

## MI IN NAŠI ODNOSI - MODUL 1

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

dr. Kristijan Musek Lešnik

dr. Petra Lešnik Musek

# MI IN NAŠI ODNOSI - MODUL 1

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



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 1

## 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
- ≈ 38 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.    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.*
2.    Nekdo pomemben  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva in o tem, kako pomembno je povedati prijateljem, kako jih cenimo.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prijateljstva; spodbujanje razprave.*
3.    Prijateljske lastnosti  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prijateljstva; spodbujanje razprave.*
4.    Kako sem spoznal prijatelja – prijateljico - M
5.    Kako sem spoznal prijatelja – prijateljico - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o prijateljstvu; spodbujanje razprave.*
6.    Pantomima  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih lastnostih, vrednotah in vrlinah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih lastnostih, vrednotah in vrlinah; spodbujanje razprave.*
7.    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.*
8.    Vsi imamo svoja močna področja – M
9.    Vsi imamo svoja močna področja – D  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o prijateljih, o svojih in njihovih močnih področjih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih prijateljih in njihovih močnih področjih; spodbujanje razprave.*
10.    Moja televizijska družina - M
11.    Moja televizijska družina - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, družinskih članih, odnosih, navadah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, družinskih članih, odnosih, navadah; spodbujanje razprave.*



12. Kako mi lahko pomagajo pri ciljih  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja; spodbujanje razprave.*
13. Kdo verjame vame  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o socialni podpori bližnjih in o pomenu zaupanja in samozaupanja v svoje zmožnosti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o socialni podpori bližnjih in o pomenu zaupanja in samozaupanja v svoje zmožnosti; spodbujanje razprave.*
14. Prijaznost - D
15. 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.*
16. Naše vloge v družinah - M
17. Naše vloge v družinah - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, vlogah in odnosih v njej.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, vlogah in odnosih v njej; spodbujanje razprave.*
18. Včasih lahko pomagam tudi naskrivaj  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu empatičnega in altruističnega odnosa in dejanj do soljudi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu empatičnega in altruističnega odnosa in dejanj do soljudi; spodbujanje razprave.*
19. Zaupanje drugim ljudem  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu zaupanja in zaupljivih odnosov z drugimi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu zaupanja in zaupljivih odnosov z drugimi; spodbujanje razprave.*
20. 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 in zaupljivih odnosov z drugimi, in o pomenu nezaupljivosti in drugih posledicah razočaranja nad izdanim zaupanjem; spodbujanje razprave.*
21. Pogovarjanje o problemih - M
22. Pogovarjanje o problemih - D  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom in poslušanjem.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov s pogovorom in poslušanjem; spodbujanje razprave.*



23. Zaradi prijateljev se počutimo dobro  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva in dobrih prijateljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prijateljstva in dobrih prijateljev; spodbujanje razprave.*
24. Izbiranje prijateljev  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva in dobrih prijateljev.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prijateljstva in dobrih prijateljev; spodbujanje razprave.*
25. Prepirlal sem se – M
26. Prepirlala sem se – D  
*Namen: Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja medosebnih problemov in sporov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja medosebnih problemov in sporov; spodbujanje razprave.*
27. Kadar sem jezen – M
28. Kadar sem jezen – D  
*Namen: Spodbujanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij, medosebnih problemov in sporov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih vedenjskih vzorcev, konstruktivnega reševanja frustracij medosebnih problemov in sporov; spodbujanje razprave.*
29. Prepiranje - M
30. Prepiranje - D  
*Namen: Spodbujanje konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu konstruktivnega reševanja problemov in konfliktov; spodbujanje razprave.*
31. Reševanje problemov - M
32. 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.*
33. 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.*
34. Kaj pomaga pri jezi - M
35. 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.*



36. 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.*

37. 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.*

38. 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.*



# 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.

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

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

2

## NEKDO POMEMBEN

Napiši pesem o osebi, ki ti je pomembna. V pesmi pojasni, kaj in koliko ti pomeni ta oseba, in zakaj.



## PRIJATELJSKE LASTNOSTI

Spodaj so napisane nekatere lastnosti, ki so ti morda všeč pri prijateljih. Oštevilči jih s številkami od 1 do 7, od tiste, ki ti je najbolj pomembna (1), do tiste, ki ti je najmanj pomembna pri prijateljih (7).

