

MI IN NAŠI ODNOSI - MODUL 2

Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

Aktivnosti in delavnice s področja družinskih in prijateljskih odnosov in dinamike

Spodbujanje razvoja socialnih spretnosti in kompetenc

Spodbujanje prosocialnega vedenja

Spodbujanje altruizma in empatije

Spodbujanje sodelovalnega in timskega dela

© Avtorja: dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Petra Lešnik Musek, 2007



abc.viz

Izšlo v sodelovanju:

IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.

Inštitut za psihologijo osebnosti

Informacije, naročila:

IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.

Požarnice 26d

1351 Brezovica

e-pošta: publikacije@ipsos.si

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

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Mi in naši odnosi : didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole
/ Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-6671-04-0

1. Lešnik Musek, Petra

232394752

Didaktična mapa "Mi in naši odnosi" je nastala v okviru programa **abc.viz**, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Didaktične mape **abc.viz** omogočajo široko uporabo, tudi razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih materialov.

Gradiva in materiali v mapi "Mi in naši odnosi" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si .

Mi in naši odnosi - Modul 2

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Mi in naši odnosi"

"Mi in naši odnosi" je didaktična mapa z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje razvoja socialnih kompetenc učencev v tretjem triletju osnovne šole.



Vsebina didaktične mape "Mi in naši odnosi"



- ≈ izbor različnih dejavnosti in delavnic za spodbujanje razvoja socialnih spretnosti in kompetenc, za spodbujanje prosocialnega vedenja, altruizma in empatije, za spodbujanje sodelovalnega in timskega dela
- ≈ aktivnosti in dejavnosti s področja družinskih in prijateljskih odnosov in dinamike
- ≈ 39 delovnih listov

Namen didaktične mape "Mi in naši odnosi"

Spodbujanje razvoja socialnih spretnosti in kompetenc, spodbujanje prosocialnega vedenja, altruizma in empatije, spodbujanje sodelovalnega in timskega dela; spodbujanje samorefleksije in razvoja na področju družinskih in prijateljskih odnosov in dinamike.

Vzgojno-izobraževalna področja, na katera posega mapa "Mi in naši odnosi"

- ≈ družinski in prijateljski odnosi in dinamika
- ≈ socialne spretnosti in kompetence
- ≈ prosocialno vedenje, altruizem, empatija
- ≈ sodelovalno in timsko delo



O programu abc.viz

Program **abc.viz** je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Gradiva in materiali v mapi "Mi in naši odnosi" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz** - portal omogoča učiteljem in drugim na šolah, ki so naročene nanj, dostop do vsebine vseh gradiv na portalu, razmnoževanje, tiskanje in druge možnosti.

O avtorjih

Dr. Kristijan Musek Lešnik je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot 50 različnih knjig in publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. Je tudi glavni urednik spletnega portala abc.viz.

Dr. Petra Lešnik Musek je strokovnjakinja za razvojno psihologijo. Po desetletnem delu na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani dela kot psihologinja z otroki, mladostniki in starši na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki.

Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape "Mi in naši odnosi"

Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o družinskih in prijateljskih odnosih.

Usmerjanje k razvijanju socialnih spretnosti in kompetenc.

Usmerjanje k razmišljanju o pomenu prosocialnega vedenja, altruizma, empatije.

Spodbujanje sodelovalnega in timskega dela.

Različne možnosti uporabe didaktične mape "Mi in naši odnosi"

Didaktično mapo "Mi in naši odnosi" lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje otrok in učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v tretjem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših učencih ali starejših dijakih v srednji šoli; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča, da izberete vsebine, ki so prilagojene izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

Individualno ali skupinsko delo:



individualno delo in razmišljanje



delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah



delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu

Primernost in uporabnost za različne priložnosti

Didaktična mapa "Mi in naši odnosi" omogoča uporabo v razredu v okviru različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo.

