

UČINKOVITO VEDENJE

Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
Uravnavanje neprimerne vedenja

© 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

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

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Učinkovito vedenje : didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole
/ Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. - Ljubljana : IPSOS,
2007

ISBN 978-961-6671-06-4

1. Lešnik Musek, Petra
232395264

Didaktična mapa "Učinkovito vedenje" 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 "Učinkovito vedenje" 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 .

Učinkovito vedenje

Didaktična mapa za 3. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa "Učinkovito vedenje"



"Učinkovito vedenje" je didaktična mapa z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje učinkovitih vzorcev vedenja pri učencih v tretjem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape "Učinkovito vedenje"

- ≈ izbor različnih dejavnosti in delavnic za spodbujanje in utrjevanje pozitivnih vedenjskih vzorcev
- ≈ izbor različnih dejavnosti in delavnic za uravnavanje neprimerne, manj prilagojenega in motečega vedenja
- ≈ 53 delovnih listov

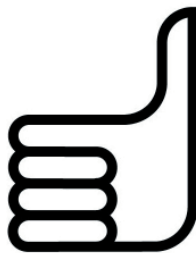
Namen didaktične mape "Učinkovito vedenje"

Spodbujanje učinkovitih navad, spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev in uravnavanje neprimerne vedenja.



Vzgojno-izobraževalna področja, na katera posega mapa "Učinkovito vedenje"

- ≈ vedenje
- ≈ navade
- ≈ pozitivni vedenjski vzorci
- ≈ uravnavanje vedenja
- ≈ samonadzor vedenja
- ≈ neprimerno vedenje



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 "Učinkovito vedenje" 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 “Učinkovito vedenje”

Usmerjanje otrok in učencev k razmišljanju o svojem vedenju.

Usmerjanje k razvijanju in utrjevanju učinkovitih vedenjskih vzorcev in navad.

Usmerjanje k iskanju učinkovitih nadomestil za neprimerno vedenje.

Spodbujanje in utrjevanje samonadzora vedenja pri učencih.

Različne možnosti uporabe didaktične mape “Učinkovito vedenje”

Didaktično mapo “Učinkovito vedenje” 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 “Učinkovito vedenje” 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 povezanosti med našim vedenjem in odnosom, ki ga imajo drugi do nas,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu razvijanja učinkovitih in sprejemljivih navad in vedenjskih vzorcev,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o pomenu spreminjanja neustreznih, nekonstruktivnih, škodljivih in nesprejemljivih navad in vedenj,
- ≈ 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. Skrbi, ki so izginile

Namen: Učenci razmišljajo o različnih skrbih, o tem, zakaj nastanejo in kakšne so njihove posledice, kako vplivajo na nas, kako so nekatere skrbi nepotrebne in nam le škodijo, ker nas zavirajo.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o različnih vrstah skrbi, o njihovih vzrokih in posledicah, spodbujanje razprave ...

2. Ko stvari ne gredo po naše - M

3. Ko stvari ne gredo po naše - D

Namen: Učenci razmišljajo o frustracijah, ki nastopijo, kadar stvari ne potekajo tako kot bi si želeli, o naših odzivih v takšnih situacijah, in o tem, da se lahko včasih tudi stvari, ki ne gredo po naših željah, končajo bolje, kot smo pričakovali.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o frustracijah, konstruktivnih in nekonstruktivnih odzivih nanje, o njihovih posledicah, spodbujanje razprave ...

4. Skrbi zaradi sprememb

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako doživljajo spremembe in novosti okrog sebe, kako se odzivajo nanje.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojem odnosu do sprememb in novosti v življenju; spodbujanje razprave ...

5. Pesimizem

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna naravnost pomeni za doživljanje in občutke.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o možnih vzrokih in posledicah negativnih pričakovanj, o tem, kako nadomestiti negativna pričakovanja s pozitivnimi; spodbujanje razprave ...