☐

poštenost

☐

velikodušnost

☐

pogum

☐

prijaznost

☐

pozornost

☐

smisel za humor

☐

zvestoba

Zakaj se ti zdi lastnost, ki si ji dal-a številko 1, najbolj pomembna?

Pogovori se o tvojih odgovorih s sošolci in sošolkami. Primerjajte svoje odgovore med sabo.

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

4

## Kako sem spoznal prijatelja oziroma prijateljico M

Ali se lahko spomniš, kdaj in kako si spoznal nekega svojega prijatelja ali prijateljico?  
Napiši zgodbo o vajinem prvem srečanju.



Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

5

## Kako sem spoznala prijatelja oziroma prijateljico D

Ali se lahko spomniš, kdaj in kako si spoznala nekega svojega prijatelja ali prijateljico?  
Napiši zgodbo o vajinem prvem srečanju.



# Pantomima

Delajte v parih. Izreži spodnje kartice in jih obrnite z napisom navzdol. Premešaj jih. Izberi eno, poglej kaj piše na njej in poskušaj s pantomimo zaigrati to vrtilino soigralcu. Potem zamenjajta vlogi. (Ali pa naj vsak zaigra eno vrtilino celemu razredu.)



prijateljstvo

strpnost

sodelovanje

pogajanje

sobivanje

resnicoljubnost

zaupanje

poštenost

pogum

sprejemanje

# Pravi nasvet

Napiši nasvete za novega sošolca ali sošolko, ki bi prišla v tvoj razred.

Nasveti naj bodo takšni, da se bo novi sošolec ali sošolka dobro razumel z učitelji in bo razumel šolska pravila.

[illegible]

## Vsi imamo svoja močna področja **M**

---

Vsak med nami je pri kakšni stvari res dober in mu gre odlično. Napiši na vsako črto do tri sošolce in sošolke.

### Kdo mi lahko pomaga ...

... razumeti težko knjigo?

---

... narediti domačo nalogo pri matematiki?

---

... pripraviti se na debato?

---

### Koga bi izbral ...

... da bi te spremljal k zdravniku, če bi se slabo počutil?

---

... da bi ti pomagal poiskati nekaj, kar si izgubil?

---

... da bi šel s tabo k ravnatelju?

---

### Kdo bi te spravil v dobro voljo, če bi bil potrpečljiv?

---

### Kdo bi sočustvoval s tabo, če bi bil nesrečen?

---

## Vsi imamo svoja močna področja

Vsak med nami je pri kakšni stvari res dober in mu gre odlično. Napiši na vsako črto do tri sošolce in sošolke.

### **Kdo mi lahko pomaga ...**

... razumeti težko knjigo?

---

... narediti domačo nalogo pri matematiki?

---

... pripraviti se na debato?

---

### **Koga bi izbrala ...**

... da bi te spremil k zdravniku, če bi se slabo počutila?

---

... da bi ti pomagal poiskati nekaj, kar si izgubila?

---

... da bi šel s tabo k ravnatelju?

---

### **Kdo bi te spravil v dobro voljo, če bi bila potrta?**

---

### **Kdo bi sočustvoval s tabo, če bi bila nesrečna?**

---



## Moja televizijska družina

---

Če bi lahko postal član katere koli družine iz televizijske oddaje, serije ali filma, katero družino bi izbral in zakaj? Ali bi v tej družini ostal tak kot si, ali bi se kakor koli spremenil, da bi bolje sodil v njo? Pojasni svoj izbor in razloge, zakaj si se odločil za to družino.



## Moja televizijska družina

---

Če bi lahko postala član katere koli družine iz televizijske oddaje, serije ali filma, katero družino bi izbrala in zakaj? Ali bi v tej družini ostala taka kot si, ali bi se kakor koli spremenila, da bi bolje sodila v njo? Pojasni svoj izbor in razloge, zakaj si se odločila za to družino.



## Kako mi lahko pomagajo pri ciljih

Včasih se nam na poti proti našim ciljem postavijo različne ovire. Zaradi njih je včasih težko napredovati proti ciljem, ki jih želimo doseči. Zato nam lahko pomaga, če poznamo druge ljudi s podobnimi cilji, s katerimi lahko sodelujemo pri premagovanju ovir.