Odprtost, širina, avtonomija pri izboru in načrtovanju dejavnosti

Vsebina mape je odprta in pri načrtovanju dejavnosti dopušča široko avtonomijo in ustvarjalnost. Poleg osnovne uporabe delovnih listov odpira različne druge možnosti:

- ≈ razvoj novih, inovativnih dejavnosti na podlagi delovnih listov iz mape,
- ≈ nadgradnja posamezne dejavnosti in delovnega lista s pogovorom o tem, zakaj so stvari, o katerih se pogovarjate, pomembne za življenje,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu medosebnih odnosov, o pomenu prijateljstva, o pomenu dobrih in podpornih odnosov v družini,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu altruizma, empatije,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o tem, kako se odnos, ki ga imamo do drugih, povezuje z odnosom, ki ga imajo drugi do nas,
- ≈ navezovanje dejavnosti in razmišljanja na aktualne teme, vprašanja, probleme pri otrocih ali v razredu in
- ≈ številne druge možnosti.

SEZNAM DELOVNIH LISTOV

(Ob vsakem delovnem listu je zapisan namen naloge in predlagana vloga učitelja, svetovalnega delavca, odraslega, pri usmerjanju dejavnosti.)

Oznaka M pomeni različico za fante Oznaka D pomeni različico za dekleta

1. Oblački za spodbudo

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

2. Oblački za pohvalo

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

3. Kaj pomaga pri jezi - M

4. Kaj pomaga pri jezi - D

Namen: Spodbujanje konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov; spodbujanje in usmerjanje razprave.

5. Kaj je sodelovanje?

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu sodelovanja med ljudmi pri uresničevanju skupnih ciljev.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu sodelovanja; spodbujanje in usmerjanje razprave.

6. Sodelovanje med ljudmi

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu sodelovanja med ljudmi pri uresničevanju skupnih ciljev.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu sodelovanja; spodbujanje in usmerjanje razprave.

7. Govorica jeze - M

8. Govorica jeze - D

Namen: Spodbujanje konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega izražanja jeze in agresije, učinkovitega sočanja s konflikti in frustracijami; spodbujanje razprave.

9. Odnosi v razredu

Namen: Spodbujanje razmišljanja o odnosih in počutju v razredu.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o odnosih in počutju v razredu; spodbujanje razprave.



10. Razredni dogovor
Namen: Dogovor med razredom in učiteljem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k spoštovanju dogovora; spodbujanje razprave.
11. Ocena skupinskega dela
Namen: Ocenjevanje delovanja skupine po opravljeni skupinski nalogi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o delovanju in učinkovitosti skupine po opravljeni skupinski nalogi; spodbujanje razprave.
12. Konflikti in pogajanja - M
13. Konflikti in pogajanja - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih in strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi konstruktivnih načinov in strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
14. Kako rešujemo konflikte
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih in strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi konstruktivnih načinov in strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
15. Reševanje konfliktov - M
16. Reševanje konfliktov - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih in strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi konstruktivnih načinov in strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
17. Intervju jeze
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
18. Dnevnik mojega prepira - M
19. Dnevnik mojega prepira - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konstruktivnih načinih obvladovanja jeze in agresije, in o konstruktivnih strategijah reševanja konfliktov in medosebnih problemov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnih načinov obvladovanja jeze in agresije, in konstruktivnih strategij reševanja konfliktov in medosebnih problemov; spodbujanje razprave.
20. Težka vprašanja o prijateljstvu
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in značilnostih pravega prijateljstva.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in značilnostih pravega prijateljstva; spodbujanje razprave.
21. Težavni ljudje
Namen: Spodbujanje razmišljanja o nekaterih manj prijetnih lastnostih različnih ljudi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o nekaterih manj prijetnih lastnostih različnih ljudi; spodbujanje razprave.



