po 3-4 ljudi.

Vsaka skupina bo dobila scenarij igre vlog.

Razdelitev in razlaga scenarija (5 minut):

Vsaki skupini zagotovite drugačen scenarij, ki vključuje skupen dnevni izziv. Primeri vključujejo:

Scenarij 1: Stresna delovna situacija, ko se bliža rok in se člani ekipe počutijo preobremenjeni.

Rok za velik projekt je le dva dni. Člani ekipe delajo dolge ure in pritisk narašča. John, vodja ekipe, opaža, da so njegovi sodelavci vse bolj pod stresom in razdražljivi. Med timskim sestankom Sarah izrazi razočaranje nad delovno obremenitvijo, medtem ko je Mike vidno zaskrbljen zaradi izpolnjevanja roka. Napetosti so visoke in komunikacija se začenja krhati.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Navodila za igranje vlog:

John (vodja ekipe): Zavestno dihaite, da ostanete mirni. Ekipo nagovorite z empatijo, priznajte stres in predlagajte kratek odmor, da se ponovno zberete.

Sarah (članica ekipe): Odkrito, a mirno izrazite svoja čustva. Vadite pozorno poslušanje, ko drugi govorijo.

Mike (član skupine): Delite svoje pomisleke in predlagajte skupen pristop za učinkovitejšo porazdelitev nalog.

Rezultat:

John priznava stres, ki ga čutijo vsi, in predlaga, da si vzamete nekaj trenutkov za vadbo skupinske čuječnosti, kot je kratka vodena meditacija. Po meditaciji John vsakega člana ekipe povabi, naj pove eno stvar, ki jim povzroča stres, in eno stvar, za katero verjame, da ga lahko pomaga ublažiti. Sarah omenja ogromno dela, Mike pa predlaga razdelitev nalog na manjše, obvladljive dele. Skupina nato razmišlja o načinih, kako bi drug drugega podprli, na primer združevanje pri zapletenih nalogah in določanje majhnih rokov za spremljanje napredka. To skupno prizadevanje ne le pomaga pri prerazporeditvi nalog, ampak tudi krepi ekipno povezanost in moralo. Sejo zaključijo z občutkom medsebojne podpore in jasnim, revidiranim načrtom za učinkovito izpolnjevanje roka.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Scenarij 2: Konflikt med prijatelji, kjer so nesporazumi povzročili napetost.

Zgodba:

1. Emma in Jake sta že leta prijatelja, a je pred kratkim prišlo do nesporazuma, ki je povzročil napetost. Emma meni, da jo je Jake ignoriral, Jake pa meni, da je bila Emma preveč kritična. Ne govorijo o svojih čustvih in zamere rastejo. Odločita se, da se srečata v kavarni, da bi razpravljala o svojih težavah.

Navodila za igranje vlog:

Emma: Previdno označujte čustva. Delite svoja čustva brez obtoževanja. Uporabite izjave "jaz" (npr. "počutim se prezrtega, ko ...").

Jake: Pozorno poslušaj Emmine skrbi. Odsevajte, kar slišite, da pokažete razumevanje. Nato delite svoje stališče z uporabo izjav "jaz".

Rezultat:

Emma in Jake se iskreno in odkrito pogovarjata. Zavedajo se, da so na njihovo dožemanje vplivali lastni stres in čustva. S pozornim poslušanjem in jasnim izražanjem rešujeta nesporazum in krepita prijateljstvo.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

3. scenarij: Družinsko nesoglasje, kjer različna mnenja povzročijo burno razpravo.

Zgodba:

Med družinsko večerjo se razprava o počitniških načrtih sprevrže v oster prepir. Mark se rad odpravi na počitnice na morje, medtem ko ima Lisa raje gorsko letovišče. Njun najstniški sin Alex se počuti ujet na sredino in se razburi. Glasovi so povzdignjeni in nesoglasja se hitro stopnjujejo.

Navodila za igranje vlog:

Poudarek: uporabite zavestno dihanje, da se pomirite, preden spregovorite. Priznajte Lisino stališče in mirno izrazite svoje.

Lisa: Vadite zavedanje telesa, da prepoznate svoj fizični odziv na stres. Uporabite to zavedanje, da ostanete prizemljeni in mirno sporočite svoje želje.

Alex: Delite svoje občutke glede nestrinjanja in predlagajte, da bi našli kompromis, ki bi osrečil vse.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Igra vlog (30 minut):

Skupine bodo izvajale svoje scenarije in se osredotočale na:

Uporaba tehnik čuječnosti, kot je pozorno dihanje, da ostanete mirni in prisotni.

Uporaba čustvenega zavedanja z jasnim in empatičnim prepoznavanjem in izražanjem čustev.

Izkazovanje spretnosti učinkovite komunikacije in reševanja konfliktov.

Skupinska razprava in povratne informacije (5 minut):

Po igri vlog bo vsaka skupina razpravljala o tem, kako se je počutila med vajo in kaj se je naučila.

Spodbujajte udeležence, da svoje izkušnje in spoznanja delijo z večjo skupino.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

Vloga moderatorja:

Opazujte skupine med igro vlog in jim po potrebi zagotovite vodenje in podporo.

Po dejavnosti omogočite razpravo, da poudarite ključne točke in okrepite uporabo čuječnosti in čustvenega zavedanja v vsakdanjem življenju.

Dodatni scenariji:

Scenarij 4: Nestrinjanje med starši in otroki glede časa, ki ga preživijo pred zaslonom.

Zgodba: Sarah, starša, želi, da njen 10-letni sin Max zmanjša čas, ki ga preživi pred zaslonom, in preživi več časa na prostem. Max je razočaran, ker uživa v svojih igrah in se ne želi ustaviti.

Navodila za igranje vlog:

Sarah (starš): Previdno dihaite, preden nagovorite Maxa. Vadite čustveno zavedanje tako, da priznate Maxova čustva in mirno izrazite svoja.

Max (otrok): Vadite pozorno poslušati Sarine skrbi. Povejte svoje občutke o tem, zakaj je čas pred zaslonom pomemben za vas, in predlagajte kompromis.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Interaktivna aktivnost (50 minut)

5. scenarij: Otrok se počuti preobremenjenega s šolskim delom.

Zgodba: Emma, stara 12 let, se je počutila preobremenjena zaradi količine domače naloge, ki jo je dobila, in bila je pod stresom. Njeni starši opažajo, da postaja vse bolj zaskrbljena in razdražljiva.

Navodila za igranje vlog:

Emma (Otrok): Zavestno dihaite, da ostanete mirni. Vadite označevanje svojih čustev in jih delite s starši.

Starši: Vadite refleksivno poslušanje tako, da priznate Emmin stres in ponudite podporo. Skupaj sestavite načrt za obvladovanje stresa pri šolskem delu.

STRUKTURA DELAVNICE:

Pogovorna vprašanja:

Kaj ste se naučili o svojih običajnih odzivih na stres?

Kako vam lahko tehnike čuječnosti in čustvene ozaveščenosti pomagajo, da boste podobne situacije obvladali bolj učinkovito?

Delite kakršnekoli vpogleda ali strategije, ki so se vam zdele še posebej koristne.

Dodatne tehnike:

Čuječno dihanje za otroke: Uporabite preproste vaje, kot je pihanje mehurčkov ali pretvarjanje, da napihujete balon. Otrokom povejte, naj se osredotočijo na dihanje, ko "napihujejo balon," pri tem pa naj poudarijo počasne, globoke dihe.

Pregled telesa za mlajše otroke: Uporabite igriv pristop, tako da otrokom rečete, naj se pretvarjajo, da so superjunak, ki izvaja poseben pregled telesa, da ugotovi, kako se počutijo vsi deli telesa.

Dnevnik čustev za starejše otroke: Podelite delovne liste z vprašanji, ki otrokom pomagajo izražati svoja čustva skozi risanje ali pisanje preprostih stavkov, kot na primer: "Danes sem se počutil ____, ker ____."

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Zaključek in razmislek (15 minut)

Predlagajte dejavnosti za utrjevanje predhodno naučenih in pridobljenih veščin in informacij.

Možni ukrepi: Kratek pregled ključnih ukrepov, osebni akcijski načrti, obrazci za povratne informacije.

Ključne točke, ki jih je treba poudariti:

Definicije in razlike med čuječnostjo in čustvenim zavedanjem.

Prednosti vadbe čuječnosti in čustvenega zavedanja.

Tehnike, kot so zavestno dihanje, označevanje čustev in refleksivno poslušanje.

Praktična uporaba v stresnih situacijah, konfliktih in družinskih nesoglasjih.

Reflektivna vprašanja:

Katere tehnike čuječnosti boste redno izvajali?

Kako boste uporabili čustveno zavedanje v svojih interakcijah z drugimi?

V katerih posebnih situacijah nameravate uporabiti te veščine?

Zapišite vsaj tri korake, ki jih boste opravili naslednji mesec

8. Zaključek (5 minut)

Napišite navodila za pozitiven zaključek seje.

Zahvalite se udeležencem, omenite naslednje korake ali prihajajoča srečanja in vse končne logistične informacije.

Za zaključek seje naj se moderator zahvali vsem udeležencem za njihovo aktivno sodelovanje in prispevek ter pripomni, da je njihova udeležba pripomogla k uspehu delavnice. Spodbujajte udeležence, da vključijo tehnike čuječnosti in čustvenega zavedanja v svoje vsakdanje življenje in jih redno izvajajo, da izkoristijo koristi.

Obvestite jih o prihajajočih delavnicah ali srečanjih, ki bi jih utegnili zanimati, in zagotovite vse potrebne končne logistične podrobnosti, kot je zbiranje osebnih stvari in odlaganje smeti. Nazadnje končajte pozitivno tako, da vsem zaželite čudovit dan in upate, da se vidimo na prihodnjih dogodkih.

Dodatni viri:

Mindful.org – Čuječnost za otroke: ponuja vaje in nasvete za starše, da otrokom predstavijo čuječnost.

Čuječnost za otroke – BBC Good Food: ponuja otrokom prijazne dejavnosti čuječnosti.

Pozitivna psihologija – Poučevanje čuječnosti otrok: Praktični viri za poučevanje čuječnosti na podlagi razvojnih stopenj.

DELAVNICA 5



CILJI

Opremiti starše z učinkovitimi komunikacijskimi strategijami za konstruktivno obvladovanje in reševanje konfliktov s svojimi otroki.

Izboljšati veščine staršev pri prepoznavanju in obravnavanju njihovih čustvenih odzivov med težkimi pogovori.

Zagotovite praktična orodja za spodbujanje podpornega in empatičnega domačega okolja, ki spodbuja odprt dialog in medsebojno spoštovanje.



TEORETIČNO OZADJE

Kaj morate kot učitelj vedeti pred izvedbo delavnice:

Razumevanje konflikta:

Konflikt je naravni del človeških odnosov med starši in otroki. Izhaja iz razlik v potrebah, vrednotah in pogledih. Bistveno je razumeti, da lahko konflikt, če ga dobro obvladujemo, pripelje do rasti in močnejših odnosov.

Vrste konfliktov:

Intrapersonalni konflikt: pojavi se znotraj posameznika, pogosto vključuje notranje boje glede vrednot ali odločitev.

Medosebni konflikt: pojavi se med posamezniki, običajno zaradi različnih potreb, želja ali dojemanja.

Pogosti vzroki konflikta:

Razlike v pričakovanjih in ciljih.

Napačna komunikacija ali pomanjkanje komunikacije.

Čustveni sprožilci in neobvladljiv stres.

Razlike v osebnosti ali vedenjskih vzorcih.

TEORETIČNO OZADJE

Čustvena inteligenca pri reševanju konfliktov:

Samozavedanje: prepoznavanje lastnih čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje.

Samoregulacija: Zdravo upravljanje čustev in vedenja.

Empatija: Razumevanje in upoštevanje čustev drugih ljudi.

Socialne veščine: učinkovita komunikacija ter razumno in empatično vodenje medosebnih odnosov.

Strategije reševanja konfliktov:

Aktivno poslušanje: popolna osredotočenost na sogovornika, razumevanje, odzivanje nanj in pomnjenje.

Jaz-sporočila vs. Ti-sporočila: Uporaba izjav »jaz« za izražanje čustev brez obtoževanja, kar pomaga zmanjšati obrambnost (npr. »Počutim se razburjenega, ko ...« v primerjavi z »Ti vedno ...«).

Reševanje problemov: sodelovalni pristop k iskanju obojestransko sprejemljive rešitve.

Pogajanja: Iskanje kompromisa, pri katerem obe strani dajeta in sprejemata za rešitev spora.

Mediacija: Vključitev nevtralne tretje osebe za pomoč pri reševanju spora, kadar neposredna komunikacija ni učinkovita.

TEORETIČNO OZADJE

Faze reševanja konfliktov:

Prepoznavanje problema: Razumevanje temeljnega vzroka konflikta.

- Komunicirajte: Odkrito se pogovorite o težavi brez motenj ali obtoževanja.

Raziskovanje možnosti: skupaj razmislite o možnih rešitvah.

- Sporazum o poravnavi: Izbira rešitve, ki bo zadovoljila obe strani.

Implementacija rešitve: Implementacija dogovorjene rešitve v praksi.

Pregled rezultata: Ocena učinkovitosti rešitve in uvedba potrebnih prilagoditev.

Vloga starševskega modeliranja:

- Starši so nam vzor, kako ravnati v konfliktih. Prikaz zdravih tehnik reševanja konfliktov lahko otroke nauči dragocenih življenjskih veščin.

Pomen varnega čustvenega okolja:

- Ključnega pomena je ustvariti domače okolje, kjer se otroci počutijo varne, da izrazijo svoja čustva in misli. To spodbuja odprto komunikacijo in pomaga pri učinkovitem obvladovanju konfliktov.

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Navodila:

Začnite s toplim pozdravom, da se udeleženci počutijo dobrodošle.

Predstavite se in na kratko povejte svojo vlogo in ozadje.

Navedite cilje seje:

Opremiti starše z učinkovitimi komunikacijskimi strategijami za obvladovanje in reševanje konfliktov z otroki.

Izboljšati veščine staršev pri prepoznavanju in obravnavanju svojih čustvenih odzivov med težkimi pogovori.

Zagotoviti praktična orodja za spodbujanje podpornega in empatičnega domačega okolja.

Pojasnite strukturo delavnice in kaj lahko udeleženci pričakujejo.

2. Ledolomilci (15 minut)

Dejavnost: »Dve resnici in laž«

Namen: Ustvariti sproščeno vzdušje in spodbuditi interakcijo.

Navodila:

Prosimo udeležence, naj si vzamejo nekaj minut časa in razmišljajo o dveh resnicah in eni laži o sebi.

Vsak udeleženec izmenično pove svoje tri izjave.

Skupina poskuša uganiti, katera trditev je laž.

S to dejavnostjo poudarite, kako lahko zaznave in predpostavke vodijo do nesporazumov, s čimer pripravite temelje za temo reševanja težkih pogovorov.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20 minut)

Vsebina:

Zagotovite osnovno znanje za reševanje težkih pogovorov in konfliktov.

Ključne teme:

Razumevanje konfliktov: definicija, vrste in pogosti vzroki.

Čustvena inteligenca: samozavedanje, samoregulacija, empatija in socialne veščine za reševanje konfliktov.

Strategije reševanja konfliktov: aktivno poslušanje, sporočila jaz proti tebi, reševanje problemov, pogajanja in mediacija.

Faze reševanja konflikta: prepoznavanje problema, komuniciranje, raziskovanje možnosti, dogovor o rešitvi, implementacija rešitve in pregled rezultata.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20 minut)

Vloga starševskega modeliranja: prikaz zdravih tehnik reševanja konfliktov.

Ustvarjanje varnega čustvenega okolja: Spodbujanje odprte komunikacije doma.

Možne dejavnosti:

Predstavitev z diapozitivi, ki prikazujejo ključne pojme.

Kratki video posnetki, ki prikazujejo učinkovito in neučinkovito reševanje konfliktov.

Priročniki, ki povzemajo ključne točke.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (15 minut)

Razvijte le, če je potrebno, če ne - izbrišite ta razdelek

Navodila:

Udeležence razdelite v majhne skupine (3-4 osebe).

Prosimo vsako skupino, naj s svojim otrokom razpravlja o nedavnem konfliktu in o tem, kako so se z njim soočili.

Informacije o razpravi:

Za kaj je bil konflikt?

Kako sta se med konfliktom počutila ti in tvoj otrok?

Katere strategije ste uporabili za rešitev konflikta?

Kaj je delovalo dobro in kaj bi lahko izboljšali?

Po 10 minutah se ponovno srečajte in naj vsaka skupina deli ključne vpoglede iz svojih razprav.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. Interaktivna aktivnost (30 minut)

Dejavnost:

Igranje vlog: Težavni pogovori

Cilj: Vaditi veščine reševanja konfliktov v varnem in spodbudnem okolju.

Navodila:

Udeležence razdelite v pare ali majhne skupine.

Vsaki skupini ponudite scenarij, ki vključuje skupni konflikt med starši in otroki (npr. zavrnitev domače naloge, odpor pred spanjem, rivalstvo med brati in sestrami).

Udeležence prosite, naj odigrajo pogovor z uporabo tehnik, obravnavanih v teoretičnem vložku (aktivno poslušanje, I-sporočila itd.).

Vsak udeleženec mora biti sposoben igrati starša in otroka.

Po igri vlog naj skupine razpravljajo o tem, katere strategije so delovale in katere ne ter kaj so se naučile pri vaji.

Možni scenariji:

Otrok, ki noče delati domače naloge, in starš poskušata razumeti osnovno težavo.

Mladostnik, ki si želi več neodvisnosti, in starš se trudi postaviti meje.

Rivalstvo med sorojenci in starši posredujejo v sporu.

Poročilo:

Omogočite skupinsko razpravo o izkušnji igranja vlog.

Spodbujajte udeležence, da delijo svoje občutke in vpoglede.

Poudarite učinkovite strategije, opažene med igro vlog

6. Odmor (15 minut)

Navodila:

Napovejte odmor in povabite udeležence na zagotovljeno okrepčilo.

Spodbujajte neformalne razprave med udeleženci, da spodbudite mreženje in izmenjavo osebnih izkušenj, povezanih s temo delavnice.

Ta čas izkoristite za odgovore na vprašanja ali pomisleke udeležencev.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (30 minut)

Dejavnost: "Vadba reševanja konfliktov"

Cilj: Okrepiti znanje in spretnosti, pridobljene na delavnici, s pomočjo dodatnih vodeni vaj.

8. Zaključek in refleksija (15 minut)

Dejavnost: Povzetek in osebni akcijski načrti

Povzetek ključnih spoznanj:

Povzemite glavne točke, ki so bile obravnavane med delavnico, vključno z pomenom čustvene inteligence, učinkovitimi komunikacijskimi strategijami in fazami reševanja konfliktov.

Poudarite praktična orodja in tehnike, ki jih udeleženci lahko uporabijo za obvladovanje težkih pogovorov in konfliktov.

Osebni akcijski načrti:

Udeležencem razdelite delovne liste za osebni akcijski načrt.

Oddelki delovnega lista:

Določite eno področje, na katerem želite izboljšati svoje spretnosti reševanja konfliktov.

Navedite tri izvedljive korake, ki jih boste sprejeli za dosego tega cilja.

Nastavite časovni okvir za izvajanje teh korakov.

Določite morebitne ovire in strategije za njihovo premagovanje.

Udeležencem dajte 10 minut, da posamezno izpolnijo svoje akcijske načrte.

Spodbudite prostovoljce, da delijo svoje akcijske načrte z skupino, da bi spodbujali odgovornost in medsebojno podporo.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

Navodila:

Zahvala udeležencem za aktivno sodelovanje in angažiranost na delavnici.

Povzemite glavne korake in ponovite pomen izvajanja obravnavanih strategij.

Navedite vse naslednje korake ali prihajajoča srečanja, ki so pomembne za udeležence.

Navedite končne logistične informacije, na primer, kje najti dodatne vire ali kako ostati v stiku s povezovalcem ali organizacijo.

Končalo se je pozitivno, saj je udeležence spodbudilo k uporabi svojih novih veščin in znanja v vsakodnevnih interakcijah s svojimi otroki ter še naprej spodbujajo podporno in empatično domače okolje.

DELAVNICA 6



CILJI

Staršem zagotoviti osnovno znanje o krepitvi samospoštovanja pri otrocih.

Ozavestiti, zakaj je samospoštovanje tako pomembno za dobro počutje otrok.

Staršem zagotoviti preprosta orodja za spodbujanje teme samospoštovanja v vedenju in vedenju njihovih otrok.

Zagotoviti praktične strategije in orodja, ki jih lahko starši uporabijo za premagovanje, postavljanje ciljev in spodbujanje pozitivne samopodobe pri odraščanju svojih otrok.



TEORETIČNO OZADJE

Kaj morate kot učitelj/trener vedeti pred izvedbo delavnice:

Pred izvedbo delavnice je potrebno razumeti:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6H0w03GJrQ>

1. Razvojne stopnje samospoštovanja pri otrocih, vključno z dejavniki, ki vplivajo na njeno oblikovanje, kot so okolje, izkušnje in socialne interakcije.

<https://www.entreeearlyyears.com.au/building-self-confident-in-children-a-guide-for-parents-and-educators/>

2. Vloga teorije samoučinkovitosti, teorije socialnega učenja in pozitivne psihologije pri razumevanju in spodbujanju samospoštovanja pri otrocih.

Samoučinkovitost je človekovo prepričanje v svojo sposobnost dokončanja naloge ali doseganja cilja.

Vključuje njihovo zaupanje vase, da nadzorujejo svoje vedenje, izvajajo vpliv na svoje okolje in ostanejo motivirani pri zasledovanju svojega cilja.

Samoučinkovitost je pomembna, ker igra vlogo pri tem, kako se počutite sami in ali uspešno dosegate svoje cilje v življenju ali ne.

TEORETIČNO OZADJE

3. Strategije za spodbujanje podpornega in negovalnega vsakodnevnega okolja, ki spodbuja prevzemanje tveganja, avtonomijo in odpornost. Vadba teh strategij bo povečala samozavest pri osnovnošolskih otrocih. Pohvalite otrokov trud, ne le dosežke, da vlijete samozavest in pokažete pomen trdega dela in vztrajnosti.

Spodbujajte pozitiven samogovor in nudite priložnosti za igro vlog in razmišljanje, da bi otrokom pomagali ponotranjiti spodbudo in razviti pozitivno miselnost. Spodbujajte otrokovo neodvisnost in odgovornost s starostjo primernimi izbirami in vključevanjem v gospodinjske prispevke, krepitev samospoštovanja in občutka sposobnosti.

Poudarite pomen vzgoje samozavestnih otrok in kako to oblikuje njihov pogled nase, interakcije z drugimi in sodelovanje s svetom. Samozavest koristi otrokovemu učenju, socialnim veščinam, odpornosti, neodvisnosti in duševnemu zdravju.

https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9_Ys

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Lep pozdrav udeležencem delavnice.

- Na kratko predstavite sebe in svojo vlogo moderatorja.
- Začrtajte cilje delavnice, poudarite pomen otrokove samozavesti in kaj lahko starši pričakujejo od delavnice.
- Kot starši smo odgovorni, da svojega otroka spodbujamo k razvoju njegovega samospoštovanja.
- Vzpostavitev zaupanja pri otrocih je pomemben del pomoči pri njihovi rasti v srečne in uspešne odrasle osebe. Zaupanje lahko vpliva na vse vidike otrokovega življenja, od njegovih socialnih veščin do odpornosti. Razumevanje in spodbujanje samospoštovanja in zaupanja lahko otroke spodbudi, da preizkušajo nove stvari, izražajo svoje misli in verjamejo v svoje sposobnosti.

2. Prebijanje ledu (15 minut)

- Dejavnost: »Krog moči« (starši naj sedijo v krogu)

Opis metode:

1-2 min.- Povejte staršem, naj pomislijo na situacijo, ki se je zgodila z njihovimi otroki, kjer si delijo eno moč, ki jo imajo, ali eno stvar, na katero so ponosni, ko komunicirajo s svojimi otroki

10-15 min: Starši nato razložijo dano situacijo v zvezi z zgornjo temo.

5 min: Spodbujajte pozitivne povratne informacije in podporo skupine po vsaki delitvi. Ko vsi spregovorijo, povabite starše, da izrazijo svoje mnenje o izkušnjah drugih

- Cilj dejavnosti: Ta aktivnost spodbuja občutek skupnosti in pozitivno začne delavnico.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

- Včasih je zlahka opaziti, kdaj se otroci dobro počutijo in kdaj ne. Ta ideja o dobrem počutju v sebi se imenuje samospoštovanje.

Otroci s samospoštovanjem se počutijo ljubljene, sprejete in varne. Ponosni so na to, kar zmorejo, in o sebi mislijo dobre stvari. Otroci z nizko samopodobo kritizirajo sami sebe in dvomijo, da zmorejo nekaj narediti dobro. Čutijo, da niso tako dobri kot drugi otroci in razmišljajo o trenutkih, ko jim ne uspe, namesto o trenutkih, ko jim uspe.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Zakaj je zaupanje pomembno?

Otroci, ki se dobro počutijo, imajo samozavest, da poskusijo nove stvari. Ponosni so na to, kar zmorejo. Samospoštovanje otrokom pomaga tudi pri soočanju z napakami. Čutijo spodbudo, da poskusijo znova, tudi če jim sprva ne uspe. Samospoštovanje pomaga otrokom, da se bolje znajdejo v šoli, doma in s prijatelji.

Otroci z nizko samopodobo se počutijo negotove vase. Če mislijo, da jih drugi ne bodo sprejeli, se morda ne bodo pridružili. Morda dovolijo drugim, da z njimi slabo ravnajo, in se težko postavijo zase. Lahko zlahka obupajo ali pa sploh ne poskusijo. Otroci z nizko samopodobo se težko spopadejo, ko naredijo napako, izgubijo ali spodletijo. Zato morda ne bodo šli tako dobro, kot bi lahko.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Kako se razvija samozavest?

Samozavest se lahko začne razvijati, ko je otrok deležen pozitivne pozornosti in ljubeče nege. Začne se, ko se otrok počuti varnega, ljubljenega in sprejetega.

Ko dojenčki postanejo malčki in malčki, lahko nekatere stvari naredijo sami. Dobro se počutijo, ko lahko uporabijo svoje nove veščine. Njihova samozavest raste, ko so starši pozorni, jim pustijo, da se trudijo, se nasmehnejo in pokažejo ponos.

Ko otroci postajajo starejši, lahko samozavest raste, ko otroci nekaj poskušajo, delajo in se česa učijo.

To se lahko zgodi, ko otroci:

napredujejo k cilju, se učijo stvari v šoli in dobivajo dobre ocene, družiti se in biti skupaj opravljati najljubše dejavnosti, kot so glasba, šport, umetnost, kuhanje, tehnologija spretnosti pomagajo, dajati ali biti prijazen, potruditi se v nečem in biti pohvaljen počutiti se razumljenega in sprejetega

Ko imajo otroci samospoštovanje, se počutijo samozavestne, sposobne in sprejete takšne, kot so.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Kako lahko starši pomagajo graditi samospoštovanje?

Če se otroci sami s seboj ne počutijo dobro, jim lahko pomagajo starši. Povečajte otrokovo samozavest tako, da delate stvari, kot dober vzornik. Pomagajte otrokom, da se naučijo delati stvari, da bodo lahko ponosni. Pohvalite trud in prepovejte ostre kritike.

S tem, ko pomagate graditi otrokovo samozavest, jim sporočate, kako cenjeni in pomembni so.

Kot starš želite, da so vaši otroci zadovoljni sami s seboj in imajo dobro samopodobo (imenovano tudi samozavest). Vaše besede in dejanja vplivajo na to bolj kot karkoli drugega, začenši, ko sta otroka. Vaš otrok absorbira vaš ton glasu, govorico telesa in vsak izraz.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Povečajte otrokovo samozavest s temi stvarmi:

Nekaterim otrokom je samospoštovanje morda lažje kot drugim. Če je samozavest vašega otroka nizka, je tu 9 načinov, kako jo lahko povečate:

1. Pomagajte svojemu otroku, da se nauči delati stvari. Dojenčku prinaša učenje držanja skodelice ali prvih korakov občutek razumevanja in zadovoljstva. Ko otrok raste, so stvari, kot je učenje oblačenja, branja ali vožnje s kolesom, priložnost za povečanje samospoštovanja.

Učite tako, da najprej pokažete in pomagajte. Nato naj otroci naredijo, kar zmorejo, tudi če delajo napake. To je ključni del razvoja pozitivnega samospoštovanja. Bodite prepričani, da bodo vaši otroci dobili priložnost, da se učijo, poskusijo in se počutijo ponosni. Ne naredite si novih izzivov prelahkih ali pretežkih.

Spodbujajte jih, naj vedno dajo vse od sebe, vendar jim razložite, da jim ni treba biti popolni. Nihče ni!

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

2. Pohvalite trud.

Izogibajte se hvaljenju samo rezultatov (na primer petica) ali lastnosti (na primer biti pameten ali športnik). Raje čestitajte otrokom za njihov trud, napredek in odnos. Na primer, "Trdo delaš na tem projektu," "Postajaš boljši pri teh črkovalnih testih," ali, "Ponosen sem nate, ker vadiš klavir - res si se držal tega." S tovrstno pohvalo se otroci trudijo, in delajo za cilje. Zaradi tega je večja verjetnost, da bodo uspeli.

3. Bodite iskreni.

Pohvala, ki se ne zdi zaslužena, ni pristna. Na primer, povedati otrokom, da so igrali odlično igro, ko vedo, da se ne počutijo votlo in lažno. Namesto tega lahko rečete: "Čeprav to ni bila tvoja najboljša igra, sem ponosen nate, ker nisi obupal." Dodajte glas zaupanja: "Jutri boš v redu."

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

4. Bodite dober vzornik.

Ko se trudite pri vsakodnevnih opravilih (kot je priprava obroka ali pomivanje posode), ste dober zgled. Vaš otrok se nauči narediti domačo nalogo, pospraviti igrače ali pospraviti posteljo.

Tudi oblikovanje pravega odnosa šteje. Ko opravljate naloge brez godrnjanja ali pritoževanja, učite svojega otroka, da dela enako. Ko se izogibate prehitevanju domače naloge in ste ponosni na dobro opravljeno delo, se vaš otrok nauči delati enako.

5. Izogibajte se kritičnosti.

Sporočila, ki jih otroci slišijo o sebi od drugih, pogosto vplivajo na to, kako se počutijo sami. Ostre besede ali negativne izjave (na primer, če otroka označite za lenega) otrok ne motivirajo in lahko prizadenejo njihovo samozavest. Otroke popravljajte s potrpežljivostjo. Osredotočite se na to, kaj želite, da naredijo naslednjič. Po potrebi jim pokažite, kako.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

6. Osredotočite se na prednosti.

Bodite pozorni na to, kaj vaši otroci počnejo dobro in v čemer uživajo. Poskrbite, da bodo imeli možnosti za razvoj teh stvari. Bolj se osredotočite na prednosti kot na slabosti, da jim pomagate, da se dobro počutijo. To tudi izboljša vedenje.

7. Opazite, kaj gre dobro.

Otroci se zlahka osredotočijo na to, kar je šlo narobe, na primer na slab uspeh pri testu. Če tega ne uravnotežijo z dobrim, se bodo počutili samo slabo. Ko slišite, da se vaši otroci pritožujejo nad seboj ali svojim dnevom, naj namesto tega najdejo nekaj, kar je dobro šlo.

In poskusite tole:

Vsak večer pred spanjem naj otrok pove vsaj 3 dobre stvari, ki so se zgodile tisti dan. Kmalu bodo otroci začeli opazati več pozitivnih stvari o ljudeh v svojem življenju in o sebi.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

8. Spodbujajte zdrava prijateljstva.

Naučite otroke, da so najboljši prijatelji tisti, ki z njimi ravnajo dobro in jih dvigujejo s tem, kar govorijo in delajo. Otroci bi se morali izogibati ljudem, ki ravnajo tako, da uničujejo druge. Namesto tega naj si izberejo prijatelje, s katerimi so lahko to, kar so in ki jim pomagajo, da se počutijo dobro o tem, kdo so. Pomagajte jim, da bodo takšni prijatelji drugim.

9. Naj otroci pomagajo in dajejo.

Samozavest raste, ko otroci vidijo, da je to, kar počnejo, pomembno za druge. Otroci lahko pomagajo doma, opravijo projekt v šoli ali naredijo uslugo sorojencu. Pomoč drugim ljudem in dobrodelnost gradita samospoštovanje in druge dobre občutke.

Če pomagate povečati otrokovo samozavest, bo imel pogum, da preizkusi nove stvari in se pametno odloča.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (20-25 minut)

Posredujte osnovno znanje o samopodobi pri otrocih, ki zajema:

- Razvojne stopnje samozavesti.
- Dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje samospoštovanja (okolje, izkušnje, socialne interakcije).

<https://www.youtube.com/watch?v=8VW8qQWQbSg>

- Ključne teorije (teorija samoučinkovitosti, teorija socialnega učenja, pozitivna psihologija) in njihova relevantnost.

https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A_m7RjLg

- Strategije za ustvarjanje podpornega okolja.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. SKUPINSKA RAZPRAVA 10 MIN.

- Izmenjave idej in izkušenj med udeleženci.
- Razdelite udeležence v majhne skupine za razpravo:

Kako teoretični koncepti odmevajo z njihovimi lastnimi izkušnjami kot vzgojitelji ali negovalci.

Izzivi pri spodbujanju otrokove samozavesti in možne rešitve.

- Ponovno se združite v celotno skupino, da delite vpogled in misli.



STRUKTURA DELAVNICE:

5. BESEDILO 25 MES

BESEDILO 24 MONTSERATH

6. Odmor (15 minut)

Okrepčilo, neformalni pogovori.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (20 minut)

Vodene vadbe:

"Spodbujevalci zaupanja"

- Udeležencem zagotovite seznam sredstev za dvigovanje samozavesti (npr. pozitiven samogovor, postavljanje in doseganje ciljev, iskanje podpore pri drugih).

Obleci se. ...

Lepo se oblecite. ...

Photoshop svojo sliko sebe. ...

Misli pozitivno. ...

Ubijte negativne misli. ...

Spoznajte sebe. ...

Delujte pozitivno. ...

Bodite prijazni in velikodušni.

- Prosite jih, naj izberejo enega ojačevalca, na katerega bi se radi osredotočili, in razvijejo poseben akcijski načrt za njegovo vključitev v svoje interakcije z otroki.

- Spodbujajte udeležence, da delijo svoje načrte in strategije s partnerjem ali majhno skupino za povratne informacije in podporo.

Kako samopodoba staršev vpliva na otroke;

<https://anitaclear.co.uk/how-parents-self-esteem-affects-children>

8. Zaključek in razmislek (15 minut)

- Povzemite ključne informacije z delavnice, poudarite pomen spodbujanja otrokove samozavesti in obravnavane praktične strategije.

- Prosite udeležence, naj razmislijo o tem, kako lahko pridobljeno znanje in spretnosti uporabijo pri svojem delu ali v zasebnem življenju.

- Razdelite delovne liste z osebnimi akcijskimi načrti in udeležencem dajte čas, da jih izpolnijo, pri čemer opišete posebne korake, ki bodo uporabili vse veščine, ki so se jih naučili na delavnici.

- Povabite prostovoljce, da delijo svoje akcijske načrte s skupino, spodbujajte odgovornost in medsebojno podporo.

- Udeležencem zagotovite obrazce za povratne informacije, da lahko anonimno delijo svoje misli o vsebini, obliki in izvedbi delavnice.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

- Zahvala udeležencem za aktivno sodelovanje in prispevek med delavnico.
- Opomnite jih na vse naslednje korake, kot so nadaljnji učni viri ali prihajajoče seje.
- Spodbujajte udeležence, da ostanejo povezani in med seboj delijo svoj napredek ali spoznanja.
- Končajte sejo na pozitiven način in izrazite zaupanje v njihovo sposobnost, da spremenijo življenje otrok s spodbujanjem samospoštovanja.
- Zagotovite končne logistične informacije, na primer, kam vrniti materiale ali kako dostopati do dodatnih virov.

DELAVNICA 7



CILJI

Opremiti starše z znanjem in veščinami za prepoznavanje znakov nizke samopodobe pri svojih otrocih.

Zagotoviti praktične strategije za starše, ki bodo pomagali zgraditi in okrepiti samospoštovanje svojih otrok.

Spodbujanje podporne skupnosti med starši za izmenjavo izkušenj in spoznanj o vzgoji samozavestnih otrok.



TEORETIČNO OZADJE

Kaj morate kot učitelj vedeti pred izvedbo delavnice:

Kot učitelj, ki vodi to delavnico, je bistveno razumeti psihološke vidike otrokove samozavesti. Spoznajte znake nizke samopodobe in njen možni vpliv na otrokov razvoj. Poleg tega raziščite učinkovite strategije za negovanje in krepitev otrokove samozavesti. Bodite pripravljeni na soočenje s pogostimi izzivi, s katerimi se starši soočajo v zvezi s tem.

Samospoštovanje se nanaša na splošen subjektivni občutek osebe o lastni vrednosti in vrednosti. Pri otrocih to vključuje njihova prepričanja o sebi, svojih sposobnostih in mestu v svetu.

Znaki nizkega samospoštovanja:

Učitelji se morajo zavedati pogostih znakov, ki lahko kažejo na nizko samospoštovanje pri otrocih. Ti lahko vključujejo:

- Negativni samogovor in samokritičnost
- Izogibanje izzivom ali novim izkušnjam
- Socialni umik ali težave pri vzpostavljanju odnosov
- Perfekcionizem in strah pred neuspehom

- Pomanjkanje zaupanja v svoje sposobnosti Vpliv na razvoj: nizka samopodoba lahko pomembno vpliva na otrokovo čustveno počutje, socialne interakcije, akademsko uspešnost in splošni razvoj. Če se ne zdravi, lahko povzroči večjo ranljivost za težave z duševnim zdravjem, kot sta anksioznost in depresija.

TEORETIČNO OZADJE

Učinkovite strategije za spodbujanje samospoštovanja:

Učitelji bi morali poznati na dokazih temelječe strategije za spodbujanje zdravega samospoštovanja pri otrocih.

Ti lahko vključujejo:

- Spodbujanje miselnosti rasti s hvaljenjem truda in vztrajnosti, ne le prirojene sposobnosti.
- Zagotavljanje priložnosti za uspeh in avtonomijo za izgradnjo zaupanja.
- Učenje spretnosti obvladovanja za konstruktivno obvladovanje padcev in neuspehov.
- Spodbujanje pozitivnega samogovora in sočutja do sebe.
- Ustvarjanje podpornega in vključujočega okolja v razredu, kjer se vsi učenci počutijo cenjene in sprejete.

Izzivi, s katerimi se soočajo starši:

Učitelji bi morali predvideti pogoste izzive, s katerimi se lahko soočijo starši, ko poskušajo podpreti samozavest svojih otrok. Ti lahko vključujejo:

- Učinkovito ravnotežje med pohvalo in konstruktivno povratno informacijo.
- Soočanje s socialnimi pritiski in nerealnimi pričakovanji.
- Obravnava primerjave in tekmovalnosti med vrstniki.
- Obvladovanje vpliva družinske dinamike in osebnih izkušenj na otrokovo samopodobo.

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Začnite s toplo dobrodošlico udeležencem. Začrtajte cilje delavnice, pri čemer poudarite pomen prepoznavanja in obravnave nizke samopodobe pri otrocih.

2. Ledolomilci (15 minut)

Dejavnost: "Delite svoje moči"
Udeleženci izmenično delijo pozitivne lastnosti ali dosežke svojih otrok. To spodbuja pozitivno vzdušje in ustvarja občutek skupnosti.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

Podajte pregled samospoštovanja pri otrocih, razpravljajte o znakih nizke samopodobe in njenem vplivu na splošno dobro počutje. Vključite večpredstavnostne elemente, kot so videoposnetki ali diapozitivi, da izboljšate sodelovanje.

Uvod:

Dobrodošli vsi na naši delavnici o razumevanju in soočanju z nizko samopodobo pri otrocih. Danes se bomo poglobili v ključno temo samozavesti in njenega globokega vpliva na dobro počutje naših otrok. S tem kratkim teoretičnim uvodom vas želimo opremiti z osnovnim znanjem in vpogledi, ki vam bodo pomagali pri podpori vaših otrok pri razvoju zdrave samozavesti.

Pregled samospoštovanja:

Samospoštovanje postavlja temelje za to, kako otroci dojemajo in komunicirajo s svetom okoli sebe. Zajema njihova prepričanja o njihovi vrednosti, sposobnostih in potencialu. Zdravo samospoštovanje otrokom daje moč, da se soočajo z izzivi, oblikujejo pomembne odnose in samozavestno sledijo svojim ciljem.

PARENT-CHILD RELATIONSHIP

5 Problems that can Ruin Parent-Child Relationship



STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

Znaki nizke samozavesti:

Raziščimo nekaj pogostih znakov, ki lahko kažejo na nizko samopodobo pri otrocih. Ti znaki se lahko kažejo na različne načine, vključno z:

- Negativni samogovor in samokritičnost
- Izogibanje izzivom ali novim izkušnjam
- Socialni umik ali težave pri vzpostavljanju odnosov
- Perfekcionizem in strah pred neuspehom
- Nezaupanje v svoje sposobnosti

[Videoposnetek: kratek dokumentarni film s scenariji iz resničnega življenja, ki ponazarjajo znake nizke samozavesti pri otrocih.]

https://www.youtube.com/watch?v=AU_PmuTS30E Vpliv na splošno počutje:

Nizka samopodoba ima lahko globoke posledice za splošno dobro počutje otroka. Lahko prispeva k povečanju ravni stresa, anksioznosti in depresije. Poleg tega imajo lahko otroci z nizko samopodobo težave z učenjem, težko se uveljavljajo v družbenih okoljih in doživljajo izzive pri oblikovanju zdravih odnosov.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (10 minut)

Zaključek:

Skratka, razumevanje otrokovega samospoštovanja je najpomembnejše za spodbujanje njihovega celostnega razvoja. S prepoznavanjem znakov nizke samozavesti in njenega vpliva na dobro počutje lahko sprejmemo proaktivne ukrepe za podporo svojim otrokom, da si ustvarijo pozitivno samopodobo in z odpornostjo krmarijo z življenjskimi izzivi.

Interaktivna dejavnost: Seja vprašanj in odgovorov za obravnavo kakršnih koli vprašanj ali pomislekov udeležencev.

Hvala za vašo pozornost in skupaj nadaljujmo našo pot k vzgoji samozavestnih otrok.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (10 minut)

Spodbujajte razprave v majhnih skupinah, kjer si lahko starši izmenjajo izkušnje in spoznanja v zvezi s teoretičnim prispevkom. Omogočite pogovore o praktičnih izzivih in možnih rešitvah.

Navodila moderatorju:

Dobrodošli vsi v segmentu razprav v majhnih skupinah. To je priložnost, da se zberemo in delimo svoje izkušnje, vpoglede in poglede v zvezi s teoretičnim prispevkom, ki smo ga pravkar obravnavali. Vključimo se v smiselne pogovore o praktičnih izzivih, s katerimi se soočamo kot starši, in skupaj raziščimo možne rešitve.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (10 minut)

Razprava:

Ali lahko kdo deli izkušnje ali opažanja o znakih nizke samozavesti pri svojih otrocih? Kako ste prepoznali te znake in kakšen vpliv so imeli na počutje vašega otroka?

Kako trenutno doma spodbujate otrokovo samozavest?

Kaj je vaš največji izziv, ko poskušate uravnotežiti pohvale in konstruktivne povratne informacije za svojega otroka?

S kakšnimi praktičnimi izzivi ste se srečali pri negovanju otrokovega samospoštovanja? Kako družbeni pritiski, družinska dinamika ali osebne izkušnje vplivajo na vaš pristop?

Ali ste uvedli kakšno strategijo, ki je učinkovito povečala samozavest vašega otroka? kateri pristopi se vam zdijo najbolj koristni pri spodbujanju pozitivne samopodobe in zaupanja pri vašem otroku?

Kam se obrnete po podporo in vire, ko se spopadate z izzivi samospoštovanja vašega otroka? Ali obstajajo viri skupnosti, starševske skupine ali strokovne storitve, ki so bile posebej dragocene?

Kako lahko kot skupnost staršev podpiramo drug drugega pri vzgoji samozavestnih in samozavestnih otrok? Katere priložnosti imamo za izmenjavo izkušenj, spoznanj in virov, da skupaj opolnomočimo svoje otroke?

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (10 minut)

Kot moderatorji spodbujajmo odprt in spoštljiv dialog v naših majhnih skupinah. Spodbujajte vključujoče okolje, kjer se vsi udeleženci počutijo udobno, ko delijo svoje izkušnje in poglede. Usmerite razpravo k praktičnim spoznanjem in možnim rešitvam ter spodbujajte aktivno poslušanje in medsebojno podporo med udeleženci.

Zaključek:

Hvala vsem udeležencem za vaš dragocen prispevek k naši razpravi. Še naprej se opirajmo na izkušnje in spoznanja drug drugega, ko se podajamo na pot podpiranja samospoštovanja naših otrok. Skupaj lahko ustvarimo podporno skupnost, kjer se vsak otrok počuti cenjenega, samozavestnega in opolnomočenega za uspeh.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. Interaktivna dejavnost (15 minut)

Dejavnost: "Delavnica pozitivnih afirmacij"

Udeleženci se vključijo v ustvarjanje pozitivnih afirmacij za svoje otroke. Ta praktična dejavnost pomaga staršem uporabiti naučene koncepte in spodbuja proaktiven pristop.

Namen delavnice:

Namen te delavnice je dvojni:

Opolnomočiti starše, da oblikujejo personalizirane pozitivne afirmacije, ki se nanašajo na moč in lastnosti njihovih otrok.
Spodbuditi starše, da vključijo pozitivne afirmacije v svoje vsakodnevne interakcije z otroki, s čimer ustvarijo podporno in afirmativno okolje doma.

Navodila za dejavnost:

Premislite o lastnostih svojega otroka: Vzemite si nekaj trenutkov, da premislite o edinstvenih lastnostih, močeh in pozitivnih značilnostih vašega otroka. Katere lastnosti cenite ali občudujete pri svojem otroku?

STRUKTURA DELAVNICE:

2. Oblikujte pozitivne afirmacije: Na podlagi svojih premislekov začnite oblikovati pozitivne afirmacije, ki potrjujejo in praznujejo moči vašega otroka. Afirmacije naj bodo jedrnate, specifične in potrditvene. Na primer:

"Ponosna sem na tebe, ker si prijazen in sočuten."

"Sposoben si doseči svoje cilje z odločnostjo in vztrajnostjo."

"Tvoja ustvarjalnost in domišljija me navdihujeta vsak dan."

3. Delite in prejemite povratne informacije: Ko oblikujete svoje afirmacije, jih delite s partnerjem ali majhno skupino. Poslušajte afirmacije drugih in jim dajte povratne informacije ali predloge za izboljšave. Razmislite, kako vsaka afirmacija odraža željeno sporočilo in edinstvene lastnosti otroka.

4. Izpopolnite in dokončajte afirmacije: Na podlagi prejetih povratnih informacij izkoristite priložnost za izpopolnitev in dokončanje svojih afirmacij. Poskrbite, da natančno odražajo moči in lastnosti vašega otroka ter krepijo zaupanje in spodbudijo pozitivno samopodobo.

5. Zavežite se k vključitvi: Na koncu se zavežite, da boste te pozitivne afirmacije vključili v svoje vsakodnevne interakcije z otrokom. Ne glede na to, ali gre za verbalne afirmacije, pisna sporočila ali vizualna opomnika, si prizadevajte redno krepiti otrokovo samozavest in občutek vrednosti.

STRUKTURA DELAVNICE:

6. Odmor (15 minut)

Omogočite osvežilne pijače in neformalne razprave, ki spodbujajo sproščeno vzdušje za mreženje staršev.



STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (15 minut)

Dejavnost: "Gradnja odpornosti"

Spremljajte udeležence skozi vaje, osredotočene na gradnjo odpornosti pri otrocih. Podelite delovne liste ali materiale, ki bodo pomagali pri praktični uporabi strategij.

Uvod:

Dobrodošli, starši, na naši dejavnosti "Gradnja odpornosti"! Danes bomo raziskovali praktične strategije, namenjene spodbujanju odpornosti pri naših otrocih.

Kakšne načine ste opazili, da vaš otrok izkazuje odpornost? Kako mu lahko pomagate in gradite na teh močeh?

Odpornost je sposobnost, da se pobrali iz nasprotij, se spopademo z izzivi in se učinkovito prilagodimo spremembam. Z opremljanjem naših otrok s sposobnostmi odpornosti jih opolnomočimo, da bodo samozavestno in močno prebrodili vzpone in padce življenja.

Namen dejavnosti:

Namen te dejavnosti je:

Staršem predstaviti strategije, podprte z dokazi, za gradnjo odpornosti pri otrocih.

Ponuja priložnosti za praktične vaje in uporabo vaj za gradnjo odpornosti.

Staršem omogočiti orodja in vire, s katerimi bodo podprli svoje otroke pri razvoju sposobnosti odpornosti.

Navodila za dejavnost:

Identifikacija moči in strategij soočanja:

Razdelite delovne liste ali materiale, ki udeležence spodbudijo, da premislijo o močeh svojega otroka in obstoječih strategijah soočanja.

Spodbudite starše, da identificirajo specifične moči in mehanizme soočanja, ki jih je njihov otrok pokazal v soočanju z nasprotji.

Vaja pozitivnega samogovora:

Spremljajte udeležence skozi vajo pozitivnega samogovora. Spodbudite starše, da modelirajo in vadijo pozitiven samogovor s svojimi otroki.

Poglejte primere pozitivnih afirmacij ali izjav, ki jih starši lahko uporabijo za krepitev odpornosti in samozavesti svojih otrok.

Razvijanje spretnosti reševanja problemov:

Olajšajte razpravo o spretnostih reševanja problemov in njihovem pomenu pri gradnji odpornosti.

Podelite scenarije ali študije primerov, ki starše spodbudijo, da skupaj s svojimi otroki razvijajo strategije reševanja problemov.

Spodbudite starše, da vodijo svoje otroke skozi proces prepoznavanja izzivov, ustvarjanja rešitev in ocenjevanja rezultatov.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (15 minut)

Tehnike čustvene regulacije:

Predstavite staršem praktične tehnike za učenje otrok čustvene regulacije, kot so globoko dihanje, vaje čuječnosti ali progresivna mišična relaksacija.

Demonstrirajte te tehnike in spodbudite starše, da jih vadijo s svojimi otroki v časih stresa ali čustvenega stresa.

Ustvarite načrt odpornosti:

Vodite udeležence skozi razvoj načrta odpornosti za njihove otroke. Ta načrt naj vsebuje specifične strategije in vire za spodbujanje odpornosti na različnih področjih življenja.

Spodbudite starše, da vključijo svoje otroke v ustvarjanje načrta odpornosti, s čimer bodo spodbujali občutek lastništva in opolnomočenja.

Refleksija o strategijah gradnje odpornosti:

Premislite o strategijah za gradnjo odpornosti, ki smo jih danes obravnavali. Katere od njih menite, da bi bile najbolj koristne za vašega otroka in zakaj?

Zaključek:

Čestitamo vam za aktivno sodelovanje v naši dejavnosti "Gradnja odpornosti"! Z vključevanjem v te vaje in razprave sprejemate proaktivne korake za podporo odpornosti in dobremu počutju vašega otroka. Zapomnite si, da je odpornost spretnost, ki jo je mogoče gojiti in krepiti skozi čas. Z opremljanjem naših otrok z orodji in strategijami odpornosti jih opolnomočimo, da bodo uspešno premagovali nasprotja in izzive življenja ter jih sprejeli s samozavestjo. Hvala za vaše sodelovanje in še naprej spodbujajte odpornost pri svojih otrocih vsak dan!

STRUKTURA DELAVNICE:

8. Zaključek in razmislek (15 minut)

Dejavnosti:

1. Povzetek ključnih ugotovitev:

- Udeležencem zagotovite izroček ali digitalno predstavitev, ki povzema ključne koncepte, strategije in vpogled, pridobljene med delavnico.
- Spodbudite udeležence, da sami ali v manjših skupinah razmišljajo o ključnih ugotovitvah.
- Zagotovite razpravo, kjer lahko udeleženci delijo svoja najpomembnejša spoznanja in spoznanja z delavnice.

2. Osebni akcijski načrti:

Na katerih področjih menite, da ste kot starš zrasli, ko gre za podpiranje otrokove samozavesti?

- Kako se je po udeležbi na današnji delavnici spremenilo vaše razumevanje čustvenih potreb vašega otroka? Kakšno novo perspektivo ste pridobili?
- Vodite udeležence, da prepoznajo posebne cilje in korake, ki jih bodo naredili za uporabo veščin in informacij, pridobljenih na svoji starševski poti.
- Spodbujajte udeležence, da si zastavijo realne časovne okvire in mejnike za doseganje ciljev akcijskega načrta.

3. Obrazci za razmislek in povratne informacije:

- Udeležencem zagotovite napotke za razmislek ali obrazce za povratne informacije, da zberete njihove misli in povratne informacije o izkušnjah na delavnici.
- Prosite udeležence, naj razmislijo o tem, kako nameravajo vključiti spoznanja z delavnice v svoje prakse starševstva.
- Povabite udeležence, da podajo povratne informacije o vsebini delavnice, obliki, omogočanju in morebitnih predlogih za izboljšave.

4. Slovesnost obljube:

- Delavnico zaključite s podelitvijo obveznosti, kjer udeleženci javno izrazijo svojo zavezanost izvajanju naučenih veščin in strategij.
- Praznujte zavezanost vsakega udeleženca in jih spodbujajte, da se medsebojno podpirajo na poti do pozitivnih praks starševstva



STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

1. Izrazite hvaležnost:

- Začnite z izražanjem iskrene hvaležnosti vsem udeležencem za njihovo aktivno udeležbo, prispevke in angažiranost skozi celotno sejo. Priznajte vrednost njihovih vpogledov, vprašanj in skupnih izkušenj.

2. Označite dosežke:

- Kratek razmislek o dragocenih učnih izkušnjah in spoznanjih, pridobljenih med delavnico. Poudarite ključne dosežke in zaključke ter poudarite pozitiven vpliv, ki ga je imela seja na starševsko pot udeležencev.

Primer zaključnega skripta:

"Hvala vsem za vašo aktivno udeležbo in premišljen prispevek med našo današnjo delavnico." Zaradi vaše angažiranosti in vpogledov je bila ta seja resnično dragocena in bogata za vse vpletene. Ko se bližamo koncu našega skupnega časa, želim poudariti pomembne korake, ki smo jih naredili pri razumevanju in uporabi strategij za negovanje dobrega počutja in odpornosti naših otrok.

Za naprej vas spodbujam, da razmislite o ključnih spoznanjih in spoznanjih, ki ste jih pridobili danes, ter razmislite, kako jih lahko vključite v vsakodnevne interakcije s svojimi otroki. Ne pozabite, da lahko majhni koraki vodijo do pomembnih pozitivnih sprememb v naših starševskih praksah.

Za tiste, ki jih zanima nadaljnje raziskovanje, imamo na voljo prihajajoče delavnice in vire, ki bodo podprli vašo učno pot. Preverite svojo e-pošto za podrobnosti o dostopu do gradiva in posnetkov delavnice ter informacije o prihodnjih sejah ali priložnostih za nadaljnje sodelovanje."

Kateri konkretni ukrep boste sprejeli ta teden, da bi povečali otrokovo samozavest na podlagi tega, kar ste se naučili na tej delavnici? Kako lahko svojega otroka vključite v pogovore o njegovi samozavesti in ga spodbudite, da prepozna svoje prednosti?

DELAVNICA 8



CILJI

Opremiti starše z znanjem in veščinami o tem, kako spodbujati odgovornost pri svojih otrocih.

Opremiti starše z veščinami o tem, kako vsakodnevno izvajati veščine kritičnega mišljenja s svojimi otroki.



TEORETIČNO OZADJE

Odgovornost, ustvarjalno razmišljanje in reševanje problemov.

Odgovornost kot temelj za rast:

Zamislite si odgovornost kot temelj rasti, podobno kot polaganje temeljev za močno hišo. Jean Piaget, pionir razvojne psihologije, je verjel, da otroci med 9. in 12. letom začnejo razumeti pravila in kako so stvari med seboj povezane. Ta kognitivna sprememba, ki jo je Piaget poimenoval stopnja konkretnega operativnega mišljenja, omogoča otrokom, da razmišljajo o svetu okoli sebe, prevzemajo odgovornost za svoja dejanja in razumejo družbena pravila.

Albert Bandura, znan po svoji teoriji socialnega učenja, je poudarjal, da se otroci učijo tudi z opazovanjem, predvsem z opazovanjem svojih staršev in vzornikov. To pomeni, da so dejanja odraslih – kako ravnajo z odgovornostjo, rešujejo probleme in izkazujejo ustvarjalnost – ključna pri oblikovanju tega, kako otroci razvijajo te veščine. Bandurina ideja o "modeliranju" pojasnjuje, zakaj je tako pomembno, da starši in vzgojitelji pokažejo odgovorno vedenje.

Z vidika pozitivne psihologije odgovornost presega opraviila ali upoštevanje pravil. Velja za »supermoč«, ki otrokom pomaga odrasti v srečnejše, bolj izpolnjene in uspešne posameznike. Prevzemanje odgovornosti jim daje občutek delovanja in dosežkov, prispeva k njihovemu dobremu počutju in jim pomaga pri reševanju težav v vsakdanjem življenju.

Ustvarjalno razmišljanje in divergentno razmišljanje:

Ustvarjalno razmišljanje lahko razumemo kot lov na zaklad za idejami. Guilford je skoval izraz "divergentno razmišljanje", da bi opisal sposobnost ustvarjanja številnih različnih rešitev problema. Ta proces odpira številne možnosti in je ključni del kreativnega reševanja problemov. Je v nasprotju s "konvergentnim razmišljanjem", ki se osredotoča na iskanje ene same najboljše rešitve.

E. Paul Torrance, druga ključna oseba v raziskavah ustvarjalnosti, je opredelil štiri bistvene komponente ustvarjalnosti:

Tekočnost: Sposobnost oblikovanja najrazličnejših idej.

Fleksibilnost: Sposobnost spreminjanja perspektiv in razmišljanja na različne načine.

Izvirnost: ustvarjanje edinstvenih, inovativnih idej.

Izdelava: dodajanje podrobnosti za obogatitev in izboljšanje idej, zaradi česar so bolj praktične ali zanimive.

Te veščine so neposredno povezane z reševanjem problemov, saj posameznikom omogočajo pristop k izzivom z različnih zornih kotov in razvijanje rešitev, ki morda niso takoj očitne. Z vadbo divergentnega razmišljanja otroci izboljšajo svoje sposobnosti kritičnega mišljenja, kar jim pomaga oceniti več možnih rezultatov, preden se odločijo za potek ukrepanja.

Vloga staršev in družinskih sistemov:

Starši imajo najpomembnejšo vlogo pri oblikovanju odgovornosti in ustvarjalnega mišljenja otrok. Po teoriji družinskih sistemov družina deluje kot tim, kjer vsak član prispeva k delovanju celote. Ko starši postavijo jasna pričakovanja in hkrati ohranijo tople, skrben odnos, ustvarijo okolje, ki otroke spodbuja k samozavestnemu prevzemanju odgovornosti. To ravnovesje topline in trdnosti ponuja smernice, hkrati pa dopušča prostor za ustvarjalnost in osebno rast.

Teorija navezanosti tudi kaže, da je otrokov občutek varnosti, ki izhaja iz vezi, ki jo stkejo s starši, ključen za njihovo raziskovanje sveta. Otroci, ki se počutijo varne in ljubljene, pogosteje tvegajo, razmišljajo ustvarjalno in samostojno rešujejo težave. Ta varna navezanost spodbuja "varno bazo", iz katere lahko otroci raziskujejo nove ideje in pristope brez strahu pred neuspehom.

TEORETIČNO OZADJE

Povezovanje reševanja problemov in kritičnega mišljenja:

Sposobnost kritičnega razmišljanja in učinkovitega reševanja problemov je naravni podaljšek odgovornosti in ustvarjalnega mišljenja. Ko otroke naučimo biti odgovorni, razvijejo organizacijske in samoregulacijske sposobnosti, ki so bistvene za reševanje problemov. Te veščine jim pomagajo razčleniti izzive na obvladljive dele, načrtovati svoja dejanja in oceniti rezultate.

Po drugi strani pa ustvarjalno razmišljanje, zlasti z divergentnim mišljenjem, opolnomoči otroke, da pristopijo k težavam z več vidikov. Ta prožnost v razmišljanju jim omogoča, da prepoznajo alternativne rešitve in najdejo inovativne načine za premagovanje ovir.

Kombinacija odgovornosti in ustvarjalnosti krepi kritično mišljenje na naslednje načine:

Odgovornost spodbuja logično razmišljanje in lastništvo nad nalogami ter spodbuja miselnost, ki išče učinkovite in praktične rešitve.

Ustvarjalno razmišljanje navdihuje otroke, da razmišljajo izven okvirov in se ne bojijo delati napak, kar je bistvenega pomena za reševanje zapletenih problemov, pri katerih tradicionalni pristopi morda ne delujejo.

Skratka, otrokova sposobnost odgovornega, ustvarjalnega mišljenja in reševanja problemov je globoko povezana. S skupnim razvojem teh veščin se otroci naučijo pristopiti k preprostim in zapletenim problemom z zaupanjem, odpornostjo in različnimi orodji, ki so jim na voljo.

STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Pozdravite vse starše in jih usmerite, naj sedejo v krog. Seznajte jih s cilji delavnice, kaj bodo prejeli. Seznajte jih s teoretično osnovo teme. Pojasnite, da bodo lahko vaje, ki se jih naučijo na delavnici, uporabljali vsak dan s svojimi otroki.

2. Prebijanje ledu (10 minut)

Postavite se v krog in v roki imejte klobčič preje. Vrzite klobčič preje, medtem ko izgovorite svoje ime. Oseba, ki ulovi, se predstavi in vrže drugemu. Nadaljujte, dokler se vsi ne predstavijo.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (15 minut)

Najprej predstavimo vrh odgovornosti in da bomo govorili o tem, za kaj je odgovoren vsak posameznik in kako si pripisati zasluge samo za tiste stvari, za katere si odgovoren.

Začnite z ogledom tega videoposnetka TED X:

<https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk>

Sam Montag v tem videu govori o prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja.

Jemanje zaslug za svoje delo in za to, kaj je opravljeno in kaj ne.

Kritično mišljenje je sposobnost učinkovitega analiziranja, ocenjevanja in interpretiranja informacij ali situacij. Vključuje uporabo logičnega razmišljanja, preizpraševanje predpostavk in upoštevanje več perspektiv, da pridemo do dobro informiranih zaključkov ali rešitev. Za starše je pomembno, da razumejo, da kritično mišljenje otroke opremi z bistvenimi veščinami za krmarjenje v zapletenosti življenja. Omogoča jim sprejemanje premišljenih odločitev, kreativno reševanje problemov in prilagajanje različnim izzivom, s katerimi se srečujejo.

S spodbujanjem kritičnega razmišljanja pri svojih otrocih jim starši pomagajo razviti samozavest in sposobnost, da uspevajo tako v akademskih kot v resničnih okoljih, kar jih postavlja na pot uspeha in izpolnitve.

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični uvod (15 minut)

Predstavite staršem 5 ključnih veščin za razvoj kritičnega mišljenja:

Spretnosti kritičnega mišljenja:

1. Opazovanje: sposobnost opazovanja in predvidevanja priložnosti, težav in rešitev.
2. Analiza: zbiranje, razumevanje in interpretacija podatkov in drugih informacij.
3. Sklepanje: sklepanje na podlagi ustreznih podatkov, informacij ter osebnega znanja in izkušenj.
4. Komunikacija: izmenjava in prejemanje informacij z drugimi verbalno, neverbalno in pisno.
5. Reševanje problemov: proces zbiranja, analiziranja in sporočanja informacij za prepoznavanje in odpravljanje rešitev.



STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (15 minut)

Starše razdelite v manjše skupine po 4 ali 5. Dajte jim papir in pisala. Naj odgovorijo na naslednja vprašanja. Vsaki skupini razdelite 5 papirjev o veščinah kritičnega mišljenja

Kaj menite o perspektivi odgovornosti, predstavljeni v videu? Ali si kdaj pripisujete zasluge za delo, ki ga niste opravili, ali mislite, da niste odgovorni? Kako je to povezano z vašim otrokom?

Če bi morali razvrstiti najpomembnejše do najmanj pomembnih veščin kritičnega mišljenja, kako bi jih uvrstili? Podajte razlago.

Vsaka skupina naj druga drugi predstavi svoje razprave v večjem krogu.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. Interaktivna dejavnost (40 minut)

ODGOVORNOST:

Prosite starše, naj na papirju individualno zapišejo, za kaj so bili ta teden odgovorni, za kaj niso bili odgovorni, a so prevzeli zasluge, in za kaj so bili odgovorni, vendar niso prevzeli zaslug. Prosite jih, da analizirajo razloge, zakaj so prevzeli zasluge za nekaj, česar niso storili, in zakaj niso prevzeli odgovornosti za obveznosti, ki so jih imeli, vendar jih niso izpolnili.

(ni potrebno deliti z drugimi)

Razložite staršem, da lahko to vajo uporabijo tudi s svojimi otroki. To lahko vadijo vsak teden, na primer vsako nedeljo pregledajo seznam svojih odgovornosti in vidijo, za kaj so prevzeli zasluge in za kaj ne. Z rednim izvajanjem te vaje lahko spremljate njihov napredek pri razumevanju odgovornosti.

STRUKTURA DELAVNICE:

KRITIČNO MIŠLJENJE

Izboljšanje opazovanja - aktivno poslušanje

"Nariši to" – zabavna igra o aktivnem poslušanju

Ta vaja je zasnovana tako, da pomaga otrokom ali učencem vaditi aktivno poslušanje z sledenjem in dajanjem navodil. Dejavnost jih bo vodila pri risanju slike korak za korakom, hkrati pa spodbujala komunikacijo, reševanje problemov in refleksijo.

Korak 1: Uvod

Razložite namen:

"Danes bomo igrali zabavno igro, kjer boste sledili navodilom in narisali sliko."

"Cilj je, da poslušate skrbno in natančno sledite vsakemu navodilu, kot ga slišite."

Korak 2: Potrebni materiali

Papir

Svinčniki ali voščenke

STRUKTURA DELAVNICE:

Korak 3: Risanje ob aktivnem poslušanju (Poudarja inštruktor ali učenec)

Izberite sliko: Začnite s preprosto sliko, kot je hiša.

Dajte navodila po korakih:

Primer:

- a. "Narišite velik kvadrat na sredini papirja."
- b. "Nato narišite majhen pravokotnik vertikalno na dnu kvadrata."
- c. "Narišite dva majhna kvadrata na vsaki strani pravokotnika."
- d. "Sedaj narišite velik trikotnik na vrhu največjega kvadrata."

Razkrivanje risb:

Prosimo učence, naj pokažejo svoje risbe skupini.

Refleksija: "Ali so vse risbe podobne? Kje se razlikujejo?"

Korak 4: Analizirajte rezultate

Postavite vprašanja:

"Kje so navodila postala nejasna?"

"Zakaj mislite, da so bili nekateri deli težje narisati kot drugi?"

STRUKTURA DELAVNICE:

Korak 5: Izvajanje in komunikacija

Obrnite vloge:

Pustite učencu, da vam daje navodila po korakih za drugo sliko.

Sledite njihovim navodilom in narišite sliko.

Analizirajte rezultat: "Kje so bila njihova navodila jasna, in kje sem se zataknil?"

Refleksija o komunikaciji:

Razpravljajte o tem, kako sta se oba počutila pri dajanju in sprejemanju navodil.

Vprašanja:

"Je bilo težje dajati navodila ali poslušati?"

"Zakaj mislite, da so bila nekatera področja risanja težja za sledenje?"

Korak 6: Reševanje problemov

Razprava o izboljšavah:

Povejte učencem: "Kaj bi izboljšali v svojih navodilih, da bi bilo risanje lažje slediti?"

Spodbudite jih, da razmislijo o načinih, kako poenostaviti ali pojasniti svoj jezik.

STRUKTURA DELAVNICE:

Korak 7: Izziv - Variacija

Če so otroci pripravljeni na večjo kompleksnost, poskusite z bolj zapleteno risbo, kot je žival ali pokrajina. Lahko imate sliko pripravljeno, da vodite navodila.

Ta vaja razvija spretnosti poslušanja, hkrati pa pomaga učencem razvijati sposobnosti reševanja problemov in komunikacije. Je zabaven način za raziskovanje pomena dajanja in sledenja jasnim navodilom!

STRUKTURA DELAVNICE:

6. Odmor (15 minut)

Okrepčilo, neformalni pogovori.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (30 minut)

Starše razdelite v skupine, tako da ima vsaka skupina 4 ali 5 udeležencev.

Zdaj jih prosite, naj pomislijo na druge načine, kako lahko pri svojih otrocih spodbudijo odgovornost in kritično mišljenje. Naj razumejo ideje, izmenjujejo izkušnje in vse zapišejo na papir. Po približno 15 minutah naj skupine predstavijo svoje deleže, da se bodo odzvali na druge in pustite čas za komentarje.

8. Zaključek in refleksija (15 minut)

V krogu naj vsak od staršev z nekaj besedami pove, kaj je se je naučil v tej delavnici. Ko so vsi starši na vrsti, končajte sejo.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

Zahvala vsem, ki so prišli in napoved drugih delavnic, ki se bodo zgodile v prihodnosti.

DELAVNICA 9



CILJI

Omogočiti staršem razumevanje pomena ustvarjalnosti in čustvenega izražanja v otrokovem razvoju.

Opremite starše s praktičnimi orodji in dejavnostmi za negovanje ustvarjalnosti in čustvene inteligence doma.

Spodbujajte podporno okolje, v katerem se starši počutijo samozavestni pri spodbujanju otrokove čustvene rasti.



TEORETIČNO OZADJE

Predstavljajte si svet, v katerem ima vsak otrok moč, da svobodno raziskuje svojo domišljijo in samozavestno izraža svoja čustva. Za starše je raziskovanje otrokove ustvarjalnosti in čustvenega izražanja bistveno za sprostitev njihovega polnega potenciala.

Ustvarjalnost je iskra, ki vžge otrokovo radovednost in iznajdljivost, ki vključuje inovativno razmišljanje, veščine reševanja problemov in sposobnost videti svet iz različnih perspektiv (Gardner, 1993). S spodbujanjem otrok, da raziskujejo različne interese, eksperimentirajo z novimi idejami in sprejemajo napake kot del učnega procesa, negujemo njihovo samozavest, da se kreativno spopadajo z izzivi (Csikszentmihalyi, 1996).

Čustveno izražanje je enako pomembno, saj tvori osnovo čustvene inteligence (Goleman, 1995). Ko lahko otroci učinkovito ubesedijo svoja čustva, zgradijo močnejše vezi z drugimi in razvijejo bolj zdrave mehanizme obvladovanja. Starši igrajo ključno vlogo pri modeliranju čustvenega izražanja. Z odkritim izražanjem lastnih čustev in potrjevanjem čustev svojih otrok ustvarijo varen prostor za odprto in pristno komunikacijo (Gottman & DeClaire, 1997). To ne le krepí vez, ampak tudi daje otrokom moč, da z empatijo in samozavestjo navigirajo v družbenih interakcijah.

TEORETIČNO OZADJE

Razmerje med ustvarjalnostjo in čustvenim izražanjem je simbiotično in se prepleta, da tvorita močno orodje za samoodkrivanje in osebno rast. Ustvarjalne dejavnosti otrokom omogočajo izražanje zapletenih čustev, ki jih morda težko ubesedijo. Ne glede na to, ali slikajo, pišejo zgodbo ali se ukvarjajo z domišljjsko igro, te dejavnosti otrokom omogočajo, da varno in konstruktivno raziskujejo svoj notranji svet (Vygotsky, 1967). Ko otroci čutijo podporo pri izražanju svojih čustev, razvijejo močan občutek samospoštovanja, ki postane trden temelj za krmarjenje z življenjskimi izzivi z odpornostjo in optimizmom (Robinson, 2015).

S sprejemanjem ustvarjalnosti kot poti do samoodkrivanja in spodbujanjem čustvenega izražanja kot ključa do zdravih odnosov pomagamo otrokom, da postanejo samozavestni, empatični in odporni posamezniki, ki so pripravljeni sprejeti svet z odprtim srcem in umom.



STRUKTURA DELAVNICE:

1. Dobrodošlica in uvod (5 minut)

Začnite s toplo dobrodošlico in povabite udeležence, da krožijo, da spodbudite udobno in vključujoče vzdušje. Predstavite cilje delavnice: Raziskati ustvarjalnost in čustveno izražanje ter opremiti starše s praktičnimi strategijami za podporo otrokovemu razvoju. Zagotovite kratko teoretično ozadje teme, pri čemer poudarite pomen opremljanja staršev z orodji za spodbujanje otrokove ustvarjalnosti in čustvenega izražanja ter poudarite transformativni učinek, ki ga imajo lahko te veščine na njihovo splošno rast in dobro počutje.

STRUKTURA DELAVNICE:

2. Prebijanje ledu (15 minut)

“Express Yourself” kolaž.

Priskrbite revije, škarje, lepilo in A4 karton.

Udeležence naučite ustvariti kolaž v kartonu A4, ki bo predstavljal sebe in svoja čustva o starševstvu, pri tem pa upoštevajte ustvarjalnost in čustveno izražanje.

Spodbujajte skupno rabo in razpravo o kolažih.



STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični vložek (? minut)

1. Razumevanje ustvarjalnosti

Cilj: Raziskati osnovno znanje in kontekst, ki obdaja pomen spodbujanja ustvarjalnosti in čustvenega izražanja pri otrocih.

1. Kaj je ustvarjalnost?

Definicija: Ustvarjalnost je sposobnost odkrivanja novih možnosti in razvijanja inovativnih idej. Vključuje divergentno razmišljanje, ki otrokom omogoča, da pristopijo k težavam z več zornih kotov (Cropley, 2011; Gardner, 1993).

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični vložek (? minut)

2. Zakaj je kreativnost pomembna?

Kognitivni razvoj: Ustvarjalnost spodbuja kritično razmišljanje, reševanje problemov in prilagodljivost, kar izboljšuje otrokovo splošno rast (Robinson, 2015; Csikszentmihalyi, 1996).

Čustveno dobro počutje: Udejstvovanje v ustvarjalnih dejavnostih krepi samoizražanje in samozavest ter otrokom pomaga artikulirati svoje misli in občutke (Goleman, 1995).

Holistično učenje: Ustvarjalne dejavnosti spodbujajo delovanje možganov ter spodbujajo čustveni, kognitivni in socialni razvoj (Susa, 2011; Kim, 2016).

STRUKTURA DELAVNICE:

3. Teoretični vložek (? minut)

3. Praktične strategije za starše:

Starši in vzgojitelji igrajo ključno vlogo pri spodbujanju ustvarjalnosti. V otroštvu je ustvarjalnost ključna pri razvoju osnovnih veščin, kot so prožnost, domišljija in odpornost (Robinson, 2015). Ko se otroci vključijo v ustvarjalne dejavnosti, kot so risanje, pripovedovanje zgodb ali izmišljevanje iger, se naučijo raziskovati svoje interese, eksperimentirati z idejami in sprejemati negotovost. Te izkušnje postavljajo temelj za vseživljenjsko učenje in inovacije (Gardner, 1993).

- Ustvarite rutino: namenite si čas za ustvarjalne dejavnosti – umetnost, glasbo ali domišljijско igro.

Sprejmite raznolikost: uporabljajte različne medije (risanje, pripovedovanje, glasba), da spodbudite raziskovanje in samoizražanje.

Poiščite navdih: poiščite kreativne ideje v vsakdanjem življenju – naravi, družinskih izkušnjah ali celo vsakdanjih predmetih.

STRUKTURA DELAVNICE:

4. Skupinska razprava (30 minut)

"Pomen ustvarjalnosti in čustvenega izražanja pri otrocih"

Cilj: Spodbuditi udeležence, da razmišljajo o pomenu ustvarjalnosti in čustvenega izražanja pri starševstvu ter delijo praktične strategije za spodbujanje teh veščin pri otrocih.

Navodila:

Udeležence razdelite v majhne skupine po 4-5 posameznikov.

Vsaki skupini dajte naslednje napotke za razpravo:

Kako trenutno spodbujate ustvarjalnost v otrokovem vsakdanjem življenju?

Delite nepozabno izkušnjo, kjer je izražanje čustev pomembno vplivalo na razvoj vašega otroka.

Kakšne so povezave med ustvarjalnostjo in čustvenim izražanjem? Kako se dopolnjujeta?

Pogovorite se o izzivih, s katerimi se srečujete pri negovanju otrokove ustvarjalnosti in čustvenega izražanja, ter delite strategije za njihovo premagovanje.

Dovolite 15-20 minut za skupinske razprave.

Spodbujajte skupine, da imenujejo predstavnika, ki bo delil ključne vpogleds z večjo skupino.

STRUKTURA DELAVNICE:

5. Interaktivna aktivnost (40 minut)

“Emotion Solutions” Cilj: Vključite udeležence v sodelovalno dejavnost reševanja problemov, ki zahteva ustvarjalnost in čustveno inteligenco.

Scenarij:

Predstavljajte si otroka, ki ima težave z izražanjem svojih čustev in potrebuje konstruktivne načine za reševanje zahtevnih situacij.

Navodila za nalogo:

Udeležence razdelite v majhne skupine po 3-4 ljudi.

Predstavite naslednjo nalogo za reševanje problema:

Vaša skupina ima nalogo oblikovati kreativno rešitev, ki bo otroku pomagala učinkovito izražati in upravljati svoja čustva. Pomislite na različna čustva (npr. jezo, žalost, tesnobo) in potencialne sprožilce ali situacije, s katerimi bi se otrok lahko soočil.

Razvijte praktično in privlačno dejavnost ali orodje, ki spodbuja čustveno izražanje, odpornost in samoregulacijo.

Pustite 15-20 minut, da skupine razmišljajo in oblikujejo svoje rešitve.

Predstavitev rešitve:

Po razpravi povabite vsako skupino, naj predstavi svoje kreativne rešitve večji skupini.

Spodbujajte skupine, da pojasnijo razloge za svoje rešitve, vključno s tem, kako obravnavajo posebne čustvene potrebe in spodbujajo pozitivne strategije obvladovanja.

Pustite si čas za vprašanja in povratne informacije drugih udeležencev.

6. Odmor (15 minut)

Okrepčilo,
neformalni
pogovori, mreženje.

STRUKTURA DELAVNICE:

7. Dodatne vaje za razvijanje spretnosti (15 minut)

"Vaja izražanja čustev:

Starši bodo sodelovali pri igri vlog, kjer bodo prikazali odzive na različna čustva v hipotetičnih scenarijih. Vsak starš bo izbral čustvo (npr. sreča, žalost, navdušenje) in odigral situacijo, v kateri bo otrok to izrazil (npr. zmaga v igri, občutek razočaranja). Starši bodo vadili empatične odzive, aktivno poslušanje in potrjevanje otrokovih čustev z uporabo osnovnih pripomočkov ali gest.

Ta interaktivna vaja spodbuja starše, da razmislijo o svojih komunikacijskih slogih in razvijejo praktične strategije za podporo otrokovemu čustvenemu dobremu počutju v vsakodnevnih interakcijah.

8. Zaključek in razmislek (15 minut)

Zberite udeležence v krogu in tako zagotovite, da imajo vsi možnost spregovoriti in biti slišani.

Olajšajte naslednji postopek:

Vsakega starša povabite, naj pove eno ali dve besedi ali stavku, ki povzemata, kaj sta odnesla z delavnice (npr. "empatično poslušanje", "ustvarjalnost doma", "potrjevanje čustev" itd.).

Spodbujajte kratke in jedrnate odgovore, da lahko vsi sodelujejo.

Pojdite po krogu in dajte vsakemu staršu priložnost, da pove svoje misli.

Sejo zaključite s povzetkom ključnih tem in spoznanj, ki so jih delili udeleženci.

STRUKTURA DELAVNICE:

9. Zaključek (5 minut)

Zahvala udeležencem: Hvala udeležencem za njihov prispevek in sodelovanje.

Naslednji koraki in prihodnje seje: omenite vse dodatne vire, gradiva za branje ali prihajajoče seje o starševstvu in razvoju otrok. Zagotovite informacije o tem, kako lahko udeleženci ostanejo povezani ali nadaljujejo z učenjem. Končna logistika: opomnite udeležence na vse logistične podrobnosti, na primer, kje najti gradivo za delavnico ali kako dostopati do dodatnih virov podpore.



REFERENCE:

1. Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
2. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster.
5. Vygotsky, L. S. (1967). "Play and Its Role in the Mental Development of the Child." *Soviet Psychology*, 5(3), 6-18.
6. Robinson, K. (2015). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*, 2nd Edition. Capstone
7. Copley, A. (2011). *Creativity in Education and Learning: A Guide for Teachers and Educators*. Routledge.
8. Sousa, D. A. (2011). *How the Brain Learns*. Corwin Press.
9. Kim, K. H. (2016). *The Creativity Challenge: How We Can Recapture American Innovation*. Prometheus Books.
10. Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2015). *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*. Perigee Books.
11. Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). "Creativity." *Annual Review of Psychology*, 61, 569-598.
12. Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": Social-emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680.
13. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

"Financira Evropska unija. Vendar pa so izražena stališča in mnenja izključno avtorjeva(-jev) 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.

NAJDETE NAS NA:



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089511834159>



<https://trust.edukopro.com/>



<https://www.instagram.com/erasmuska220trust/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Projekt ustvaril:



JUMPIN
HUB



Co-funded by
the European Union