*Drugi, ki imajo podobne cilje kot jaz:*

*Kako si lahko pomagamo med sabo:*

*Drugi ljudje, ki bi mi lahko pomagali:*



## Kdo verjame vame

---

Nekateri ljudje živijo v družinah, ki jih vedno spodbujajo. Drugi ljudje živijo v družinah, ki jih ne spodbujajo dovolj. Vendar pa lahko čisto vsi zaupamo sami v sebe in si poiščemo prijatelje, ki verjamejo v nas. To je še posebno pomembno takrat, ko imamo občutek, da nas drugi ne podpirajo dovolj, in ko sami ne zaupamo dovolj v sebe.

*Ali moja družina verjame vame in me podpira vedno in povsod? Kako mi kažejo to podporo?*

*Ali verjamem in zaupam vase? Ali verjamem, da lahko uresničim moje sanje in cilje?*

*Ali imam prijatelje, ki zaupajo vame? Kdo so ti prijatelji?*

*Kako me lahko moja družina in prijatelji podprejo pri mojih željah in ciljih?*



# PRIJAZNOST

Vsi ljudje včasih delamo prijazne in včasih manj prijazne stvari drugim ljudem. Včasih si je težko priznati, da smo s svojimi dejanji prizadeli druge.

*Prijazne stvari, ki sem jih v zadnjem času naredila drugim:*

*Kako se počutim, ko sem prijazna do drugih:*

*Neprijazne stvari, ki sem jih v zadnjem času naredila drugim:*

*Kako se počutim, ko sem neprijazna do drugih:*

*Kako so ta prijazna in neprijazna dejanja vplivala na moj občutek o sebi:*

# PRIJAZNOST

---

Vsi ljudje včasih delamo prijazne in včasih manj prijazne stvari drugim ljudem. Včasih si je težko priznati, da smo s svojimi dejanji prizadeli druge.

*Prijazne stvari, ki sem jih v zadnjem času naredil drugim:*

*Kako se počutim, ko sem prijazen do drugih:*

*Neprijazne stvari, ki sem jih v zadnjem času naredil drugim:*

*Kako se počutim, ko sem neprijazen do drugih:*

*Kako so ta prijazna in neprijazna dejanja vplivala na moj občutek o sebi:*

## Naše vloge v družinah

V svojih družinah imamo različne vloge. Včasih se jih niti ne zavedamo, ker ne razmišljamo o njih. Če bi vprašali druge člane družine, bi o nekaterih med nami povedali, da smo vedno *prijazni*, ali *odgovorni*; da smo včasih *samotarski*, ali *prepirljivi*, ali *problematični*; da skrbimo za *mir*, ali za *red*, ali za *reševanje problemov*; da smo velikokrat *zabavni*; da smo včasih *svetovalci za težave drugih* ... Nekateri od nas imamo v svojih družinah več teh vlog, včasih so bolj opazne ene, drugič druge.

Katere vloge imam v moji družini?

Ali imam te vloge tudi v drugih skupinah izven družine (v šoli, med prijatelji)?

Ali sem zadovoljen s temi vlogami? Ali bi si včasih želel obnašati drugače? Kako?

Katere vloge imajo drugi člani v moji družini?

## Naše vloge v družinah

V svojih družinah imamo različne vloge. Včasih se jih niti ne zavedamo, ker ne razmišljamo o njih. Če bi vprašali druge člane družine, bi o nekaterih med nami povedali, da smo vedno *prijazni*, ali *odgovorni*; da smo včasih *samotarski*, ali *prepirljivi*, ali *problematični*; da skrbimo za *mir*, ali za *red*, ali za *reševanje problemov*; da smo velikokrat *zabavni*; da smo včasih *svetovalci za težave drugih* ... Nekateri od nas imamo v svojih družinah več teh vlog, včasih so bolj opazne ene, drugič druge.

Katere vloge imam v moji družini?

Ali imam te vloge tudi v drugih skupinah izven družine (v šoli, med prijatelji)?

Ali sem zadovoljna s temi vlogami? Ali bi si včasih želela obnašati drugače? Kako?

Katere vloge imajo drugi člani v moji družini?

## Včasih lahko pomagam naskrivaj

Včasih se zelo dobro počutimo, ko naredimo nekaj dobrega za druge ljudi. Včasih celo naredimo kaj prijaznega in lepega do drugih, in tega nikomur ne povemo. Takrat vemo, da tega nismo naredili zato, da bi nas drugi hvalili ali nagradili, ali da bi pripovedovali o naših dejanjih – pač pa preprosto zato, ker se nam to zdi dobro in prav. Takšna dejanja so lahko naše drobne skrivnosti, stvari, zaradi katerih imamo dober občutek o sebi in smo ponosni nase. To pa je velikokrat celo dosti bolj prijetno, kot če bi počeli dobre stvari samo za pohvale in nagrade.

*Kako lahko pomagam nekaterim ljudem in prijateljem, ne da bi kdor koli vedel, da je to moje delo?*

## Zaupanje drugim ljudem

Včasih se nam zgodijo stvari, zaradi katerih se bojimo nekaterih ljudi. Včasih se lahko celo zgodijo tako hude stvari, da se nam zdi, da ne moremo zaupati nikomur. Vendar so okrog nas vedno ljudje, ki jim lahko zaupamo in povemo o naših strahovih, slabih stvareh in neprijetnih izkušnjah. To so ljudje, ki jim ni vseeno za nas, ki nas imajo radi in spoštujejo naše občutke in čustva. V življenju je pomembno, da najdemo čim več takšnih ljudi.

**Ljudje in prijatelji, ki jim zaupam:**

**Zakaj vem, da lahko tem ljudem zares zaupam:**

## Če zaupamo napačnim ljudem

---

Vsi ljudje brez izjem včasih naredimo napako in zaupamo komu, ki nas razočara in izda naše zaupanje. Včasih nam kdo obljubi, da bo nekaj naredil, pa tega ne stori. Včasih komu zaupamo našo največjo skrivnost, pa jo izda drugim. Na ta način se učimo, kdo je vreden našega zaupanja in kdo ne, komu lahko zaupamo in komu ne.

Vsak človek se skozi dobre in slabe izkušnje z drugimi ljudmi uči, komu lahko zaupa in komu ne. Če nas nekdo razočara, ne pomeni, da moramo biti nezaupljivi do vseh. Lahko pa se naučimo biti previdni pri tem, kaj, koliko in komu zaupamo.

*Ljudje, za katere sem spoznal/spoznala, da jim ne morem zaupati:*

*Kaj so storili ti ljudje, da so me razočarali in jim ne morem več zaupati:*

## Pogovarjanje o problemih M

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko preprirov. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

*Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:*

*Stvari, o katerih težko govorim:*

*S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovoril o teh stvareh:*



## Pogovarjanje o problemih

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko preprirov. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljaajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

*Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:*

*Stvari, o katerih težko govorim:*

*S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovorila o teh stvareh:*



## Zaradi dobrih prijateljev se počutimo dobro

Če imamo okrog sebe ljudi in prijatelje, ki nas imajo radi in nas cenijo, se počutimo bolje. Tisti, ki nas poznajo, ki poznajo naše dobre strani, pa tudi naše napake, in nas imajo radi takšne, kakršni smo, so dobri prijatelji.

*Ljudje in prijatelji, v družbi katerih se počutim dobro, ker vem, da me imajo radi:*

*Kaj mi je najbolj všeč pri tem, kaj počnejo in kaj govorijo ti ljudje in prijatelji v zvezi z mano:*



## Izbiranje prijateljev

Za prijatelje si želimo ljudi in vrstnike s katerimi se lahko pogovarjamo, ki jim lahko govorimo o sebi, ki so pošteni, ki so zanesljivi, ki jim lahko zaupamo. Včasih so to tisti, ki imajo podobna zanimanja in počnejo podobne stvari kot mi. Ko izbiramo prijatelje, v njih velikokrat iščemo kakšne posebne lastnosti.

*Stvari in lastnosti, ki naj bi jih imeli moji prijatelji in prijateljice, še posebno moji najboljši prijatelji in prijateljice:*

## Prepiral sem se

---

Če si se pred kratkim z nekom sprl ali prepiral, izpolni ta list in razmisli, kako bi lahko rešil spor po mirni poti, brez prepira.

*Kaj sem hotel:*

*Kako sem se počutil zaradi prepira:*

*Tako sem se počutil, ker:*

(Na spodnje črtice napiši ime tistega, s katerim si se sprl.)

*Mislim, da se je ..... zaradi prepira počutil/počutila:*

*Mislim, da je ..... hotel/hotela:*

*Kako bi lahko rešil spor po mirni poti, brez prepira* (razmisli o vsaj dveh načinih):

1.

2.

*Kaj lahko naredim drugič v podobni situaciji, da ne bo prišlo do prepira?*



## Prepirala sem se

---

Če si se pred kratkim z nekom sprla ali prepirala, izpolni ta list in razmisli, kako bi lahko rešila spor po mirni poti, brez prepira.

*Kaj sem hotela:*

*Kako sem se počutila zaradi prepira:*

*Tako sem se počutila, ker:*

(Na spodnje črtice napiši ime tistega, s katerim si se sprl.)

*Mislim, da se je ..... zaradi prepira počutil/počutila:*

*Mislim, da je ..... hotel/hotela:*

*Kako bi lahko rešila spor po mirni poti, brez prepira* (razmisli o vsaj dveh načinih):

1.

2.

*Kaj lahko naredim drugič v podobni situaciji, da ne bo prišlo do prepira?*



## Kadar sem jezen

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezen. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezen. Če bi rad katerega od teh načinov bolje uporabil, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezen.

*Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil.*

*Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.*

*Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.*

*Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videl drugače, morda ne bi bil jezen.*

*Telovadim in se potem počutim bolje.*



## Kadar sem jezna D

V vsakem okvirčku je napisan način, kaj lahko narediš, če si jezna. Če uporabljaš katerega od teh načinov, napiši v okvirček, kaj narediš. V zadnji okvirček napiši še kakšno stvar, ki jo narediš, kadar si jezna. Če bi rada katerega od teh načinov bolje uporabila, nariši ali napiši v okvirček, kaj lahko naredil naslednjič, ko boš jezna.

*Razmislim, ali sem tudi sama kriva za stvar, zaradi katere sem se razjezila.*

*Pogovorim se z nekom o mojih jeznih občutkih in čustvih.*

*Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila.*

*Razmišljam: če bi stvar, ki me je razjezila, videla drugače, morda ne bi bila jezna.*

*Telovadim in se potem počutim bolje.*



# Prepiranje

*Ohladi se.*

*Sprejmi, da imata problem. Odloči se, da ga bosta rešila.*

*Razumi, da lahko drugi stvari vidi drugače kot ti.*

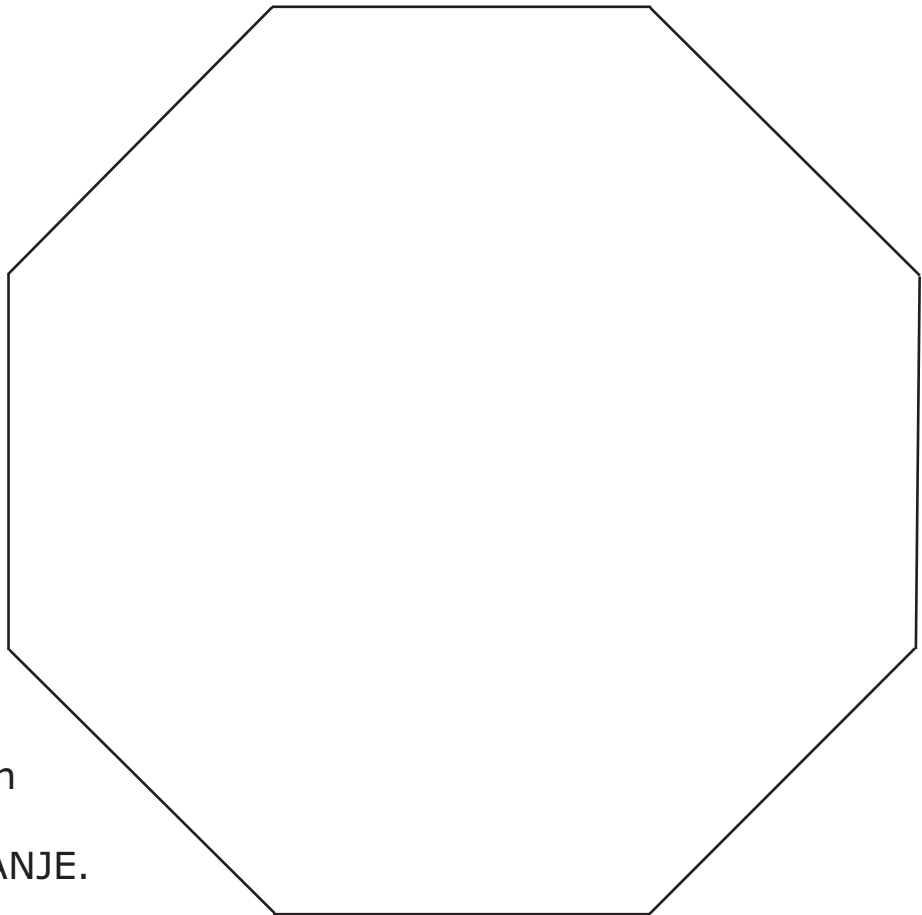
*Prisluhni mu in ga ne prekinjaj.*

*Povej svoje občutke. Govori mirno in začni stavek z JAZ.*

*Poišči možne rešitve za problem.*

*Bodi pripravljen odpovedati se kakšni stvari, da bi dosegel druge stvari.*

*Poiščita takšno rešitev, da bosta oba dosegla kolikor je mogoče.*



Ustvari svoj lasten  
prometni znak  
STOP ZA PREPIRANJE.

# Prepiranje

*Ohladi se.*

*Sprejmi, da imata problem. Odloči se, da ga bosta rešila.*

*Razumi, da lahko drugi stvari vidi drugače kot ti.*

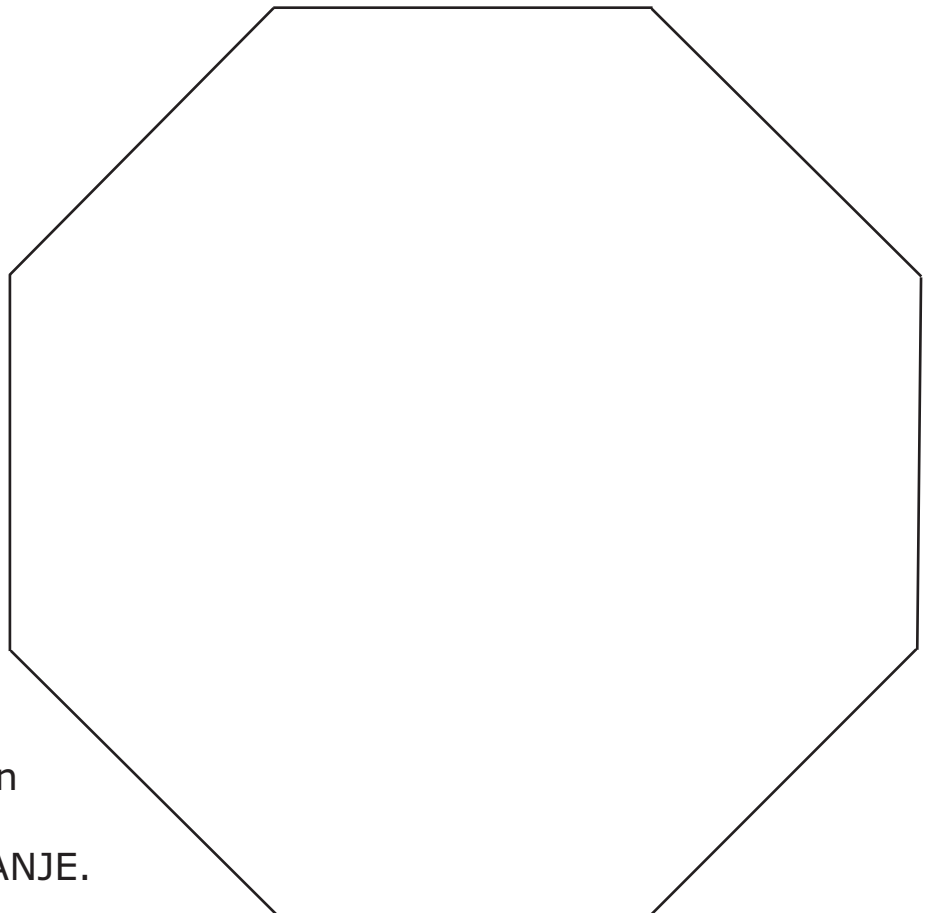
*Prisluhni mu in ga ne prekinjaj.*

*Povej svoje občutke. Govori mirno in začni stavek z JAZ.*

*Poišči možne rešitve za problem.*

*Bodi pripravljena odpovedati se kakšni stvari, da bi dosegla druge stvari.*

*Poiščita takšno rešitev, da bosta oba dosegla kolikor je mogoče.*



Ustvari svoj lasten  
prometni znak  
STOP ZA PREPIRANJE.

## Reševanje problemov

Za vsako situacijo, ki je opisana na listu, razmisli, kaj bi se dalo narediti, da bi se problem rešil na miren način s pogovorom.

*Doma se igraš z bratom namizno igro in brat tako hiti, da včasih pozabi, da si ti na vrsti, in vrže kocko dvakrat zapored.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Učiteljici pomagaš pospravljati stole, sošolec, ki bi tudi moral pomagati, pa stoji pri miru in nič ne dela.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*V razredu hočete med odmorom igrati igro. Tvoj prijatelj hoče izbrati eno igro, ti pa bi rajši igral drugo igro.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Skupina 8 sošolcev hoče skupaj igrati igro, ki jo lahko naenkrat igra samo 6 igralcev.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Reševanje problemov

Za vsako situacijo, ki je opisana na listu, razmisli, kaj bi se dalo narediti, da bi se problem rešil na miren način s pogovorom.

*Doma se igraš z bratom namizno igro in brat tako hiti, da včasih pozabi, da si ti na vrsti, in vrže kocko dvakrat zapored.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Učiteljici pomagaš pospravljati stole, sošolka, ki bi tudi morala pomagati, pa stoji pri miru in nič ne dela.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*V razredu hočete med odmorom igrati igro. Tvoja prijateljica hoče izbrati eno igro, ti pa bi rajši igrala drugo igro.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Skupina 8 sošolk hoče skupaj igrati igro, ki jo lahko naenkrat igra samo 6 igralcev.*

Lahko bi \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Načini reševanja problemov

Premisli, na kakšen način se rešujejo problemi v naslednjih izmišljenih zgodbicah.

Načini odzivanja na problem v spodnjih primerih (oceni, v katerem primeru se pojavi kateri način):

*Prizadanem druge  
Izogibam se prepiru  
Poiščem pomoč*

*Postavim se zase  
Opravičim se  
Pogajam se*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sošolec hoče biti pri vsaki stvari vedno prvi. Nikoli noče dati drugim priložnosti, da bi se prvi poigrali z igračo ali kaj drugega naredili pred njim. Rečeš mu: »Ni mi všeč, da nikoli ne daš drugim priložnosti, da bi bili prvi. Ali lahko spustiš druge pred sebe, prosim.«</p> | <p>Starejša sestra hoče gledati film, ki ti ni všeč. Sestra ti reče: »Vedno hočeš, da je vse po tvoje. Samo na sebe misliš. Tako sebičen si. Če bo po tvoje, sploh nočem gledati televizije.«</p>                                                   |
| <p>Igraš se z žogo in jo brcaš, ko pride skupina starejših otrok in ti jo vzamejo. Prosiš jih, naj ti jo vrnejo, vendar te sploh ne poslušajo. Greš do učiteljice, da bi dobil žogo nazaj.</p>                                                                                          | <p>S sošolcem med odmorom želita brati isto knjigo. Dogovorita se, da se bosta izmenjevala, tako da bo vsak pogledal eno stran, potem pa jo bo dal drugemu, in tako naprej.</p>                                                                     |
| <p>S police vzameš stvar, ki si jo je pripravil sošolec. Ko vidiš, da si se zmotil, mu rečeš: »Oprosti, hotel sem vzeti mojo stvar, pa sem po pomoti vzel tvojo.«</p>                                                                                                                   | <p>S sošolci igrate košarko, vendar en od sošolcev ves čas zadržuje žogo in je ne podaja drugim. Po telovadbi si slabe volje in jezen na sošolca. Vendar mu nočeš povedati, da nisi zadovoljen, ker ne veš, kako se bo odzval na tvojo kritiko.</p> |

## KAJ POMAGA PRI JEZI? M

Spodaj je napisanih nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi. Dobre načine pobarvaj z zeleno barvo, slabe pa z rdečo barvo.

Ponorim.

Obujem športne copate in grem teč.

Udarim nekoga.

Grem vozit kolo.

Igram se s psom.

Pocrkljam muco, kužka ali plišasto igračko.

Poslušam glasbo.

Povem nekemu, da sem jezen zaradi tega, kar je naredil, vendar tega ne povem na napadalen način.

Nekaj časa sam raje sam.

Dobro razmislim o tem, kaj bi bilo najbolje storiti.

Vržem nekaj.

Grem na sprehod, da se umirim.

Vpijem in kričim.

Nekomu, ki mu zaupam, povem o moji jezi in občutkih.

Zmerjam tistega, ki me je užalil.

Globoko diham, dokler se ne pomirim.

Mirno razmislim, kdo je imel prav, in ali sem mogoče tudi sam kriv za prepir.

## KAJ POMAGA PRI JEZI? D

Spodaj je napisanih nekaj dobrih in nekaj slabih načinov ravnanja pri jezi. Dobre načine pobarvaj z zeleno barvo, slabe pa z rdečo barvo.

Obujem športne copate in grem teč.

Ponorim.

Udarim nekoga.

Grem vozit kolo.

Igram se s psom.

Pocrkljam mucu, kužka ali plišasto igračko.

Poslušam glasbo.

Povem nekomu, da sem jezna zaradi tega, kar je naredil, vendar tega ne povem na napadalen način.

Nekaj časa sam raje sama.

Dobro razmislim o tem, kaj bi bilo najbolje storiti.

Vržem nekaj.

Grem na sprehod, da se umirim.

Vpijem in kričim.

Nekomu, ki mu zaupam, povem o moji jezi in občutkih.

Zmerjam tistega, ki me je užalil.

Globoko diham, dokler se ne pomirim.

Mirno razmislim, kdo je imel prav, in ali sem mogoče tudi sama kriva za prepir.

## Sprejemanje in zavračanje

Izreži vse okvirčke. Vzemi list papirja z navpično črto in napisoma »sprejemanje« in »zavračanje«. Razvrsti okvirčke in nalepi tista vedenja, zaradi katerih so ljudje drugim všeč pod besedo »sprejemanje«. Tista vedenja, ki so ljudem neprijetna, pa nalepi pod besedo »zavračanje«.

Zakaj je pomembno razmišljati o tem, zaradi katerih naših vedenj nas drugi sprejemajo in katera naša vedenja zavračajo?

*Prijaznost*

*Biti slab zmagovalec*

*Pomoč drugim*

*Opozarjanje na napake drugih*

*Pogajanje*

*Pozornost*

*Goljufanje pri igrh*

*Zmerjanje*

*Dobro sprejeti poraze*

*Biti dober zmagovalec*

*Pošteno igranje pri igrh*

*Zabavnost*

*Prerekanje z drugimi*

*Neprijazno govorjenje*

*Slabo sprejeti poraze*

*Dolgočasnost*

*Govorjenje prijaznih stvari*



# OMALOVAŽEVANJE

Druge lahko omalovažujemo z besedami:

*Joj, si neumen!*

*Nimaš pojma!*

*Nič ne znaš!*

Napiši še nekaj primerov omalovaževanja z besedami:

---

---

---

---

---

---

---

---

Druge lahko omalovažujemo z dejanji:

*Grdo se pošalimo na račun drugega.*

*Govorimo neresnice in laži o drugih.*

Napiši še nekaj primerov omalovaževanja z dejanji:

---

---

---

---

---

---

---

---

Druge lahko omalovažujemo z načinom, kako kaj povemo:

*S posmehljivim glasom!*

*Z glasom, ki pove drugo, kot govorimo.*

Napiši nekaj primerov omalovaževanja z načinom, kako kaj povemo:

---

---

---

---

---

---

---

---

Druge lahko omalovažujemo s pogledi in izrazi na obrazu:

*Zavijamo z očmi.*

*Posmehljivo gledamo.*

*Pretvarjamo se, kot da se dolgočasimo.*

Napiši še nekaj primerov omalovaževanja s pogledi in z izrazi na obrazu:

---

---

---

---

---

---

---

---

# ZNAČKE ZA SOŠOLCE IN SOŠOLKE

*Učiteljica učence razporedi v krog. Vsak učenec naj si na listek zapiše imena prvih šestih sošolcev in sošolk na svoji desni.*

Na listku imaš zapisana imena šestih sošolcev ali sošolk. Iz spodnjih likov naredi značke za te sošolce ali sošolke in eno značko za sebe. Za vsakega izberi tisti lik, ki se ti zdi najbolj primeren. Na lik napiši neko lastnost, ki ti je všeč pri tem sošolcu ali sošolki, na primer »prijazen si«, ali »vedno si vesela«. Potem like pobarvaj. Pobarvane like izreži in jih razdeli sošolcem in sošolkam.