6. Kako se "odskrbimo"

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko znebimo vsaj nekaterih skrbi, še posebno tistih, ki so nekonstruktivne in nas ovirajo in omejujejo.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o skrbih in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...

7. Kartice za igro vlog

Namen: Spodbujanje razmišljanja o reševanju različnih problemov in problemskih situacij v medosebnih odnosih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o reševanju različnih problemov in problemskih situacij v medosebnih odnosih.

8. Pravi nasvet

Namen: Spodbujanje razmišljanja o empatični in altruistični pomoči drugim ljudem.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o empatični in altruistični pomoči drugim; spodbujanje razprave.



9. Nezdravo tveganje
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu samozaščitnega in varnega ravnanje, izogibanja sebi in drugim nevarnim tveganjem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozaščitnega in varnega ravnanje, izogibanja sebi in drugim nevarnim tveganjem; spodbujanje razprave.
10. Škodljivi načini za izražanje jeze
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.
11. Konstruktivni načini za izražanje jeze
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu učinkovitega in zdravega načina izražanja neprijetnih čustev, o pomenu obvladovanja jeze in agresije; spodbujanje razprave.
12. Prijaznost - D
13. Prijaznost - M
Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o pomenu empatičnega in altruističnega odnosa in prijaznih dejanj do drugih ljudi.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu empatičnega in altruističnega odnosa in prijaznih dejanj do drugih ljudi; spodbujanje razprave.
14. 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.
15. 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.
16. Če zaupamo napačnim ljudem
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu zaupanja in zaupljivih odnosov z drugimi, in o pomenu nezaupljivosti in drugih posledicah razočaranja nad izdanim zaupanjem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zaupanja, o nezaupljivosti in drugih posledicah razočaranja nad izdanim zaupanjem; spodbujanje razprave.
17. Pogovarjanje o problemih
Namen: Razmišljanje o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom; spodbujanje razprave.
18. Prepiranje - M
19. Prepiranje - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.



20. Reševanje problemov - M
21. Reševanje problemov - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
22. Načini reševanja problemov
Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.
23. Kaj pomaga pri jezi - M
24. Kaj pomaga pri jezi - D
Namen: Spodbujanje konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, in konstruktivnega reševanja frustracij, problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje k razmišljanju o pomenu konstruktivnega soočenja z jezo in agresijo, konstruktivnega reševanja frustracij, problemov, konfliktov; spodbujanje razprave.
25. Sprejemanje in zavračanje
Namen: Spodbujanje razmišljanja o odzivih, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu razumevanja odzivov, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje; spodbujanje razprave.
26. Omalovaževanje
Namen: Spodbujanje razmišljanja o odzivih, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu razumevanja odzivov, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje; spodbujanje razprave.
27. Značke za sošolce
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje; spodbujanje razprave.
28. Pravila za razredne sestanke
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in spoštovanju pravil.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in spoštovanju pravil; spodbujanje razprave.
29. Pozitivno gledanje na stvari
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma; spodbujanje razprave.
30. Jezne besede - M
31. Jezne besede - D
Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu obvladovanja jeze in agresije, o pomenu učinkovitega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.



32. Govorica jeze - M
33. 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.
34. 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.
35. Razredni dogovor
Namen: Dogovor med razredom in učiteljem.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k spoštovanju dogovora; spodbujanje razprave.
36. Konflikti in pogajanja - M
37. 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.
38. 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.
39. Reševanje konfliktov - M
40. 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.
41. 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.
42. Dnevnik mojega prepira - M
43. 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.



44. 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.
45. Spoštljivo nestrinjanje - M
46. 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.
47. Razredna opozorila
Namen: Spodbujanje regulacije vedenja med učenci.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu usmerjanja preprečevanja motečega vedenja v skupini; spodbujanje razprave.
48. Dogovor med učencem in učiteljem
Namen: Prevzemanje odgovornosti za svoje vedenje.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k spreminjanju motečega ali neprimerne vedenja; spodbujanje razprave.
49. Posredovanje pri reševanju konflikta - M
50. 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.
51. 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.
52. Graf vedenja
Namen: Obvladovanje in izboljšanje vedenja.
Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k obvladovanju in izboljšanju manj želenega vedenja.
53. 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.



SKRBI, KI SO IZGINILE

Včasih, ko razmišljamo za nazaj, ugotovimo, kako nas je skrbelo za nekatere stvari ... ki se potem sploh niso zgodile. In ugotovimo, koliko skrbi je preprosto izginilo. Stvari, ki so nas včasih skrbele, nas čez čas ne skrbijo več.

Včasih skrbi izginejo, ker smo našli pravi način, da smo jih premagali. Včasih pa izginejo kar same od sebe.

Stvari, ki so me skrbele, pa me ne skrbijo več:

Skrbi, ki sem jih premagal-a:

Skrbi, ki so izginile same od sebe:



Ko stvari ne gredo po naše **M**

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburil ali razjezil, potem pa so se dobro končale:

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

Ko stvari ne gredo po naše

Večina med nami se razjezi ali razburi, kadar stvari ne gredo tako, kot si želimo. Vendar se včasih tudi stvari, ki so šle drugače, kot smo želeli, lahko končajo dobro (ali pa še bolje).

Stvari, zaradi katerih sem se najprej razburila ali razjezila, potem pa so se dobro končale:

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

Skrbi zaradi sprememb

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov korzek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

Dogodki, ko sem naredil-a ali preizkusil-a nekaj novega in drugačnega:

Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?

Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?



PESIMIZEM

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Stvar, ki me skrbi:

Kaj je najslabše, kar bi se lahko pri tem zgodilo?

Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso neprijetne in slabe?



KAKO SE *ODSKRIBIMO*

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbah, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi:

Kako se lahko znebim teh skrbi?



Kartice za igro vlog

Izrežite kartice in jih uporabite za igro vlog, za improvizacijo, za pisanje, ali pogovor. Dodate jim lahko še druge kartice z drugačnimi situacijami in dilemami.

<p>Tvoj prijatelj je naredil nekaj, kar se ti ne zdi prav. Kaj narediš?</p>	<p>V razred je prišel nov sošolec, ki ne govori slovensko. nekateri sošolci se norčujejo iz njega. Kaj narediš?</p>
<p>Dva tvoja prijatelja sta nasilna do mlajšega otroka. Kaj narediš?</p>	<p>Tvoj prijatelj je ukradel nekaj iz učiteljičinega predala. Kaj narediš?</p>
<p>Nekateri učenci te žalijo. Kaj narediš?</p>	<p>Skupina sošolcev mora dokončati skupinski projekt vendar ima vsak drugačne zamisli, kaj naj bi počeli in se ne morejo dogovoriti. Kaj narediš?</p>
<p>Prijatelj ti pove, da ne bo več tvoj prijatelj, če boš še vedno prijatelj z nekom, ki ga on ne mara. Kaj narediš?</p>	<p>Mama te prosi, da ji pomagaš pri hišnih opravilih, ki so ti zorpna. Kaj narediš?</p>
<p>S prijateljem sta skupaj pripravila projekt za šolo, vendar si ti opravil večino dela. Učiteljica da obema enako oceno. Kaj narediš?</p>	<p>Prijatelj je narisal risbo, ki se ti zdi obupno slaba, vendar veš, da se je za njo zelo trudil. Kaj narediš?</p>
<p>Mlajša sestra te vedno toži. Veš, da je to zato, ker je ljubosumna nate. Kaj narediš?</p>	<p>Učiteljica gre iz razreda za deset minut. Reče, da ve, da lahko razredu zaupa, da boste mirni in se boste obnašali primerno. Ko gre ven, začnejo sošolci in sošolke noretiti po razredu. Kaj narediš?</p>