22. Spoštljivo nestrinjanje - M
23. Spoštljivo nestrinjanje - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in značilnostih konstruktivnega izražanja nestrinjanja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in značilnostih konstruktivnega izražanja nestrinjanja; spodbujanje razprave.
24. Sodelovalno reševanje problemov
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in značilnostih sodelovanja in timskega dela.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in značilnostih sodelovanja in timskega dela; spodbujanje razprave.
25. Pomoč drugim v težavah - M
26. Pomoč drugim v težavah - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in značilnostih empatičnega in altruističnega vedenja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in značilnostih empatičnega in altruističnega vedenja; spodbujanje razprave.
27. Ali pritegnem ali odvrčam druge – M
28. Ali pritegnem ali odvrčam druge – D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o tem kako naša dejanja in odnos do drugih vplivajo na to, kako nas drugi zaznavajo, vidijo, in kak odnos imajo do nas.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem kako naša dejanja in odnos do drugih vplivajo na to, kako nas drugi zaznavajo, vidijo, in kak odnos imajo do nas; spodbujanje razprave.
29. Voditeljske sposobnosti
Namen: Spodbujanje razmišljanja o svojih voditeljskih spretnostih in sposobnostih.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojih voditeljskih spretnostih in sposobnostih; spodbujanje razprave.
30. Razredna opozorila
Namen: Spodbujanje regulacije vedenja med učenci.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu usmerjanja preprečevanja motečega vedenja v skupini; spodbujanje razprave.
31. Posredovanje pri reševanju konflikta - M
32. Posredovanje pri reševanju konflikta - D
Namen: Spodbujanje razumevanja pomena konstruktivnega reševanja konfliktov in pomena mediacije ali posredovanja tretje osebe pri iskanju rešitve.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja konfliktov in pomena mediacije ali posredovanja tretje osebe pri iskanju rešitve; spodbujanje razprave.
33. Vrednote v mojem razredu
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi vrednot v skupinah.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pomenu in vlogi vrednot v skupinah; spodbujanje razprave.
34. Vprašalnik o razredu
Namen: Razmišljanje o razredu in odnosih v njem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o razredu in odnosih v njem; spodbujanje razprave.



35. Konflikte se da rešiti
Namen: Spodbujanje razmišljanja o konfliktih, iskanja učinkovitih načinov in strategij reševanja konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razumevanju pomena iskanja učinkovitih načinov in strategij reševanja konfliktov; spodbujanje razprave.
36. Nenapisana pravila v družinah
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, vlogah, pravilih in odnosih v njej.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, vlogah, pravilih in odnosih v njej; spodbujanje razprave.
37. Kako si v družini izražamo čustva
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, načinih izražanja čustev in odnosih v njej; spodbujanje razprave.
38. Starši niso vedno popolni
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, vzgoji in odnosih v njej.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, vzgoji in odnosih v njej; spodbujanje razprave.
39. Spoštovanje do staršev
Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, odgovornostih, vzgoji in odnosih v njej.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, odgovornostih, vzgoji in odnosih v njej; spodbujanje razprave.

VZOREC - STRANJE ZGOLJ OGLEDU
NAMENJENA ZA
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene



KAJ JE SODELOVANJE?

Napiši po dva primera sodelovanja:

pri tebi doma:

1.

2.

med sošolci in sošolkami v tvojem razredu:

1.

2.

med učiteljicami in učitelji na šoli:

1.

2.

Napiši tri ideje, kako bi lahko boljše sodelovanje med sošolci in sošolkami pripomoglo, da bi bilo življenje v razredu še bolj zanimivo, prijetno in zabavno.

1

2

3

VZOREC - STRAN JE NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

Sodelovanje med ljudmi

Napiši različne primere sodelovanja med ljudmi (en je že vpisan).

Kje ljudje sodelujejo	Kako sodelujejo	Zakaj sodelujejo	Kaj bi se zgodilo, če ne bi sodelovali
<i>skrb za okolje</i>	<i>smeti dajejo v smetnjake in kontejnerje</i>	<i>da ne onesnažujejo okolja</i>	<i>naselja, travniki, gozdovi, reke, vse naše okolje bi bilo onesnaženo</i>

VZOREC - STRANJE OČEJU
NAMENJENA ZGOLJ OČEJU
 Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

Naštej vsaj dva primera, kjer bi se lahko zgodila popolna zmeda ali bi bilo nevarno, če ljudje ne bi sodelovali.



GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze.

Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 12 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJEN SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZEN SEM, KER ...	VES SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽEN SEM, KER ...
VZNEMIRJEN SEM, KER ...	ZBEGAN SEM KER ...	RAZOČARAN SEM, KER ...
BESEN SEM, KER ...	HONOREL SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...

VZOREC - STRANJE ZGOLJOGLEDU
NAMENJENA ZGOLJOGLEDU
 Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

GOVORICA JEZE

Kadar smo jezni, na naše občutke zelo vpliva naš govor. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in kako se bodo drugi ljudje odzvali na nas.

V majhnih skupinah se pogovorite o besedah, ki so zapisane na teh kartončkih. Izstrižite kartončke in razmislite, v katerih izjavah je največ jeze in v katerih je najmanj jeze. Kartončke razvrstite od najbolj do najmanj jezne izjave in jih oštevilčite s številkami od 1 (najbolj jezna) do 12 (najmanj jezna). Primerjajte vaše rezultate z rezultati drugih skupin.

SLABE VOLJE SEM, KER ...	ZASKRBLJENA SEM, KER ...	NEPRIJETNO MI JE, KER ...
JEZNA SEM, KER ...	VSA SEM IZ SEBE, KER ...	RAZDRAŽENA SEM, KER ...
VZNEMIRJENA SEM, KER ...	ZBEGANA SEM, KER ...	RAZOČARANA SEM, KER ...
BESNA SEM, KER ...	PONORELA SEM, KER ...	KRI MI VRE, KER ...

VZOREC - STRANJE ZGOLJOGLEDU
NAMENJENA ZGOLJOGLEDU
 Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
 spreminjati ali uporabljati za druge namene

Odnosi v razredu

Pri vsakem vprašanju obkroži odgovor, ki se ti zdi najbolj ustrezen.

Koliko učencev v tvojem razredu se dobro razume z drugimi?

- Vsi
- Večina
- Nekateri
- Noben

Koliko učencev v tvojem razredu se neprimerno obnaša in druge motijo pri delu?

- Noben
- Nekateri
- Veliko

Koliko učencev v tvojem razredu je prijaznih in skrbnih do sošolk in sošolcev?

- Vsi
- Večina
- Nekateri
- Noben

Koliko učencev v tvojem razredu se grdo obnaša do sošolcev in sošolk?

- Večina
- Nekateri
- Noben

Kateri od spodnjih opisov se ti zdi najbolj ustrezen za tvoj razred? Izberi samo enega!

- To je zelo miren razred, v katerem se počutimo varni.
- To je kar prijateljski razred, vendar so nekateri neprijazni do drugih.
- To ni prijateljski razred, včasih me je strah, kako se nekateri obnašajo.

Ocena skupinskega dela

Člani naše skupine:

Naša skupinska naloga:

Obkroži odgovore na naslednja vprašanja:

Kako dobro je naša skupina pri skupinskem delu uporabila
(na črto napišite tisto spretnost, ki ste jo želeli spodbujati s skupinsko nalogo)?

Zelo dobro

Dobro

Malo

Premalo

Kako dobro smo v skupini sodelovali med sabo?

Zelo dobro

Dobro

Ne preveč dobro

Slabo

Opiši, kako lahko ta spretnost pomaga skupini pri skupnem delu.

V kakšnih drugih situacijah lahko še uporabiš ali uporabite to spretnost?



KONFLIKTI IN POGAJANJA

Predstavlja si, da sta se sprla s prijateljem. Prijatelj misli, da si izdal njegovo skrivnost (v resnici je to naredil nekdo drug), zato se do tebe obnaša neprijazno. Ti se želiš potruditi in umiriti prepir. Razmisli, kako bi lahko prekinil konflikt. Pomagaj si s spodnjimi vprašanji in idejami, in razmisli, kaj bi lahko povedal prijatelju, da bi bilo konec prepira.

Kaj si želim?

Kako se počutim?

Tako se počutim, ker

Mislím, da se ti počutiš:

Mislím, da si ti želiš:

Kaj bi lahko naredila (na primer tri različne stvari), da bi rešila najin problem?

Mogoče, lahko poskusiva:



KONFLIKTI IN POGAJANJA

Predstavlja si, da sta se sprli s prijateljico. Prijateljica misli, da si izdala njeno skrivnost (v resnici je to naredil nekdo drug), zato se do tebe obnaša neprijazno. Ti se želiš potruditi in umiriti prepir. Razmisli, kako bi lahko prekinila konflikt. Pomagaj si s spodnjimi vprašanji in idejami, in razmisli, kaj bi lahko povedala prijateljici, da bi bilo konec prepira.

Kaj si želim?

Kako se počutim?

Tako se počutim, ker

Mislím, da se ti počutiš:

Mislím, da si ti želiš:

Kaj bi lahko naredili (na primer tri različne stvari), da bi rešili najin problem?

Mogoče, lahko poskusiva:

