EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM OBUKE RODITELJA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dobrodošli

U EDUCOV

PROGRAM OBUKE RODITELJA

WEBSITE:
HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/

SOCIAL MEDIA:
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sadržaj

01
UVOD

02
POGLAVLJE 01
DIGITALNE VJEŠTINE

03
POGLAVLJE 02
PEDAGOŠKE VJEŠTINE 1. DIO

04
POGLAVLJE 03
PEDAGOŠKE VJEŠTINE 2. DIO

05
POGLAVLJE 04
UPRAVLJANJE VREMENOM

06
POGLAVLJE 05
KONTROLA STRESA

07
POGLAVLJE 06
KOMUNIKACIJA

08
AUTORI PARTNERI

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UVOD

Ovih se dana susrećemo s toliko poruka o tome kako biti roditelj "na pravi način". Lako je poslušati savjete medija, rodbine i drugih roditelja. Lako se zbuniti i početi brinuti činimo li prave stvari kada su djeca u pitanju. U isto vrijeme niko vas ne uči kako biti roditelj. Svijet se kotrlja sve brže i brže. Naše se životne uloge sve brže i jače mijenjaju. Postavlja se pitanje:

“Za šta sam odgovoran kao roditelj?”

Očito je da roditelji igraju centralnu ulogu u životu svoje djece. Oni su stubovi podrške, vodstva i ljubavi. Porodica je mjesto gdje život počinje i ljubav nikada ne prestaje. Koliko god dijete bilo staro, ništa nije utješnije i umirujuće od roditeljskog zagrljaja i tople riječi.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Uloga roditelja u obrazovanju uključuje više od pukog sigurnog dovođenja djece do škola/autobusnih stanica i nazad. Različita istraživanja pokazuju da “najpreciznji pokazatelji uspjeha učenika u školi nisu prihodi porodice ili društveni status, već stepen u kojem je porodica uključena u obrazovanje djeteta u školi”. Neporecivo je da roditelji koji aktivno podržavaju učenje svoje djece pružaju svojoj djeci najbolju priliku za uspjeh u obrazovanju.

Pandemija COVID-19 istaknula je važnost roditeljske podrške jer su se roditelji morali uključiti u proces poučavanja i učenja. Nedostatak obrazovanja i sposobnosti roditelja da pruže podršku prilikom izrade domaće zadaće može presudno utjecati na rezultate učenja djeteta, posebno tokom zatvaranja škola.

Projekt EduCOV je pokušaj popunjavanja jaza između nedostataka roditelja i potreba djece. EduCOV program obuke za roditelje razvijen je za podršku roditeljima u vrijeme pandemije. Ovom obukom nastojimo promicati pozitivnu uključenost roditelja u obrazovanje svoje djece i pomoći roditeljima koji se možda bore kada je u pitanju učenje na daljinu.

Roditeljstvo je jedan od najtežih zadataka s kojima ćemo se ikada suočiti, a ipak je to jedan od najzahvalnijih poziva u životu. Savjeti i trikovi navedeni u nastavku mogu biti od pomoći za postizanje ove misije.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



01

POGLAVLJE 1

DIGITALNE VJEŠTINE

PRIPREMIO: JUMPIN HUB, PORTUGAL

EDUCOV

SUPPORTING PARENTS IN COVID TIMES

RJEČNIK POJMOVA

Digitalne vještine: sposobnost pronalaženja, procjene, upotrebe, dijeljenja i stvaranja sadržaja pomoću digitalnih uređaja, kao što su kompjuteri i pametni telefoni.

IT: Informacijska tehnologija (IT)

Mrežno obrazovanje: metoda obrazovanja pri kojoj učenici uče u potpuno virtualnom okruženju. Online učenje odnosi se na učenje putem interneta.

Učenje na daljinu: metoda učenja u kojoj se učitelji i studenti ne susreću u učionici već koriste internet, e-poštu, poštu itd.

Hibridno obrazovanje: obrazovni model u kojem učenici provode najmanje polovinu svog vremena učeći online, a ostatak vremena učeći u fizičkim učionicama

Google Classroom: besplatna mješovita platforma za učenje koju je razvio Google za obrazovne ustanove koje imaju za cilj pojednostaviti izradu, distribuciju i ocjenjivanje zadataka.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

UVOD I TEORIJSKA POZADINA

Digitalne vještine uključuju kritično i sigurno korištenje informacijske tehnologije za rad, slobodno vrijeme i komunikaciju.

Obuhvataju vještine, znanja, stavove i strategije korištenja digitalnih medija i informacijske i komunikacijske tehnologije.

Digitalne vještine uključuju sposobnost korištenja kompjutera za pronalaženje, procjenu, pohranu, proizvodnju, predstavljanje i razmjenu informacija te za komunikaciju i sudjelovanje u mrežama za suradnju putem interneta."
(Europski parlament i Vijeće, 2006.).

Digitalne vještine smatraju se jednom od osam ključnih vještina potrebnih za cjeloživotno učenje.

Da bismo bili digitalno kompetentni, potrebno je razviti niz znanja i vještina organiziranih unutar pet širokih područja:

Informacije, abecedni popis informacija i obrada podataka: identificiranje, lociranje, vraćanje, pohranjivanje, organiziranje i analiza digitalnih informacija i procjena njihove relevantnosti i svrhe.

- Komunikacija i suradnja: komuniciranje u digitalnim okruženjima, dijeljenje resursa na mreži, povezivanje i suradnja s drugim ljudima pomoću digitalnih alata, interakcija i

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

sudjelovanje u zajednicama i mrežama te interkulturalna svijest.

Stvaranje digitalnog sadržaja: stvaranje i uređivanje novog sadržaja (tekstovi, slike, videozapisi itd.), integracija znanja i prerada prethodnog sadržaja, stvaranje umjetničkih djela, multimedijskih sadržaja i informatičko programiranje, poznavanje primjene relevantnih prava

Sigurnost: lična zaštita, zaštita podataka i digitalnog identiteta, sigurnost, sigurna i održiva upotreba

- Rješavanje problema: prepoznavanje potreba i digitalnih resursa, donošenje odluka za odabir najboljih digitalnih alata u skladu sa situacijom ili svrhom, rješavanje konceptualnih i tehničkih problema digitalnim sredstvima, kreativna upotreba tehnologije, ažuriranje vlastitih vještina i vještina drugih

Koliko su digitalne vještine bitne u procesu učenja tokom COVID-a?

Iako rasprava o važnosti korištenja digitalnih tehnologija u obrazovanju nije novija, uglavnom zato što je njihova važnost u razvoju lakih vještina i pripremi učenika za trenutne potrebe društva već naširoko prepoznata, pandemija COVID-19 pokazala je važnost digitalnog obrazovanja . Ovo pitanje intenzivirano je potpunim zatvaranjem škola koje će, prema UNESCO-u (n.d.), do aprila 2020. pogoditi više od 90% svjetske učeničke populacije.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

U tom su razdoblju digitalne tehnologije bile zamjena za nešto što se do tada smatralo nezamjenjivim: obrazovanje licem u lice. Zbog zatvaranja škola učionicu su zamijenila kompjuteri i pametni telefoni.

Upotreba platformi za videokonferencije značajno je porasla, što je rezultiralo globalnim eksperimentiranjem s obrazovnim tehnologijama u dosad neviđenim razmjerima. Sadašnji kontekst ubrzao je tendenciju korištenja eLearninga koju smo već vidjeli posljednjih godina.

Glavne prednosti koje pokreću usvajanje eLearninga u obrazovanju su:

- Svestranost i fleksibilnost jer učenici mogu prilagoditi obrazac učenja kako bi zadovoljili sve potrebe učenja;
- Poboljšati zadržavanje znanja;
- Veći stepen pokrivenosti svih predmeta;
- Pristup sadržaju kad god želite, neograničeni broj puta;
- Besplatan pristup alternativnim izvorima informacija putem foruma, udžbenika ili online biblioteka.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Koje su najčešće poteškoće s kojima se roditelji suočavaju u vezi s digitalnim vještinama?

Tokom Covida, digitalne vještine dobile su iznimnu važnost za proces učenja uz toliki broj djece koja ostaju kod kuće i imaju online nastavu, mogu koristiti digitalne alate i platforme kako bi ostali povezani sa svojim kolegama i učiteljima te nastavili s učenjem. Roditelji moraju imati dobre digitalne vještine kako bi podržali svoju djecu u online učenju. Na taj način mogu pomoći svojoj djeci u svim problemima s kojima se mogu susresti i voditi ih pomoću digitalnih alata.

Roditelji koji nisu sigurni u svoje digitalne vještine mogli bi smatrati izazovom pomoći svojoj djeci u školskim zadaćama. Također se mogu osjećati preopterećenima količinom tehnologije koju njihova djeca koriste. Roditeljima može biti zastrašujuće vidjeti kako im djeca provode sate na internetu, pa često pokušavaju ograničiti vrijeme koje djeca provode ispred ekrana. Međutim, digitalni alati i resursi mogu biti korisni za podršku učenju kod kuće. Naprimjer, digitalne značke mogu roditeljima i učiteljima olakšati praćenje onoga što njihova djeca uče u školi, a digitalni alati kao što su digitalni planeri mogu pomoći roditeljima u organizaciji.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Štaviše, najčešće poteškoće s kojima se roditelji susreću kada je riječ o digitalnim vještinama su:

Kako koristiti internet
Kako koristiti kompjuter
Kako koristiti druge digitalne uređaje (kamere, mikrofone, tablete)
Kako koristiti digitalne alate i aplikacije (Zoom, Teams, Skype)
Kako zaštititi svoju djecu na internetu
Kako kontrolirati vrijeme koje djeca provode pred ekranom



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako bolje digitalne vještine za roditelje mogu pomoći njihovoj djeci u online školi?

Pandemija je bez presedana natjerala cijeli obrazovni sistem da se brzo prilagodi novim zahtjevima i potrebama. Zbog zatvaranja škola u cijelom svijetu, digitalne tehnologije morale su iskoračiti i zamijeniti obrazovanje licem u lice, koje smo uvijek uzimali zdravo za gotovo. Platforme za videokonferencije su se pokazale kao najbolji alat za online obrazovanje, omogućujući "ponovno stvaranje" učioničkih okruženja u digitalnom svijetu.

Stoga je usvajanje novih metodologija i strategija e-učenja zahtijevalo da nastavnici, učenici i roditelji budu svestrani i fleksibilni kako bi išli ukorak s redovnim obrazovnim programima tokom pandemije.

Imajući to na umu, digitalna pismenost u obrazovanju je više nego ikad potrebna, ne samo sa stajališta nastavnika i učenika kao direktnih korisnika, već i od strane roditelja, budući da su oni istaknuti podupiratelji procesa e-učenja svoje djece.
Budući da se digitalne tehnologije ne odnose na vještine koje treba naučiti ili zadatke koje treba izvršiti, roditeljima je potrebna digitalna pismenost kako bi podržali svoju djecu putem online učenja. Uz [illegible]italne alate i platforme

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

učenici mogu ostati povezani sa svojim kolegama i učiteljima te nastaviti učiti samostalno kod kuće. Vještine digitalne pismenosti su ključne jer je digitalna tehnologija postala sastavni dio života djece.

Roditelji koji nisu sigurni u svoje digitalne vještine mogli bi smatrati izazovom pomoći svojoj djeci u školskim zadaćama. Digitalne vještine koje su roditeljima potrebne kako bi pomogli svojoj djeci u online učenju ovise o digitalnim alatima. Učenici mogu koristiti različite digitalne platforme u različite svrhe, ali mnoge zahtijevaju iste digitalne alate i vještine. Naprimjer, roditelji koji koriste videokonferencije sa svojom djecom (tj. Zoom) možda će htjeti koristiti digitalne resurse koji su korisni za učenje. To znači da bi roditelji trebali znati kako digitalni alati mogu učinkovito podržati učenje i kako se digitalni alati razlikuju od drugih digitalnih vještina.

Mnogo je načina na koje bolje digitalne vještine roditelja mogu pomoći njihovoj djeci u online školi. Neki od ovih načina su:

- Roditelji mogu pomoći svojoj djeci u istraživanju za svoje projekte korištenjem interneta i tražilica.
- Roditelji mogu pomoći svojoj djeci uređivati i stvarati digitalni sadržaj koristeći Microsoft Word, Powerpoint, Publisher ili čak mrežne platforme poput Google dokumenata.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Roditelji mogu pomoći svojoj djeci u stvaranju digitalnog sadržaja pomoću digitalnih alata za uređivanje videozapisa i fotografija.
- Roditelji mogu pomoći svojoj djeci u istraživanju digitalnih projekata stvaranjem digitalnih spomenara, kolaža ili digitalnih knjiga s mrežnim resursima.
- Roditelji mogu pomoći svojoj djeci da sigurno dijele digitalni sadržaj na internetu.
- Uprkos tome, roditelji koji još nisu sigurni u svoje digitalne vještine trebali bi potražiti načine da ih nauče online. Digitalne platforme mogu pomoći! Digitalni svijet prepun je online kurseva koje roditelji mogu koristiti za poboljšanje svojih digitalnih vještina. Postoje i digitalne platforme koje prikupljaju digitalne resurse za različite svrhe, poput digitalnog planiranja ili digitalnih bedževa. Naprimjer, Vijeće Europe nudi Novi vodič za digitalno roditeljstvo, online vodič koji roditelji mogu koristiti za otkrivanje korisnih digitalnih alata i resursa te savjete za korištenje digitalnih alata i digitalnih vještina.

Osim toga, kako bi potaknulo i konkretno poduprlo pristupe pozitivnog digitalnog roditeljstva, Vijeće Europe objavilo je novi alat za usmjeravanje o „Roditeljstvu u digitalnom dobu" koji sadrži „strategije pozitivnog roditeljstva za različite scenarije". Na istoj platformi možete pronaći Priručnik o digitalnoj pismenosti, koji pruža vrijedne informacije i znanje o digitalnoj pismenosti za roditelje, dok se usredotočuje na uravnotežen pristup koji podržava jednake mogućnosti djece u pristupu [illegible]italnim tehnologijama i njihovoj zaštiti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako roditelji mogu kontrolirati vrijeme koje djeca provode ispred ekrana i pratiti aktivnosti na internetu?

Djeca ne bi trebala provoditi previše vremena ispred digitalnih ekrana. Roditelji mogu pronaći digitalne platforme koje im pomažu kontrolirati digitalne aktivnosti. Ove digitalne platforme govore roditeljima koliko vremena dijete provodi na internetu i mogu postaviti ograničenja koliko vremena dijete provodi na internetu. Roditelji mogu pratiti digitalne aktivnosti svoje djece i vidjeti šta rade na internetu.

Postoji nekoliko načina na koje roditelji mogu koristiti digitalne platforme za praćenje i kontrolu vremena koje njihova djeca provode na digitalnim uređajima. Naprimjer, digitalne platforme poput aplikacije “FamiSafe” dobar su alat koji roditeljima omogućuje praćenje i kontrolu svih digitalnih aktivnosti svoje djece na internetu - mogu postaviti vremenska ograničenja za digitalne aktivnosti, ali i provjeravati svaku digitalnu aktivnost svoje djece (tj. koliko vremena dnevno provodite na internetu)

Roditelji također mogu pratiti i kontrolirati digitalnu aktivnost svoje djece izvan mreže kada koriste digitalne platforme. Roditelji mogu vidjeti koji sadržaj njihovo dijete gleda ili dijeli na društvenim mrežama.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pretpostavimo da roditelji žele u potpunosti kontrolirati digitalnu aktivnost svoje djece. U tom slučaju mogu vidjeti digitalni sadržaj koji njihova djeca spremaju na digitalnim uređajima poput kompjutera ili pametnih telefona (kao što su fotografije, datoteke, videozapisi i aplikacije). Ako roditelji izgube digitalni uređaj, također mogu daljinski pristupiti digitalnom sadržaju spremljenom na mreži.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sažetak

Kako biste maksimizirali digitalne vještine kod kuće, preporučujemo da slijedite ova tri savjeta:

1. Pronađite digitalne resurse za djecu ako roditelji žele upoznati svoju djecu s digitalnom tehnologijom. Naprimjer, web stranica Futurelab ima sjajan odjeljak za digitalne planere, koji roditelji mogu koristiti za upoznavanje svoje djece s digitalnim alatima.

2. Uvijek se informirajte o tome koji su digitalni resursi dostupni besplatno kako biste ih mogli preuzeti, a djeca neće imati pristup online trgovinama. Na primjer, web stranica BBC-a ima odjeljak u kojem roditelji mogu učiti o digitalnoj sigurnosti gledajući videozapise o internetskom zlostavljanju i digitalnom slengu.

3. Neka djeca budu uključena u digitalne aktivnosti zajedničkim igranjem igara, poput Minecrafta. Na taj način roditelji mogu saznati što njihova djeca traže na internetu i organizirati svoje vrijeme na kompjuteru ili tabletu.

Ovdje je popis obrazovnih aplikacija, platformi i resursa koji pomažu roditeljima, učiteljima, školama i školskim administratorima da olakšaju učenje učenika i pruže socijalnu brigu i interakciju tokom razdoblja atvaranja škola. Većina odabranih rješenja je besplatna, a mnoga za više jezika.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Resursi za pružanje psihosocijalne podrške

- Smjernice međuagencijskog stalnog odbora za zaštitu i poboljšanje mentalnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti ljudi usred izvanrednog stanja
- WHO mentalno zdravlje i psihosocijalno vodstvo tijekom izbijanja COVID-19
- UNICEF-ove smjernice o tome kako bi učitelji trebali razgovarati s djecom o COVID-19
- UNICEF-ove smjernice o tome kako roditelji i skrbnici mogu razgovarati s djecom o COVID-19

Digitalni sistemi za učenje

- CenturyTech – putovi osobnog učenja s mikro-lekcijama za rješavanje nedostataka u znanju, izazov učenicima i promicanje dugoročnog zadržavanja pamćenja.
- ClassDojo – povezuje učitelje s učenicima i roditeljima kako bi izgradili razredne zajednice.
- Edmodo – Alati i resursi za upravljanje učionicama i uključivanje učenika na daljinu, nudeći različite jezike.
- Edraak – online obrazovanje na arapskom jeziku s resursima za učenike i nastavnike.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- EkStep – Otvorena platforma za učenje s resursima za učenje za podršku pismenosti i računanju.
- Google učionica – pomaže razredima da se povežu na daljinu, komuniciraju i ostanu organizirani.
- Moodle – otvorena platforma za učenje vođena zajednicom i globalno podržana.
- Nafham – online platforma za učenje arapskog jezika koja ugošćuje obrazovne video lekcije koje odgovaraju egipatskom i sirijskom nastavnom planu i programu.
- Papirnati zrakoplovi – Spaja pojedince s osobnim učiteljima za sesije od 12 do 16 tjedana koje se provode putem platformi za videokonferencije, dostupnih na engleskom i turskom jeziku.
- Schoology – Alati za podršku nastavi, učenju, ocjenjivanju, suradnji i ocjenjivanju.
- Klackalica – Omogućuje stvaranje suradničkih i razmjenjivih portfelja digitalnog učenja i resursa za učenje.
- Skooler – Alati za pretvaranje Microsoft Office softvera u obrazovnu platformu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Platforme za suradnju koje podržavaju video komunikaciju uživo

- Dingtalk – Komunikacijska platforma koja podržava video konferencije, upravljanje zadacima i kalendarom, praćenje prisutnosti i razmjenu trenutnih poruka.
- Lark – Suradnički paket međusobno povezanih alata, uključujući chat, kalendar, stvaranje i pohranu u oblaku, na japanskom, korejskom, talijanskom i engleskom jeziku
- Hangouts Meet – videopozivi integrirani s drugim Googleovim G-Suite alatima.
- Timovi – Chat, sastanci, pozivi i značajke suradnje integrirane sa softverom Microsoft Office.
- Skype – Video i audio pozivi sa značajkama razgovora, čavrljanja i suradnje.
- WeChat Work – alat za razmjenu poruka, dijeljenje sadržaja i video/audio-konferencije s mogućnošću uključivanja maks. 300 sudionika, dostupno na engleskom i kineskom jeziku.
- WhatsApp – mobilna aplikacija za video i audio pozive, slanje poruka i dijeljenje sadržaja.
- Zoom – Cloud platforma za video i audio konferencije, suradnju, chat i webinare.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mobilne aplikacije za čitanje

- Afrička knjiga priča - Otvoren pristup slikovnicama na 189 afričkih jezika.
- Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa – nudi besplatan pristup djelima na španjolskom jeziku i zbirkama knjiga za studente i nastavno osoblje u školama i na sveučilištima
- Globalna digitalna knjižnica – Digitalne knjige priča i drugi materijali za čitanje lako dostupni s mobilnih telefona ili računala. Dostupan na 43 jezika.
- Interaktivni program učenja – Mobilna aplikacija na arapskom za unaprjeđenje vještina čitanja, pisanja i računanja koju je izradila Agencija Ujedinjenih naroda za pomoć i radove.
- Čita se – Digitalne priče s ilustracijama na više jezika.
- Soba za čitanje – Resursi za razvoj vještina pismenosti djece i mladih sa specijaliziranim sadržajem za podršku djevojčicama.
- StoryWeaver – Digitalni repozitorij višejezičnih priča za djecu.
- Worldreader – Digitalne knjige i priče dostupni s mobilnih uređaja i funkcionalnost za podršku uputama za čitanje. Dostupan na 52 jezika.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Samostalno učenje

- ABRA - Izbor od 33 aktivnosti nalik igricama na engleskom i francuskom jeziku za promicanje razumijevanja čitanja i pisanja kod ranih čitatelja; francuski za promicanje razumijevanja čitanja i vještina pisanja.
- British Council – resursi za učenje engleskog jezika, uključujući igre, vježbe čitanja, pisanja i slušanja.
- Byju's – Aplikacija za učenje s velikim spremištima obrazovnog sadržaja prilagođenog za različite razrede i razine učenja.
- Code It – Pomaže djeci da nauče osnovne koncepte programiranja putem online tečajeva, webinara uživo i drugog materijala prilagođenog djeci. Dostupno na engleskom i njemačkom jeziku.
- Code.org – Širok raspon resursa za kodiranje kategoriziranih po predmetu za studente K12 koje besplatno nudi neprofitna organizacija.
- Tjedan kodiranja – Popis internetskih izvora za poučavanje i učenje računalnog kodiranja, dostupan na svim jezicima EU-a.
- Discovery Education – Besplatni obrazovni resursi i lekcije o virusima i epidemijama za različite razrede.
- Duolingo – Aplikacija za podršku učenju jezika. Podržava brojne osnovne i ciljane jezike.
- Edraak - Razni resursi za K-12 obrazovanje na arapskom, namijenjeni učenicima, roditeljima i nastavnicima.
- Facebook Get Digital - planovi lekcija, početnici razgovora, aktivnosti, videozapisi i drugi resursi za učenike da ostanu povezani
- Nahrani čudovište – Android aplikacija na više jezika koja pomaže u podučavanju djece osnovama čitanja, dostupna na 48 jezika.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Geekie – web-bazirana platforma na portugalskom jeziku koja pruža personalizirane obrazovne sadržaje pomoću tehnologije prilagodljivog učenja.
- Khan Academy – besplatne online lekcije i vježbanje iz matematike, prirodnih i humanističkih znanosti te besplatni alati za roditelje i učitelje za praćenje napretka učenika. Dostupan na više od 40 jezika i usklađen s nacionalnim nastavnim planom i programom za više od deset zemalja.
- KitKit School - paket za učenje temeljen na tabletu sa sveobuhvatnim nastavnim planom i programom koji obuhvaća rano djetinjstvo do osnovne razine.
- LabXchange – Odabrani i korisnički kreirani digitalni sadržaji za učenje isporučeni online koji omogućuju obrazovna i istraživačka iskustva.
- Mindspark – Prilagodljivi online sustav podučavanja koji pomaže učenicima vježbati i učiti matematiku.
- Music Crab – Mobilna aplikacija dostupna za glazbeno obrazovanje.
- OneCourse – Aplikacija usmjerena na djecu za pružanje obrazovanja čitanja, pisanja i računanja.
- Profuturo – Resursi u različitim predmetima za studente engleskog, španjolskog, francuskog i portugalskog jezika.
- Polyup – Sadržaj za učenje matematike i stjecanje vještina računalnog razmišljanja za učenike osnovnih i ranih srednjih škola.
- Quizlet – Kartice za učenje i igre za podršku učenju u više predmeta, dostupne na 15 jezika.
- Knjižnica SDG akademije - pretraživa knjižnica s više od 1200 obrazovnih videa o održivom razvoju i srodnim temama.
- Pametna povijest – stranica o povijesti umjetnosti s resursima koje su izradili povjesničari i akademski suradnici.
- YouTube – Ogromno spremište obrazovnih videa i kanala za

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Platforme za praćenje online aktivnosti i vremena pred ekranom

- FamiSafe (iOS / Android)
- Family Time (iOS / Android)
- Kaspersky Safe Kids (Windows / Mac / iOS / Android)
- Screen Time (iOS / Android))
- Mspy (Windows / Mac / iOS / Android)
- mLite Parental Control (iOS / Android)
- Norton Family Parental Control (Windows / Mac OS / iOS / Android)
- Qustodio´s Parental Control (Windows / Mac OS / Android / iOS / Kindle / Nook)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

POGLAVLJE DVA

02

PEDAGOŠKE VJEŠTINE

DIO 1

PRIPREMIO: BALTICUM UNIVERSITY, POLAND



RJEČNIK POJMOVA

Aktivno slušanje: slušanje se može nazvati „aktivnim“ kada se fokusiramo na osobu koju slušamo, na njezine riječi, emocije, govor tijela. To također znači da smo sposobni ponoviti informacije koje smo dobili i razumjeti veze između svakog dijela priče i između govornikovih riječi i emocija.

Postavljanje pitanja: osnovni i jednostavan način da pokažemo svoj interes i uvjerimo druge da ih slušamo. Pitanje može biti vrlo jednostavno, tj.: "Šta se tada dogodilo?" ili vrlo detaljan, koji se odnosi na određeni dio razgovora.

Didaktičko-metodičke kompetencije: poznavanje nastavnog procesa, nastavne tehnike i metodike odgojno-obrazovnog procesa.

Odgojni trokut: tri člana pedagoškog procesa: učenik, roditelj i učitelj. Svaki od njih utječe na pedagoški proces i druga dva dijela trokuta. Svaki put kada govorimo o obrazovanju, govorimo io odnosu: učenik i roditelj; učenik i učitelj; roditelj i učitelj.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ja-poruka: pokazuje naše osjećaje, koristi riječ “ja” (tako govorim o sebi, svojim osjećajima), pokazuje emocije, naše potrebe i očekivanja. Ja-poruka se odnosi na konkretnu situaciju, pokazuje što se dogodilo i kako reagujemo. Izbjegava etikete ("lijen", "glup", "neodgovoran") i izbjegava podjelu svijeta na samo dobre i samo loše.

Jačanje: iskazivanje interesa govorniku ponašanjem, tj.: položajem tijela (sjedenje bliže, kimanje glavom), riječima (pitanja, verbalno ohrabrenje poput "Vidim", "Oh!", "Stvarno? Reci mi više") i kontakt očima .

Parafraziranje: reći nešto vlastitim riječima, ponoviti stvari koje je neko rekao, ali na naš vlastiti način. Parafraziranje nam omogućuje da pokažemo drugim ljudima ono što smo zapravo čuli. Ponekad se koristi s pitanjem, tj.: "Razumijem li dobro da ste rekli da ste odlučili / mislili ste / želite...?". Parafraziranje je vrlo dobar alat koji nam pomaže da bolje razumijemo jedni druge i sprečava nesporazume.

Pedagoške vještine: znanja i sposobnosti koje su potrebne u radu učitelja i roditelja s djecom, podijeljene na tri razine: sadržajne kompetencije; didaktičke i metodičke kompetencije; podizanje kompetencije.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Podizanje kompetencije: znanja i vještine potrebne za odgoj, podučavanje vrijednostima, životnim pravilima i razumijevanju emocija.

Sadržajne kompetencije: znanja i vještine pojedinog školskog predmeta ili naučnog polja.

Ti-poruka: način govora koji generalizira događaje i sve dijeli na dva dijela: samo dobro (moje) i samo loše (tvoje). You-message koristi općenite opise kao što su: "ti uvijek / ti nikad", "svi / niko", "uvijek / nikad" i prikazuje određene situacije kao općenite situacije (tj. zaboravio si zadaću danas - uvijek si zaboravio zadaću, ti si lijen, ti si neodgovoran.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UVOD I TEORIJSKA POZADINA

U anketama se pedagoške vještine definiraju dosta različito ovisno o istraživaču i metodologiji. Ipak, možemo naznačiti tri kategorije koje su zajedničke za svaku vrstu definicije. Pedagoške vještine dijele se na sadržajne kompetencije, didaktičke i metodičke kompetencije te, na kraju, kompetencije za podizanje. “Kompetencija za podizanje” mogla bi se nazvati odgojna kompetencija – što je još ispravnije – no pojam “odgojna” odnosi se na poučavanje nekoga – a poučavanje je dio didaktičkih i metodičkih kompetencija. Zato ćemo se, barem za potrebe ovog teksta, zadržati na terminu „podizanje kompetencija“. Ove su razine povezane i svaka utječe na druge dvije; međutim, svaki od njih može postojati sam za sebe, bez ostatka. Štaviše, te kompetencije možemo zasebno promatrati u ponašanju i radu drugih ljudi. Neki od nas poznaju neko područje; neki od nas mogu objasniti ideje, pojmove, pokazati ispravan način na koji se nešto radi ili koristi; drugi mogu nadahnuti druge da utječu na nečije ponašanje, izbore, odluke i način razmišljanja. Ono što razlikuje učitelja od drugih ljudi s jednom ili dvije od ovih kompetencija je činjenica da je učitelj taj koji kombinira sve kompetencije u jednu sposobnost – sposobnost koju ovdje nazivamo "pedagoške vještine". Roditelji ne bi trebali raspolagati pedagoškim vještinama shvaćenim kao cjelovit spoj sadržajnih, didaktičko-metodičkih i kompetencija za podizanje umjesto

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

učitelja. Tačnije, roditelji bi te kompetencije trebali ostvarivati s drugačijim naglaskom. Prva komponenta – sadržajne kompetencije – uglavnom se dodjeljuje nastavnicima koji su stručnjaci za određeni školski predmet ili naučno područje. Činjenica da roditelji nisu stručnjaci za neke školske predmete je manje bitan faktor koji utječe na roditeljske aktivnosti. Druga komponenta – didaktičko-metodičke kompetencije – također je sposobnost nastavnika. Međutim, postoje područja u kojima roditelji mogu pomoći svojoj djeci (učenicima) i pratiti učitelje tokom obrazovnog procesa. Uprkos tome, najvažnija komponenta je posljednja: podizanje kompetencije. To je faktor za koji su prvenstveno odgovorni roditelji. Roditelji odgajaju svoju djecu od prvog dana života; roditelji su uvijek prisutni u dječjem svijetu; konačno, roditelji su prvi i najvažniji uzor djeci i odlučuju o načinu odgoja djece. Učitelji, koji također imaju odgojnu kompetenciju i odgovorni su za odgoj učenika, pojavljuju se u životu djece kasnije i na kraju imaju manje mogućnosti utjecati na njih. Pogledajmo pedagoške vještine roditelja na ovaj način. Možemo shvatiti probleme s kojima roditelji trebaju najveću podršku i s kojima se roditelji bore zbog online obrazovanja tokom pandemije. Moramo se usredotočiti na razvoj nekih od didaktičko-metodičkih kompetencija roditelja povezanih s informatičkim vještinama i kako podržati njihovo podizanje kompetencija, posebno savjetima koji se tiču psihologije, motivacije, suočavanja sa stresom i raspodjele vremena.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako organizirati uvjete učenja za dijete?

Mnogi mjeseci pandemije utječu na svačiji život. Mnoge porodice imaju djecu kod kuće koja neko vrijeme nisu vidjela unutrašnjost škole. Oni koji pohađaju nastavu u školi mogu to promijeniti svaki čas. Evidentna je značajna uloga roditelja u upoznavanju djece s još uvijek novom stvarnošću, a iscrpljenost roditelja je podcjenjivačka. Nositi se s više uloga bez pauze izaziva osjećaj beznađa uz pesimizam i razdražljivost. Škola na daljinu je izazov, pa predlažemo nekoliko načina da si ovo vrijeme malo olakšate.

Na ishode učenja utječu uvjeti pod kojima učimo:

Prije nego vaše dijete započne nastavu, uvjerite se da nema distraktora;

- Isključite radio, TV i zatvorite vrata sobe
  Što manje stvari ometaju, to bolje
- Neka mjesto učenja bude što tiše
- Organizirajte svom djetetu kutak za učenje s radnim stolom i stolicom prilagođenim djetetovoj visini

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Na stolu uz sve udžbenike neka budu samo stvari potrebne za učenje
- Rasvjeta je neophodna;
  za dešnjake, svjetlo treba padati s lijeve strane
  za ljevoruku djecu svjetlo treba padati s desne strane
  Ipak, najbolje je dnevno svjetlo
- Temperatura;
  Ne smije biti ni prehladno ni pretoplo, stoga ne zaboravite s vremena na vrijeme pustiti malo svježeg zraka
  Temperatura oko 20 - 21 stepen Celzijusa je u redu
- Pobrinite se da vaše dijete radi jednu po jednu stvar;
  Prvi f.e. Engleski, zatim matematika itd.
- Uspostavite plan s djetetom;
- Odlučite zajedno kada je vrijeme za igru, a kada za učenje
- Pomozite djetetu ukoliko potrebno jer nije dobro osjećati se prepuštenim problemu;
- Ponekad je bolje pustiti ih da se suoče s problemom i riješe ga
  - Ali nemojte umjesto njih raditi domaću zadaću

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Opet – potaknite dijete na samostalan rad jer samostalno rješavanje zadataka gradi samopoštovanje
- Nemojte koristiti moral, npr. "Zapamtite, učite sami" ili poređenje s kolegama iz razreda, prijateljima ili braćom i sestrama
- Nemojte uvijek zauzeti gledište učitelja ili mentora - "Da si više učio, imao bi bolje ocjene, trebaš više truda,"
- Sa starijim učenicima najbolje je razumjeti njihove probleme i u mirnom razgovoru razgovarati o obavezama. Bitno im je da shvate da uče za sebe i da vide korištenje svog znanja u budućnosti
- I molim vas, zapamtite:

Način na koji razgovarate sa svojom djecom je vrlo, vrlo važan. Razumijevanje da postignuće, kompetentnost i samopoštovanje dolaze iz unutarnje motivacije osobe ključno je i neosporno.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako motivirati dijete na sistemsko učenje kod kuće?

Stav roditelja pomaže u stvaranju pozitivne atmosfere za učenje i školu. Što više podrške, to je bolja atmosfera za učenje. Također, dogovorite se kako ćete nadzirati djetetov rad. Možete pogledati bilješke, tražiti objašnjenja i postaviti neka pitanja.

Zajedno odlučite na koji način ćete pomoći kada dijete nešto ne zna ili ne razumije.
Primijetite napore i pohvalite čak i male kućne aktivnosti učenja. Ipak, oprezno s pohvalama. Umjesto obične pohvale, preporučljivo je zamijeniti je pozitivnom porukom „ja“, koja je jasna poruka koja pokazuje kako djetetovo ponašanje utječe na vas

Evo nekoliko primjera "ja" poruka:
"Sviđa mi se tvoja zadaća tako dobro obavljena, cijenim to"
“Vidim koliko truda ulažete da pišete sve bolje i bolje, čestitam”
“Impresioniran sam tvojom ocjenom iz matematike. Ponosan sam na tebe"
“Sretan sam što ste već odradili svoj projekt”

- Ova vrsta poruka govori o vama i ne osuđuje dijete. Autentični su ako su pozitivni i iskreni.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako ne izgubiti strpljenje s učenjem na daljinu.

Kao roditelju koji obavlja više zadataka, nije lako zadržati strpljenje – koliko god to željeli i davali sve od sebe.

Razlozi zbog kojih je roditelj nestrpljiv može biti nekoliko:
Roditelji su umorni
Dijete ne razumije svoje roditelje koji se ne znaju dobro objasniti
Roditelji ne poznaju postavljenu temu, te je teško odgovoriti na više pitanja
Roditelji će možda htjeti brzo završiti i biti slobodni dok djetetu treba više vremena za razmišljanje i razumijevanje teme.
Ponekad roditelji imaju prevelika očekivanja

Evo nekoliko savjeta koje treba zapamtiti dok se nosite sa značajnim stresom kao roditelj koji je u situaciji učenja na daljinu.

1. Kao i u bilo kojem drugom teškom razdoblju u našim životima, ključno je dopustiti sebi da svaki dan počnete ispočetka

Djeca mogu imati lošiji dan. Brat ili sestra su dosadni. Ipak, to može biti izvrsna prilika da naučite kako prevladati neke sukobe i nositi se s različitim osjećajima i danima. I uprkos njihovoj

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

pomoć u kući, podrška drugom članu porodice može pomoći u otkrivanju novih stvari i rastu na drugačiji način. Ova jedinstvena situacija može pružiti bitnu lekciju o preživljavanju i upravljanju novim okolnostima.

2. Nemojte se ustručavati potražiti podršku

Milioni roditelja suočavaju se s istom situacijom sa školom, domaćim zadaćama i mnogim drugim svakodnevnim problemima. Ako se osjećate preopterećeno žongliranjem svim poslovima - šta je sa susretom s drugim roditeljima, nekim na koga se oslanjate ili se jednostavno zajedno dobro nasmijete? Razgovarajte s ljudima u istoj situaciji, uporedite svoje probleme, razmijenite strahove i podržite jedni druge. Takva podrška može biti korisna za naše mentalno i fizičko zdravlje.

3. Imajte svoje vrijednosti sa sobom

Kada osjetite da ste pregorjeli od stalnog pomaganja ili tehnologije, pokušajte pogledati dalje i razmisliti o svrsi svih svojih napora. Razmotrite vrijednosti koje želite prenijeti svom djetetu, kakav roditelj želite biti i kako se jednog dana želite osvrnuti na ova teška vremena. Uvijek se može dogoditi da imate osjećaj da je sve pogrešno. Ali kada vidite veću svrhu svog roditeljstva tokom ovog vremena, svoju djecu koja čekaju vaše vodstvo, to bi vas moglo podsjetiti na ono što je bitno.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4. Empatija

Kada smo svi u teškim vremenima, nije lako suosjećati s drugima jer osjećamo da nemamo dovoljno. Ali empatija može značajno poboljšati naše strpljenje dok smo frustrirani online učenjem. Suosjećanje za učitelje koji se također moraju snalaziti u istoj situaciji kod kuće, empatija za vaše dijete s ekranom umjesto s prijateljima i empatija za administratore koji moraju organizirati haos i neizvjesnost.

5. Koristite smisao za humor kad god možete

Humor je neophodan za naše fizičko i psihičko blagostanje, stoga nemojte osjećati krivnju za one trenutke kada se želite smijati i malo opustiti. Humor može sniziti krvni pritisak i pomoći cijelom tijelu da se osjeća bolje. Štaviše, ako se zajedno smijete, jačate vezu između vas i vaše djece.

6. Ne morate biti savršeni

Niko nije savršen! Trudiš se, daješ sve od sebe, ali ne moraš biti najbolji. Priznajte da ste možda u krivu, možda ne znate odgovor ili- možda ste umorni i trebate malo tišine i odmora. Vaša će djeca također naučiti prihvatati i podržavati. Zajedno ćete preživjeti. Ako

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

nemate dovoljno strpljenja dok zajedno učite – napravite kratku pauzu. Tokom ove pauze se smirite – naprimjer, brojite do deset, nekoliko puta duboko udahnite ili skočite ili popijte malo vode. Vi znate zašto pomažete svom djetetu. Nakon pauze pomozite djetetu da uči drugačije. Shvatite pomoć svojoj djeci kao izvrsnu priliku da provedete vrijeme zajedno, ojačate svoje veze i obnovite školsko znanje. Nikada se nemojte bojati priznati da ne znate, niste sigurni ili se ne sjećate, i da nešto morate provjeriti. Kada ste iskreni, vaše će dijete pokušati učiti samo.

Šta je koncentracija pažnje

Jedan od nužnih uvjeta za praktično učenje i rad je sposobnost koncentracije pažnje, koja je sposobnost da se pažnja usmjeri na određenu misao, događaj, predmet, problem, situaciju ili podražaj i zadrži u vremenu. Ta se sposobnost razvija tokom ljudskog života, a svako može naučiti kontrolirati svoju pažnju redovnim izvođenjem odgovarajućih vježbi koncentracije. U današnje vrijeme sve više djece ima problema s pažnjom jer su sklona stalnoj ometenosti. Rade nekoliko stvari u isto vrijeme bez dovršavanja prethodnih aktivnosti.

Dijete koje ima problema s koncentracijom vrlo se brzo umara, žali se na malaksalost, glavobolju, nedostatak snage. Drugi simptomi mogu biti zaboravljanje naredbe koju ste nedavno čuli ili poteškoće u izvršavanju zadatka. O poremećajima pažnje kod djeteta možemo govoriti kada je koncentracija neadekvatna s obzirom na dob.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Šta utječe na koncentraciju

- Naša pretjerana žurba
- U višezadaćnom stilu života, teško je usporiti i stati radi samo jedan zadatka

- Nema vremena za autentično opuštanje i resetiranje

- Nedostatak odgovarajućih pauza između ciklusa koncentracije i pažnje

Distraktori

- Sve to odvlači pažnju od djeteta koje bi se trebalo koncentrirati
- To može biti bilo koja buka, poput TV-a ili muzike

Dijeta

- Treba voditi računa o pravilnoj ishrani i količini vode

Pauze

- Čak i nekoliko minuta pauze može vam pomoći da se lakše vratite zadatku

- Spavati
  - Bolje učinke postižemo svježi i odmorni

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako pomoći djeci s koncentracijom?

- Organizirajte mjesto i vrijeme
- Uklonite distraktore - ostavite samo predmete potrebne za obavljanje jednog određenog zadatka na stolu, smanjite buku, uklonite zabavne stvari
- Postavljajte jedan po jedan zadatak
- Odredite redovite pauze s nekim fizičkim vježbama, npr. koje je dijete naučilo na časovima tjelesnog
- Cijenite djelomične faze rada, izdržljivost i trud.
- Ne govorite svom djetetu "koncentriraj se", jer to samo izaziva frustraciju
- Nemojte kriviti dijete za nedostatak koncentracije
- Budite dobar slušatelj i podrška
- Radite vježbe koje će vašem djetetu pomoći da se nauči koncentrisati

Tokom ovih vježbi ne zaboravite promijeniti vrstu aktivnosti (crtanje, pisanje, kretanje, slušanje itd.) kako biste uključili sva čula - vid, kretanje, dodir, sluh. I na kraju – pobrinite se da vježbe koncentracije pažnje prate prirodne svakodnevne aktivnosti djeteta.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Primjeri vježbi, igara i aktivnosti za poboljšanje koncentracije i pamćenja

A) Rješavanje:

Križaljke
Labirinti
Uspoređujući ilustracije
Spojne točke
Zagonetke
Stvaranje slike od nekoliko elemenata je izazov. Ipak, i mališani se mogu nositi s ovim zadatkom - odaberite odgovarajuću težinu ilustracije i počnite s nekoliko elemenata, postepeno povećavajući njihov broj (bolja tradicionalna verzija, ne s mobilnom).

B) Igre papir-olovka:

- bojni brod,
- Križić kružić,
- Igra Država-Grad

1. Brisanje u tekstu npr. određenih slova, riječi s određenim brojem slova ili koje sadrže određeno slovo; za stariju djecu: križanje riječi koje su određeni dijelovi govora, križanje riječi od "f", "ch" itd.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5.Crtanje objema rukama. Nakon odabira i ispisa lista, stavite crtež ispred djeteta. Dijete crta istodobno objema rukama pratiti zrcalnu sliku načelo. Strelice prikazane na slikama pomažu u početku crtanja.

6. Bojenje uz korištenje sve popularnije zentanglea tehnike

C) Društvene igre

- Dame
- Šah
- Čovječe, ne ljuti se
- Memorija

Karte "Nema podudaranja" - zadatak je pronaći predmet bez para. Kako biste povećali težinu vježbe, možete postaviti mjerač vremena - vrijeme za pronalaženje predmeta koji nedostaje je 30 sekundi. Radni list pomaže u fokusiranju i vježbanju posmatranja.

Kartice "Koja je razlika između dvije slike?" - Zadatak je pronaći razliku između dvije vrlo slične slike. Vrijeme možete ograničiti na npr. 10 sekundi. Zadatak pomaže usredotočiti pažnju i vježbati zapažanje.

1. "Muha. Koncentrat!" - Igramo ga koristeći polje 3x3 s letom u sredini. Zadatak je reagirati kada muha izađe izvan polja. Govorite polako, uvijek počevši s: "Muha je u sredini." Kasnije odlučujete, npr. Muha ide gore. Muha ide ulijevo. Muha

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ide dolje, muha ide dolje, muha ide desno, muha pada. Dijete kaže kada je muha vani. (VAN JE!) Kasnije pokrijte kvadrat, povećajte tempo uputa i koristite više kvadrata. Možete mijenjati uloge.

D) Ostalo

"Papiga" - odrasli i dijete ponavljaju rečenicu, postepeno je proširujući dodavanjem novih riječi. Oni mogu biti niz boja, brojeva, imena životinja ili riječi na nacrtanom slovu. Riječi se mogu ponavljati unazad, počevši s kratkim redovima koji se sastoje od 2 ili 3 stavke.
"Svjetiljka, nos, pod" - roditelj izgovara riječi i pokazuje na svjetiljku, nos, pod; dijete oponaša, zatim roditelj kaže riječ i pokaže drugi predmet- dijete pokušava ne pogriješiti i pokazuje što je prikazano.
Sviranje ritma - ponavljanje određenog zvuka rukama ili nogama, kao i određenim instrumentima je zadatak koji zahtijeva koncentraciju, a u isto vrijeme je atraktivna igra za malu djecu; u verziji za stariju djecu predstavljamo zvukove, npr. blokovima: 1 pljesak - žuti blok, jedan udarac - 1 crveni blok, dijete sluša ritam i predstavlja ga blokovima.
„Printer“ – roditelj na djetetovim leđima „crta“ brojeve, brojke ili slova, a ono ih imenuje ili crta na papiru.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. Izvođenje matematičkih operacija u memoriji, brojanje igara od jedan sto nazad, na pr. svakih 6 (100 - 6 = 94, 94 - 6 = ... itd.).
6. Slušanje bajki, audioknjiga ili teksta koji roditelji čitaju naglas prateći tekst, zatim prepričavajući sadržaj ili praveći plan događaja ili samo reagiranje na odabranu raniju riječ. Djeca mogu također postavljati pitanja, sve detaljnija.
7. Prisjećanje aktivnosti iz cijelog dana za dijete: ležanje u krevetu prije odlaska u krevet pokušava se pažljivo prisjetiti “šta……” odgovarajući na pitanja kao što su “šta ste radili danas između 3:30 popodne i 16:00 sati?"
8. Vizualizacija – ova vježba koncentracije uključuje stvaranje jednostavnih slika u mislima na kratko vrijeme. Jako je bitno početi s jednostavnim svakodnevnim predmetima, zadržavajući ovu sliku na umu duže vrijeme, i zatim produžujući ovo vrijeme. Vizualizacija potiče rad i jedne i druge hemisfere. Ovaj trening se može izvoditi bilo gdje.
9. Pisanje sažetaka može biti pisanje sažetaka ili pisanje u obrascu dijagrama - npr. mentalna mapa viđenih bajki, pogledanih filmova, čitanje knjiga.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sažetak

Pedagoške vještine dijele se na sadržajne kompetencije, didaktičke i metodičke kompetencije te, na kraju, kompetencije za podizanje. Nekoliko je trenutaka kada roditelji mogu pomagati svojoj djeci (učenicima) i biti prisutni učiteljima tokom obrazovnog procesa.

Pobrinite se da nema smetnji prije nego što vaše dijete započne nastavu.
Organizirajte kutak za učenje za svoje dijete na svom radnom mjestu sa stolicom i stolom koji odgovaraju visini djeteta
Na stolu, uz sve udžbenike, trebaju biti samo materijali potrebni za učenje.
Pobrinite se da vaše dijete obavlja jednu po jednu aktivnost.
S djetetom napravite plan
Pomozite ako je vašem djetetu potrebno jer nije dobro osjećati se prepuštenim problemu

Djeca se moraju moći koncentrirati kako bi učinkovito učila. Ishrana, pauze i način na koji obavljaju zadatke utječu na pažnju, što je ključno za uspjeh djece.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Organizirajte područje i vrijeme prije početka. Jedna po jedna aktivnost je najbolja. Odredite redovite intervale odmora s nekim fizičkim aktivnostima poput onih koje ste naučili na časovima tjelesnog. Cijenite male faze rada, muke i truda. Ne govorite djetetu da se „koncentrira“, jer to samo izaziva frustraciju. Zato nemojte kriviti dijete za nedostatak koncentracije. Budite dobar slušatelj i podrška. Radite vježbe koje će vašem djetetu pomoći da nauči kako koncentrirati pažnju.

Tokom ovih aktivnosti promijenite vrstu aktivnosti (crtanje, pisanje, kretanje, slušanje itd.) kako biste stimulirali svih pet čula - vid, kretanje, dodir i sluh. Na kraju, pobrinite se da aktivnosti koncentracije pažnje budu integrirane u djetetovu svakodnevnu rutinu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

POGLAVLJE TRI

03

PEDAGOŠKE VJEŠTINE

DIO 2

PRIPREMIO: GOLBASI DIRECTORATE, TURKEY



RJEČNIK POJMOVA

Metode podučavanja: Nastavnici koriste principe i metode kako bi učenicima omogućili učenje.

Stilovi učenja: Stilovi učenja su različiti načini na koje ljudi uče. Neki ljudi najbolje uče slušajući, neki čitajući, a neki radeći. Svako uči na svoj način, a važno je znati svoj stil učenja kako biste učili na najbolji način za sebe.

Samopouzdanje: Samopouzdanje je stav o vašim vještinama i sposobnostima. To znači da prihvatate i vjerujete sebi i imate osjećaj kontrole.

Samoučinkovitost: važna tema. Samoefikasnost se odnosi na uvjerenje pojedinca u njegovu sposobnost da izvrši ponašanja potrebna za postizanje specifičnih postignuća u izvedbi (Bandura, 1977, 1986, 1997). Samoučinkovitost odražava povjerenje u sposobnost kontroliranja vlastite motivacije, ponašanja i društvenog okruženja.

Odgovornost znači da radite ono što biste trebali činiti i prihvatate posljedice svojih postupaka. Odgovornost: nešto što se od vas očekuje. Biti odgovoran: raditi stvari koje bi trebao raditi. [illegible]hvatanje odgovornosti: preuzimanje pohvale ili krivice za nešto [illegible]učinili.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Metodike nastave

Metoda podučavanja sastoji se od učiteljevih načela i tehnika koje omogućavaju učenje učenika. Te su strategije dijelom određene predmetom koji se poučava, a dijelom prirodom učenika.

Da bi određena metoda poučavanja bila prikladna i učinkovita, mora se odnositi na osobine učenika i učenja koje bi trebala donijeti. Postoje prijedlozi za osmišljavanje i odabir nastavnih metoda koje moraju uzeti u obzir prirodu predmeta i način na koji učenici uče.

U današnjoj školi trend je da potiče kreativnost. Poznata je činjenica da ljudski napredak dolazi kroz razmišljanje. Ovo razmišljanje i originalna misao povećavaju kreativnost.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Popis nastavnih metoda

1. Usmjeren na učitelja

Često se smatra jednom od najtradicionalnijih metoda poučavanja, metodologija usmjerena na nastavnika, pažnja je koncentrirana na učitelja. Učitelji vode razred i usmjeravaju sve aktivnosti. Tipično, u ovom pristupu, djeca sjede za pojedinačnim stolovima okrenutim prema učitelju. Dok se grupni rad može odvijati, većina vremena u učionici provodi se uz učitelja koji objašnjava koncepte i dodjeljuje individualni rad.

2. Preokrenuta učionica

Općenito, oznaka okrenute učionice opisuje nastavnu strukturu s učenicima koji gledaju unaprijed snimljene lekcije kod kuće i dovršavaju zadatke u razredu umjesto da slušaju predavanja u razredu i rade domaće zadaće kod kuće. Učitelji koji provode model preokrenute učionice često snimaju svoje videozapise s uputama, ali mnogi također koriste unaprijed izrađene videozapise s internetskih izvora.

3. Kinestetičko učenje

Ponekad poznato kao "taktilno učenje" ili "praktično učenje", kinestetičko učenje temelji se na ideji vanjske veze višestrukih inteligencija, koja od učenika zahtijeva da rade, stvaraju ili stvaraju. U kinestetičkom

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

okruženju za učenje studenti obavljaju fizičke aktivnosti umjesto da slušaju predavanja ili gledaju demonstracije. Praktična iskustva, crtanje, igranje uloga, građenje i korištenje drame i sporta, sve su to primjeri kinestetičkih aktivnosti u učionici.

4. Metode podučavanja usmjerene na učenika

Diferencirana nastava

Diferencirana nastava je nastavna praksa prilagođavanja nastave kako bi se zadovoljile individualne potrebe učenika. Učitelji mogu odrediti na nekoliko načina: kako učenici pristupaju sadržaju, vrste aktivnosti koje učenici rade kako bi svladali koncept, kako izgleda krajnji proizvod učenja i kako je postavljena učionica. Neki primjeri diferencijacije uključuju: navođenje učenika na čitanje knjiga na njihovoj razini čitanja, nuđenje različitih pravopisnih pravila učenicima ili sastajanje u malim grupama radi ponovnog podučavanja tema.

Učenje temeljeno na ispitivanju

Na temelju studentskog istraživanja i praktičnih projekata, učenje temeljeno na ispitivanju je metoda podučavanja koja predstavlja učitelja kao figuru podrške koja pruža smjernice i podršku učenicima tokom njihovog procesa učenja, a ne kao jedini autoritet.

Učitelji potiču učenike da postavljaju pitanja i razmotre što žele znati o [illegible]ietu oko sebe. Učenici zatim istražuju svoja pitanja, pronalaze [illegible]ije i izvore koji objašnjavaju ključne pojmove.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

i rješavaju probleme s kojima se mogu susresti. Nalazi mogu biti predstavljeni kao videozapisi koje ste sami izradili, web stranice ili službene prezentacije rezultata istraživanja.

Popis metoda učenja

Ekspedicijsko učenje

Ekspedicijsko učenje je oblik projektnog učenja u kojem učenici idu na ekspedicije i uključuju se u dubinsko proučavanje tema koje utječu na njihove škole i zajednice.

Učenje u ovom modelu uključuje višestruka područja sadržaja tako da učenici mogu vidjeti kako se rješavanje problema može dogoditi u stvarnom svijetu - idealno, u njihovim svjetovima. Na primjer, student u velikom gradu može proučavati statistiku onečišćenja, čitati informacije o njegovim učincima i putovati do mjesta u svom gradu na koja je problem utjecao. Kada razumiju okolnosti, učenici i nastavnici rade na pronalaženju rješenja koje mogu aktivno implementirati.

Projektno učenje

Kao što naziv sugerira, u projektnom učenju učenici dovršavaju projekte. Međutim, to su veliki, bogati projekti u kojima studenti stječu znanja, istražuju, kritički razmišljaju, procjenjuju, analiziraju, donose odluke, surađuju i još mnogo toga. Također, bitna karakteristika projekta je da studenti imaju izbor.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Obično se projekti stvaraju kao odgovor na otvorena pitanja poput "Kako naša škola može biti zelenija?" ili "Kako je naš grad planiran u prošlosti, a kako bi se mogao planirati u budućnosti?" Drugi bitan dio projekata je da se odnose na probleme iz stvarnog svijeta. Projekti ne bi trebali biti samo projekti za školu, već bi trebali imati i utjecaj. Naprimjer, učenici mogu napraviti radioemisiju koju će čuti cijela škola. Ili bi mogli napisati pismo gradskom vijeću i prisustvovati sastanku kako bi izrazili svoje mišljenje.

Tehnološki gledano, G Suite (Google Docs, Sheets i Drive) i pristup internetu mogu pomoći studentskim istraživanjima, prezentacijama i provedbi projekata. Ali praktičan rad i izlazak u zajednicu kamen su temeljac ove metodologije.

Personalizirano učenje

Personalizirano učenje toliko je novi obrazovni model da se njegova definicija još uvijek razvija. U središtu modela neka učenici slijede lične planove specifične za njihove interese i vještine. Samousmjeravanje učenika i izbor u kurikulumu obilježja su personaliziranog učenja.

Učenje temeljeno na igri

Učenje temeljeno na igrama proizlazi iz želje da se učenici uključe u aktivnije učenje. Zato jer oni

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

zahtijevaju od učenika da budu rješavatelji problema i koriste vještine koje će im trebati kao odraslim; igrice su izvrstan način za poticanje "majstorskog" načina razmišljanja umjesto fokusiranja na ocjene.

U okruženju za učenje koje se temelji na igrama, učenici rade na misijama kako bi postigli određeni cilj (cilj učenja) odabirom radnji i eksperimentiranjem. Kako učenici postižu određeni napredak ili postignuća, mogu zaraditi značke i bodove iskustva, baš kao što bi to učinili u svojim omiljenim videoigrama.

Koji su različiti stilovi učenja?

Roditeljstvo je jedan od najizazovnijih zadataka s kojima ćemo se ikada suočiti, a ipak je to jedan od najzahvalnijih poziva u životu. Roditelji mogu pomoći svojoj djeci razumijevanjem stilova učenja i utvrđivanjem koji se od njih odnose na njihovu djecu.

Svako dijete ima različite sklonosti u učenju. Neki više vole učiti gledajući ili slušajući, drugi radeći, neki čitajući, a treći postavljajući pitanja. Jedna stvar koja je zajednička svim učenicima jest da svi najbolje uče kada u svoje učenje uključe predmete i teme koje ih zanimaju.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Iako vašem djetetu može odgovarati više od jednog stila učenja, možda ćete primijetiti obrasce u njegovim preferencijama učenja. Na primjer, vizualni učenik također može biti vrlo društven i verbalan učenik koji radije uči teške teme koristeći svoje primarne komunikacijske vještine.

Razumijevanje načina na koji vaše dijete uči jedan je od najboljih načina da izvučete najviše iz svog iskustva u školi kod kuće i odaberete najbolji nastavni plan i program za svoju porodicu.

Jedno od najprihvaćenijih shvatanja stilova učenja jest da stilovi učenja učenika spadaju u tri kategorije: vizualni učenici, auditivni učenici i kinestetički učenici.

Ovi stilovi učenja nalaze se u modelu učenja učenika VARK teoretičara obrazovanja Neila Fleminga. VARK je akronim za četiri stila učenja: vizualni, auditivni, čitanje/pisanje i kinestetički. (VARK model također se naziva i VAK model, eliminirajući čitanje/pisanje kao kategoriju preferencijalnog učenja.)

VARK model priznaje da učenici imaju različite pristupe obradi informacija, koji se nazivaju "preferirani načini učenja". Glavne ideje VARK-a navedene su u Ponovnom učenju stilova: VARKing na pravom stablu! (Fleming & Baume, 2006.)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vizualno

Vizualni učenici radije koriste slike, karte i grafičke organizatore za pristup i razumijevanje novih informacija.

Gledaoci

Auditivni učenici najbolje razumiju novi sadržaj kroz slušanje i govor na predavanjima i grupnim raspravama. Slušni učenici koriste ponavljanje kao tehniku učenja i imaju koristi od mnemotehničkih uređaja.

Čitaj i piši

Učenici koji imaju jaku sklonost čitanju/pisanju najbolje uče putem riječi. Ovi se studenti mogu predstaviti kao bilježnici ili strastveni čitači i mogu prevesti apstraktne pojmove u riječi i eseje.

Kinestetička

Kinestetički učenici su pojedinci koji više vole učiti radeći. Oni uživaju u praktičnom iskustvu. Obično su više u dodiru sa stvarnošću i povezaniji s njom, zbog čega im je potrebno korištenje taktilnog iskustva da bi nešto bolje razumjeli.

Predstavljanje novih informacija kinestetičkom učeniku je kroz lično iskustvo, praksu, primjere ili simulacije. Naprimjer, mogu se sjetiti eksperimenta tako da ga sami rekreiraju.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Utvrđivanje stila učenja vašeg djeteta može zvučati zastrašujuće, ali ne morate biti naučnici u tom procesu. Prvi korak je da postanete svjesni jakih strana vašeg djeteta. Upotrijebite sljedeće smjernice kako biste lakše odredili jedinstveni stil učenja vašeg djeteta - a zatim nadogradite te prednosti dok podupirete djetetovo obrazovanje kod kuće i u školi. Imajte na umu da ovi stilovi nisu nužno međusobno isključivi. Da, možemo naučiti prilagoditi dječije jedinstvene stilove učenja, ali trebali bismo izbjegavati pokušaje da ih uredno označimo ili kategoriziramo. Svako je ljudsko biće složeno i možda ćete otkriti da vaše dijete ima kombinaciju nekih - ili svih - od ovih različitih stilova.

Auditivni učenici

- Moram čuti sebe kako to izgovaram da bih to zapamtio.
- Često moram razgovarati o problemu koji trebam riješiti i zapamtiti
- Najbolje pamtim ponavljajući informacije naglas ili u sebi.
- Najbolje pamtim kada se informacija uklapa u ritmički ili muzički obrazac.
- Radije ću poslušati snimku knjige nego sjediti i čitati je.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vizualni učenici

- Često trebam vidjeti ilustraciju koncepta prije nego što ga u potpunosti razumijem.
- Privlače me raznobojni, vizualno stimulativni predmeti.
- Gotovo uvijek preferiram knjige koje uz tekst sadrže slike ili ilustracije.
- Može izgledati kao da sanjarim kada jednostavno pokušavam dobiti mentalnu sliku onoga što je rečeno.
- Obično bolje pamtim kada mogu vidjeti osobu kako priča.
- Kinestetički učenici
- Teško mi je sjediti mirno duže od nekoliko minuta.
- Obično najbolje učim fizički sudjelujući u zadatku.
- Gotovo uvijek imam neki dio tijela u pokretu.
- Često radije čitam knjige ili slušam priče pune akcije — ili priče čitane na dramatičan način.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kako kod djece razviti vještine učenja?

1. Dopustite djeci da izaberu svoje knjige za čitanje, pomozite im u čitanju i osmislite im aktivnosti koje čitanje čine zabavnim.

2. Važno je voditi djecu kroz proces učenja, ali jednako je bitno dopustiti djeci da kontroliraju vlastito iskustvo učenja. Izvrstan način za to je pružiti djeci mogućnosti.

3. Potičite otvorenu i iskrenu komunikaciju
Potaknite svoje dijete ili učenika da izrazi svoje mišljenje o tome šta se događa s njegovim obrazovanjem. Stvorite otvorenu atmosferu u kojoj se on osjeća ugodno izražavajući ono šta mu se sviđa, ne sviđa ili brine. Potvrdite njegove osjećaje kada dijeli svoje mišljenje – čak i ako se ne slažete. Dobri učenici znaju da je njihovo mišljenje važno i uvjereni su da mogu otvoreno govoriti o svom obrazovnom iskustvu bez da ih se osuđuje, omalovažava, obeshrabruje ili ignorira.

4. Usredotočite se na djetetove interese
Ako želite pomoći svom djetetu da postane dobar učenik, potaknite ga da istražuje teme i predmete koji ga fasciniraju.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. Uvesti i poticati različite vrste stilova učenja

Svako dijete ima sklonosti učenja i stilove koji najbolje odgovaraju njegovom načinu učenja. Pomažući vašem djetetu da otkrije svoje preferirane stilove učenja, možete koristiti tehnike za poboljšanje njegove stope i kvalitete obrazovanja.

6. Podijelite svoj entuzijazam za učenje

Ako vaše dijete ili učenik vidi da ste entuzijastični glede učenja, vjerojatno će postati strastven za učenje. Bilo da se radi o historiji, nauci, čitanju, pisanju ili čak matematici, pomozite mu da shvati da je učenje putovanje uzbudljivih otkrića. Iskoristite svaku priliku da s njim otkrijete nove informacije, a da pritom ne budete preopterećeni ili nadmoćni. Dok vaše dijete vidi radost i uzbuđenje koje učenje donosi u njezin život, ono će također početi dijeliti entuzijazam za učenje novih stvari.

7. Učinite učenje zabavnim kroz učenje temeljeno na igrama

Korištenje igara kao obrazovnog alata pruža prilike za dublje učenje i razvoj nekomnitivnih vještina te pomaže motivirati djecu da žele učiti. Kada se dijete aktivno uključi u igru, njegov um doživljava zadovoljstvo učenja novog sistema. To vrijedi bez obzira na to smatra li se igrica "zabavom" (npr. videoigra) ili "ozbiljnom" (npr. vojni simulator). Igre koje su zabavne pružaju dodatnu prednost motiviranja djece da se žele uključiti u proces učenja i naučiti više.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

8. Pomozite svom djetetu da ostane organizirano

Pomaganje vašem djetetu u organiziranju radova, knjiga i zadataka uveliko će mu pomoći da se osjeća motiviranim za učenje. Budite strpljivi i dosljedni u pomaganju svom djetetu u rješavanju školskih obaveza i zadaća. To će mu pomoći da se osjeća da ima kontrolu, manje preopterećeno i više motivirano za učenje.

9. Prepoznajte i slavite postignuća

Bez obzira na to koliko mala bila, bitno je prepoznati i slaviti postignuća vašeg djeteta. Ovo je posebno važno za djecu osnovnoškolske dobi koja zahtijevaju stalno pozitivno potkrepljenje kako bi ostala motivirana za učenje i napredovala. Završetak složenog projekta zaslužuje poseban tretman; dobar uspjeh na testu iz matematike mogao bi zahtijevati odlazak na sladoled. Uvijek koristite pozitivno potkrepljenje kao alat za motiviranje učenja s vašim djetetom.

10. Usredotočite se na prednosti

Usredotočenje na prednosti može biti teško kada se vaše dijete toliko bori s akademskim problemima. Uprkod tome, koncentriranje na jake strane vašeg djeteta ključno je za zdrav emocionalni i akademski razvoj i napredak. Fokusiranje na jake strane vašeg djeteta još je jedan oblik pozitivnog potkrepljenja koji će ga motivirati da nastavi učiti. Suprotno tome, fokusiranje na djetetove slabosti samo uzrokuje obeshrabrenje, uznemirenost i nedostatak želje za učenjem. Je li Johnny loše

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

uradio test iz matematike? Pa onda, uz dodatnu pomoć u matematici, svakako mu čestitajte na tome kako mu dobro ide na času biologije.

11. Neka svaki dan bude dan za učenje
Potaknite svoje dijete da istražuje svijet oko sebe, postavlja pitanja i uspostavlja veze kad god je to moguće. Pomozite mu da kategorizira, klasificira i kritički razmišlja o onome što vidi i doživljava. Pretvaranje svakog dana u dan učenja pomoći će vašem djetetu da razvije unutrašnju motivaciju za učenje u učionici, kod kuće ili gdje god se nalazilo.

Kako se prilagoditi okruženju udaljene učionice?

Postavite jasna očekivanja. Neophodno je voditi iskrene razgovore s djecom kako biste ih podsjetili da nisu na odmoru iako su kod kuće.

Osigurajte strukturu i držite je se. Svakog jutra odredite koji posao morate obaviti i kako se planirate uhvatiti u koštac s tim kao porodica, posebno ako morate dijeliti uređaje.

Uspostavite radni prostor za djecu. Ovaj bi prostor trebao biti mjesto gdje se osjećaju najudobnije dok dovršavaju posao. Osjećaj opuštenosti može im pomoći

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

da rade bolje, istaknuo je Mullins.

Nemojte dopustiti ono što ne bi bilo dopušteno u učionici. Djeca nemaju televiziju i videoigrice dok uče u učionici, pa ti uređaji ne bi trebali biti uključeni dok uče kod kuće.

Omogućite djeci odmor. Djeca se mogu usredotočiti samo toliko dugo, primijetio je Rendeiro, pa bi roditelji trebali dati djeci pauze od posla prije prelaska na drugi zadatak. Ako mogu raditi samo 15 minuta neprekidno, to je u redu.

Koristite pozitivno pojačanje. Televizija ne bi trebala biti uključena dok dovršavate zadatak, ali motiviranje djece govoreći da mogu imati pauzu na otvorenom ili više vremena za TV nakon posla može im pomoći da ostanu pri zadatku.

Ne zaboravite da je školsko osoblje tu da vam pomogne. Ako imate nedoumica ili izazova, iznesite ih učiteljima. Imajte na umu da za učenike s posebnim potrebama socijalni radnici, školski savjetnici i drugo pomoćno osoblje često još rade i dostupni su za pomoć, rekao je Rendeiro.

Oslonite se na svoje kolege roditelje kao resurse. Druge porodice u vašem susjedstvu uče kako se snaći u ovoj situaciji i možda vam mogu [illegible]uditi pomoć ako vam je teško razumjeti zadatak.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako se kod djeteta stvara samopouzdanje-samoefikasnost?

Već od rođenja djeca uče nove vještine vrtoglavom brzinom. A zajedno s tim novim sposobnostima, stječu i samopouzdanje da ih koriste.

Kako djeca stare, to samopouzdanje može biti jednako važno kao i vještine. Kako bi napredovala, djeca moraju vjerovati svojim sposobnostima, a istovremeno znati da se mogu nositi s tim ako u nečemu nisu uspješna. Doživljavajući majstorstvo i oporavljajući se od neuspjeha, razvijaju zdravo samopouzdanje.

Načini za poboljšanje dječijeg samopouzdanja

Sami budite model samopouzdanja: Čak i ako ga baš i ne osjećate! Vidjeti vas kako se s optimizmom i puno priprema hvatate u koštac s novim zadacima, izvrstan je primjer djeci.
Nemojte se uznemiravati zbog grešaka: pomozite djeci da uvide da svi griješe; važno je učiti od njih, a ne zadržavati se na njima. Samopouzdani ljudi ne dopuštaju strahu od neuspjeha da im stane na put - ne zato što su sigurni da nikada neće doživjeti neuspjeh, već zato što znaju kako lako podnijeti neuspjehe.

Potaknite ih da isprobaju nove stvari: umjesto da svu svoju energiju [illegible]niere na ono u čemu su već izvrsni, dobro je da djeca diverzificiraju.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stjecanje novih vještina daje djeci osjećaj sposobnosti i samopouzdanja da se mogu uhvatiti u koštac sa svime što im se nađe na putu.

Dopustite djeci da ne uspiju: prirodno je da želite zaštititi svoje dijete od neuspjeha, ali pokušaji i pogreške su način na koji djeca uče, a neuspjeh u cilju pomaže djeci da shvate da to nije kobno. Također može potaknuti djecu na značajniji napor, dobro im služeći kao odraslima.

Pohvalite ustrajnost: Naučiti ne odustati pri prvoj frustraciji ili povući se nakon jednog neuspjeha važna je životna vještina. Samopouzdanje i samopoštovanje ne podrazumijevaju uspjeh u svemu sve vrijeme. Oni govore o tome da budete dovoljno otporni da nastavite pokušavati i da ne budete uznemireni ako niste najbolji.

Pomozite djeci da pronađu svoju strast: istraživanje njihovih interesa može pomoći djeci da razviju osjećaj identiteta, što je ključno za izgradnju samopouzdanja.

Postavite ciljeve: Artikuliranje ciljeva, velikih i malih, i njihovo postizanje čini da se djeca osjećaju snažno. Pomozite svom djetetu da želje i snove pretvori u djelotvorne planove potičući ga da nabroji stvari koje bi željeli postići.

trud: Hvaljenje djece za njihova postignuća je izvrsno, ali
žno dati im do znanja da ste ponosni na njihova djela bez
ishod. Za razvoj novih vještina potreban je naporan rad, a

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

bilo da su mala djeca koja grade kockama ili tinejdžeri koji sami uče svirati gitaru.

Očekujte da će se uključiti: Možda će se žaliti, ali djeca se osjećaju povezanijim i cijenjenijim kada se na njih računa za poslove primjerene dobi, od skupljanja igračaka poslije igranja do pranja posuđa do pranja posuđa. Domaća zadaća i vanškolske aktivnosti su sjajne, ali ono što je potrebno vašoj porodici neprocjenjivo je.

Prigrlite nesavršenost: Pomozite djeci da uvide da je ideja da su drugi uvijek sretni, uspješni i savršeno odjeveni fantazija i destruktivna, bilo da je to na TV-u, u časopisu ili na prijateljevim društvenim medijima. Umjesto toga, podsjetite ih da je ljudski i u redu biti manje savršen.

Pripremite ih za uspjeh: Pomozite svom djetetu da se uključi u aktivnosti zbog kojih se osjeća ugodno i dovoljno samouvjereno da se uhvati u koštac sa značajnijim izazovom.

Pokažite svoju ljubav: Neka vaše dijete zna da ga volite bez obzira na sve. Pobijedite ili izgubite veliku igru, dobre ili pogrešne ocjene, čak i kad ste ljuti na njega. Pobrinite se da vaše dijete zna da mislite da je sjajno - i to ne samo kada čini velike stvari - podići ćete njegovu samovrijednost čak i kada se ne osjeća dobro.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako možemo pomoći djeci da steknu osjećaj odgovornosti i dužnosti?

Stvaranje kućnog okruženja koje promiče odgovornost

Modelirajte ponašanje koje želite vidjeti kod svoje djece.
Umjereno podijelite vlastita iskustva o školi i odgovornosti.
Naučite i pokažite svom djetetu kako organizirati i raspodijeliti vrijeme.

Napravite strukturu i rasporede za domaće zadaće, kućne poslove te jutarnje i večernje rutine koji uzimaju u obzir temperament vašeg djeteta, stil učenja i biološki sat. Uspješno jutro počinje noć prije.

Koristite pokretače razgovora za vrijeme obroka, vožnje automobilom ili dok zajedno obavljate kućne poslove kako biste se povezali sa svojom djecom. A onda SLUŠAJTE! Bez osude ili kritike:

Na ljestvici od 1 do 10, kakav vam je bio dan? Šta je to učinilo takvim?
Koji je bio najbolji (visoka tačka)/najgori dio (niska tačka) vašeg dana?
Što ste učinili danas da pomognete nekom drugom?
Koja je najdraža stvar koju ste danas naučili?
Koju ste misao ili osjećaj imali danas?
Što se dogodilo danas što niste očekivali?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Šta ste nedavno učinili na što ste ponosni?
Šta vam je na umu ovih dana?
Čemu se veselite ovih dana?
Potaknite svoju djecu da pronađu mjesto gdje mogu i žele dati sve od sebe – predavanja, sport, klubovi, muzika, umjetnost, volonterske aktivnosti itd. kako bi iskusili da je uspjeh više rezultat upornosti, a manje talenta. Oni mogu doživjeti zadovoljstvo koje proizlazi iz preuzimanja odgovornosti.

Pokušajte ne brinuti previše - ako mi brinemo. Ostavlja manje odgovornosti i tereta za dijete.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sažetak

Djeca moraju razviti osjećaj odgovornosti kako bi bila spremna za život odraslih. Poučavanje odgovornosti može se započeti u mladosti i jedna je od najboljih vrijednosti za djecu. Suradnja i pomaganje drugima može biti važno za djecu da nauče odgovornosti. Roditelji mogu pomoći djeci da razviju i poboljšaju svoje stavove suradnje dajući im izazovne, zadovoljavajuće zadatke koji odgovaraju njihovoj razini razvoja. Djeca imaju koristi kada osjećaju da rade pravi posao i pridonose porodici.

Redovni porodični sastanci također su vrijedna iskustva učenja, uče djecu o donošenju odluka i suradnji. Ovi sastanci omogućuju članovima porodice da razgovaraju i rade na problemima te da zajedno planiraju događaje ili stvari. Evo nekoliko savjeta koji mogu pomoći djeci da nauče preuzeti odgovornost: Dajte djeci jasne i pozitivne upute za obavljanje zadatka i dovoljno vremena da ga izvrše.

Izbjegavajte raditi stvari za svoju djecu koje ona sama mogu učiniti. Djeca moraju učiti iz svojih iskustava putem pokušaja i pogrešaka i tako što će odvojiti vrijeme da to shvate. Neka djeca preuzmu odgovornost i prihvate svoje standarde.
Pitajte djecu umjesto da naređujete. Zahtijevanje ili prisiljavanje djece na obavljanje zadataka nije način da im se pomogne razviti odgovornost. Djeca će biti

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

spremna pomoći kada se osjećaju potrebnima i osjećaju da mogu obaviti posao. Koristite posljedice. Roditelji moraju objasniti rezultate probijanja ograničenja, što će pomoći djeci da razviju osjećaj odgovornosti za svoje postupke.

Budite dobar uzor. Djeca uče gledajući i oponašajući ono što vide svoje roditelje. Roditelji moraju oblikovati odgovarajuće ponašanje, kao što je držanje obećanja, dijeljenje, suradnja, pomaganje, briga za njihove stvari i odgovornost.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



04

POGLAVLJE ČETIRI

UPRAVLJANJE VREMENOM

PRIPREMIO: LANGUAGE SCHOOL SKY, BUGARSKA

RJEČNIK POJMOVA

Upravljanje vremenom - sposobnost planiranja, organiziranja i kontrole vlastitog vremena;
Određivanje prioriteta - odredite redoslijed za rješavanje (niz predmeta ili zadataka) prema njihovoj relativnoj važnosti;

Ravnoteža između posla i života - stanje ravnoteže u kojem se učinkovito balansiraju zahtjevi posla ili karijere i privatni život. Pojedinac kojem nedostaje ravnoteža između poslovnog i privatnog života ima više poslovnih i kućnih obaveza, radi duže i nema dovoljno vremena za sebe.
Odgađanje - radnja odgađanja ili odgađanja nečega;
Teorija četiri plamenika - pruža jednostavnu metodu za razmatranje vaših životnih dužnosti u smislu porodice, prijatelja, zdravlja i posla.

Eisenhouerova matrica - okvir za produktivnost, određivanje prioriteta i upravljanje vremenom osmišljen kako bi vam pomogao da odredite prioritet popisa zadataka ili tačaka dnevnog reda po prioritetu i okvir upravljanja vremenom osmišljen da vam pomogne da odredite prioritete popisa zadataka ili tačaka dnevnog reda tako da prvo kategorizirate te stavke prema njihovoj hitnosti i važnosti.

SMART ciljevi - SMART je akronim za ostvarivo, realno i na vrijeme.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Delegirati - povjeriti (zadatak ili odgovornost) drugoj osobi, obično osobi koja je niže rangirana.

Getting things done (GTD) -sistem za upravljanje vremenom i produktivnost koji pomaže osobi dovršiti zadatke i ispuniti obveze bez stresa i učinkovito.

Pomodoro tehnika - metoda upravljanja vremenom koja se temelji na 25-minutnim dionicama fokusiranog rada razbijenim petominutnim pauzama.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UVOD I TEORIJSKA POZADINA

Vrijeme je najvrijedniji resurs koji ljudi imaju. Kao odrasli, znamo da više nikada ne možemo vratiti izgubljeno. Kao roditelji, znamo da naša djeca gube kao šampioni. Potrebne su im dodatne upute o tome kako planirati svoje aktivnosti, posebno u vezi sa školskim obvezama.

Malo im možemo pomoći ako ne znamo kako učinkovito raspolagati svojim vremenom. Od nas se očekuje da smo to sami shvatili, a niko nas nije naučio planirati, odrediti prioritete i ostvariti svoje namjere. Za mnoge od nas ovo može biti strani koncept koji treba dodatno razviti.

Upravljanje vremenom jedna je od bitnih vještina za sve vrste obrazovanja. Roditelji moraju planirati svoje vrijeme kako bi našli vremena za svoju djecu i sebe te održali dobru ravnotežu između posla i života. Roditelji koji su pod stresom postaju nestrpljivi i nedostupni. Roditelji također moraju komunicirati sa svojom djecom o tome kako krenuti sa školskim zadaćama, domaćim zadaćama i projektima. Roditelji mogu podržati dječje online obrazovanje pronalaženjem pouzdanih stranica za informacije o tome kako najbolje iskoristiti svoje znanje.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Što je upravljanje vremenom i zašto je važno?

Upravljanje vremenom je vrijedna sposobnost planiranja, organiziranja i kontrole vašeg vremena. Ljudi s dobrim menadžerskim vještinama štede vrijeme i postaju produktivniji.

Bilo bi najbolje da imate upravljanje vremenom jer ono:

Osigurava da maksimalno iskoristite ovaj ograničeni izvor
Smanjuje stres i tjeskobu, potiče samodisciplinu i čini da se osjećate ispunjeno
Sprečava neodlučnost i odugovlačenje
Pomaže vam kontrolirati i upravljati svojim količinom energije
Omogućuje vam pravilno određivanje prioriteta i drži vas usredotočenim na vaše ciljeve

- Poboljšava sve aspekte vašeg privatnog i profesionalnog života dok vam omogućuje kontrolu ravnoteže između poslovnog i privatnog života

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Šta je ravnoteža između poslovnog i privatnog života i kako je povezana s upravljanjem vremenom?

Naučnik Greenhaus i njegove kolege 2003. godine definirali su ravnotežu između posla i porodice kao "mjeru u kojoj je pojedinac jednako angažiran i jednako zadovoljan svojom radnom i porodičnom ulogom". Ravnoteža između poslovnog i privatnog života proizlazi iz svakodnevnog nastojanja da se brinemo o svojoj porodici, družimo se sa prijateljima, a možda se čak posvetimo duhovnosti, ličnom razvoju i brizi o sebi - sve to uz zahtjeve radnog mjesta. Održavanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života znači praćenje prioriteta i, kao rezultat toga, mogućnost da živimo život onako kako želimo.

Upravljanje vremenom pomaže nam da izbjegnemo gubitak vremena. A kada govorimo o gubitku vremena, obično mislimo na to da smo izgubili priliku da svoju energiju posvetimo nečemu što smatramo dovoljno bitnim - prioritetom.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Teorija četiri plamenika

Teorija četiri plamenika je način da se sagleda ravnoteža između posla i privatnog života. Zamislite da je vaš život prikazan kao šporet sa četiri plamenika. Svaki plamenik simbolizira jednu glavnu temu nečijeg života.

Prvi plamenik predstavlja porodicu.

Drugi plamenik su prijatelji.

Treći plamenik je zdravlje.

Četvrti plamenik je rad.

Prema toj teoriji, “da biste bili uspješni, morate ugasiti jedan od svojih plamenika. A da biste bili stvarno uspješni, morate ugasiti dva.”

Ljudi često reagiuju tražeći način da to zaobiđu. “Mogu li uspjeti i održati sva četiri plamenika uključenim?”.

Možda bih mogao kombinirati dva plamenika. "Što ako sam porodicu i prijatelje zbrojio u jednu kategoriju?" Možda bih mogao spojiti zdravlje i posao. Ljudi često shvate da su izmislili ta rješenja jer se ne žele suočiti s pravim problemom: život je ispunjen kompromisima. Ako želite biti istaknuti u svom poslu i braku, onda bi vaši prijatelji i vaše zdravlje mogli stradati. Ako želite biti zdravi i uspjeti kao roditelj, možda ćete biti prisiljeni preispitati svoje ambicije kad je karijera u pitanju. Naravno, slobodni ste ravnomjerno podijeliti svoje vrijeme među sva četiri sudionika, ali morate prihvatiti da nikada nećete dosegnuti svoj puni potencijal u bilo kojem području.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dakle, koji su vaši životni prioriteti? Što vam je najvažnije? Kada vam se ponudi mogućnost pridruživanja, možete li uvijek utvrditi odgovara li aktivnost vašim vrijednostima i prioritetima? Dugoročno, određivanje prioriteta učinit će vas sretnijom osobom i boljim roditeljem. Dakle, nakon što ste shvatili svoju trenutnu ravnotežu između poslovnog i privatnog života, možete je modificirati kako bi odgovarala vašim životnim prioritetima i odgovarala dječijem rasporedu učenja na daljinu.

Kako upravljanje vremenom pomaže roditeljima poput vas s djecom u osnovnoj školi tokom zatvaranja škola?

Briga o procesu učenja na daljinu vaše djece složena je i dugotrajna aktivnost. Roditelji moraju dodati dodatne aktivnosti svojim redovnim rasporedima tokom pandemije i kontinuiranog formata online učenja. U ovom modulu pronaći ćete informacije o upravljanju vremenom i neke vrijedne ideje i alate, plus resurse za daljnje produbljivanje znanja ako ste zainteresirani. Također ćete steći nove vještine određivanja prioriteta, rasporeda, postavljanja pravih ciljeva i fokusiranja na stvari koje su važne.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Upravljanje vremenom pomaže roditeljima da postave posebne ciljeve za svoju djecu i sebe. Roditelji također mogu odvojiti vrijeme za određene aktivnosti, kao što su učenje, igranje i opuštanje. Roditelji mogu pomoći svojoj djeci na nekoliko načina postavljanjem pravila i ograničenja za korištenje tehnologije, osiguravanjem mirnog mjesta za učenje i pomaganjem oko domaće zadaće. Roditelji bi se također trebali opustiti i uživati u vremenu sa svojom djecom.

Kako provjeriti trebate li poraditi na svojim vještinama upravljanja vremenom?

Pitanja u nastavku mogu vam pomoći da odredite trebate li pomoć u vezi s organiziranjem svog vremena:

Kasnite li često na sastanke?
Možete li obično reći da ste na kraju dana ispunili sve što ste namjeravali?
Smatrate li da nema dovoljno vremena da učinite sve što želite?
Nedostaje li vam vremena s djecom, partnerom ili vremena za sebe?
Je li to dovoljno za održavanje ili početak bavljenja hobijem?
Spavate li dovoljno?

Ako je odgovor na bilo što od gore navedenog za vas nepoželjan, nadamo se da ćemo vam pomoći da to promijenite pomoću nekih informacija u nastavku.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strategije upravljanja vremenom

1. Pokušajte prepoznati gdje gubite vrijeme

Odvojite 30 minuta od svog pretrpanog rasporeda i obavite ovaj jednostavan, ali učinkovit zadatak:
Zapišite popis svega što ste radili prošle sedmice, uključujući svaku radnju koja je trajala više od 5 minuta, uključujući obroke, tuširanje i prijevoz. Pokušajte odrediti svaku aktivnost u određeno vrijeme i zapišite njezino približno trajanje. Nakon što završite svoj popis, potcrtajte ili istaknite one najvažnije počevši od onih koje nije bilo moguće promijeniti ili ukloniti. Ostatak dobro pogledajte.

Zapitajte se - koliko vremena svaki dan provodite skrolajući po društvenim mrežama ili gledajući videe. Prosjek za europske korisnike po danu na društvenim mrežama je 1 sat i 15 minuta - ne uzimajući u obzir druge internetske prostore - 70% ljudi širom svijeta svakodnevno pristupa Facebooku. Većina roditelja ograničava svojoj djeci korištenje tehnologije, ali ne ograničavaju sebe i provode više od 8 sati radnog dana svake sedmice na mreži.

Ako odlučite skratiti vrijeme koje provodite ispred ekrana, u tome vam mogu pomoći razne aplikacije dostupne za vaš pametni telefon ili tablet. Bez potpunog zaustavljanja, te sate možete uložiti u aktivnosti za sebe ili svoju porodicu koje će vam donijeti puno više radosti.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2. Naučite kako napraviti reviziju radnog vremena

Nakon što otkrijete gdje provodite svoje vrijeme, mogli biste se iznenaditi kada pronađete neka "curenja". Međutim, ljudi često precjenjuju potrebnu brzinu i potcjenjuju druge srodne zadatke koji su im potrebni za postizanje krajnjeg cilja. Naprimjer, možda ćete morati otići u trgovinu i odvojiti jedan sat za to. S povećanjem prometa, mogućim smetnjama u trgovini i zaboravljenim artiklima za kupovinu, ovaj sat bi mogao potrajati sat i pol ili 50% više nego što ste isprva planirali. Sada se 30 minuta ne čini puno – ali ako se to dogodi tri puta u danu, potrošili ste neplaniranih sat i pol.

3. Postavite dostižne ciljeve i odredite prioritete svojih zadataka

Jeste li ikada čuli za Eisenhowerovu matricu? Njegova pojednostavljena verzija poznata je i kao 4 D upravljanja vremenom: Do, Defer, Delegate i Delete. Oni vam mogu pomoći u određivanju prioriteta stavljanjem zadataka u jednu od sljedeće četiri skupine:

Obavite: Važne i hitne zadatke
Odgoditi: Važni, ali ne hitni zadaci
Delegat: Hitni, ali ne važni poslovi
Brisanje: Niti kritični niti bitni zadaci

Ove četiri kategorije mogu vam pomoći da brzo odredite kojim zadacima trebate dati prioritet. Jednom kada su raspoređeni,

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

bolje ćete organizirati svoje vrijeme i izbjeći neugodan osjećaj preopterećenosti.

4. Podijeli pa vladaj

Niko ne može obaviti sve zadatke u jednom pokušaju; isto vrijedi i za ciljeve. Jedna od najčešćih prepreka za dovršavanje zadatka je to što ga ne započinjete jer izgleda strašno velik. Ako vam se nešto što morate učiniti čini prevelikim - dobro ga pogledajte, razmislite o roku i razdvojite to na više ostvarivih koje možete učiniti u nekoliko pokušaja.

Naprimjer, kuhanje velikog obroka u toku sedmice- s djecom u online procesu učenja, a vi radite - može se činiti preteškim. Ali odvajanje procesa na pripremu proizvoda + stvarno kuhanje može ga olakšati.

Za mnogu djecu izrada plana za izradu domaće zadaće unaprijed i njegovo dijeljenje na izvedivije dijelove olakšava radni teret. To još više vrijedi kada su u procesu učenja na daljinu - neki učenici čak planiraju i dijele svoje domaće zadaće tokom pauza kako bi oslobodili malo vremena navečer.

5. Definirajte SMART ciljeve

SMART je akronim za ciljeve koji su specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i pravovremeni.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- *Konkretno - Što želim postići? Zašto je to važno?*
- *Mjerljivo - Kako ću znati kada je moj cilj postignut?*
- *Ostvarivo - Kako mogu ostvariti ovaj cilj? Koliko je to realno, posebno s obzirom na financijske i emocionalne okolnosti?*
- *Relevantno - odgovara li to mojim drugim naporima i mojim potrebama?*
- *Pravovremeno - imam li fiksno vrijeme početka i završetka ove aktivnosti? Jesu li realni?*
- *Koncept SMART ciljeva naširoko se koristi u obrazovnim i poslovnim područjima. Preporučuju ga pedagoški stručnjaci i poduzetnici koji ga smatraju zaslužnim za svoj uspjeh, pa se nadamo da će vam biti od pomoći i praktično.*
- *Odbacite svoj perfekcionizam, ili ga barem smanjite*

Previše roditelja opterećuje sebe i svoju djecu kako bi postigli određenu razinu izvrsnosti. Imati standarde je u redu, ali neke stvari morate pustiti. Težnja ka savršenom iziskuje previše truda, što vrijedi i za organizaciju vremena. Podsjetite se da nije uvijek moguće učiniti ono što ste zamislili i to je u redu. Biti realan često je bolji od savršenstva.

- *Odredite prioritete i delegirajte*

Ravnoteža između poslovnog i privatnog života ne znači da se prema svim područjima svog života trebate odnositi jednako. Zbog novog angažmana vaše djece na daljinu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

u procesu učenja, možete ponovno razmotriti neke stvari i vidjeti mogu li se neke kasnije riješiti ili čak prenijeti drugim članovima porodice, kolegama s posla ili bliskim rođacima. Bit ćete preopterećeni, previše planirani i previše razrijeđeni ako prihvatite svaku moguću priliku koja vam se ukaže. Uklonite iz svog života aktivnosti koje ne donose vrijednost i zbog toga ćete se osjećati manje krivima.

Jasno navedite koje se odgovornosti očekuju od svakog člana obitelji. Napravite tablicu obaveza za svoju djecu koju mogu slijediti. Kada vaša djeca mogu obaviti svoje svakodnevne poslove i obaveze, a da im ne morate govoriti o svakom poslu koji treba obaviti, vama kao roditelju život postaje jednostavniji. Spremanje kreveta, skupljanje stvari, pranje suđa, uklanjanje smeća, brisanje poda i brisanje prašine samo su neki od zadataka koje čak i vrlo mladi mogu obaviti. Ovo je prekrasna prilika da svoju djecu naučite vrijednostima samopouzdanja i odgovornosti, a istovremeno vam daje više vremena da provedete s njima; Bilo bi dobro prepustiti vanjskim suradnicima neke poslove koji ne zahtijevaju vaše vrijeme i pažnju.

Predložite ideju suradnje na svom radnom mjestu – možda ima još roditelja s djecom u procesu učenja na daljinu. Svoje rasporede možete uskladiti s novim obvezama kako biste završili posao na vrijeme. Ako situacija to dopušta, razgovarajte sa svojim poslodavcem da vam promijeni raspored radnog vremena ili delegira neke zadatke tokom učenja na daljinu za svoju djecu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Praktična aplikacija:

Napravite dnevni plan ili popis obaveza

Nakon što ste savladali gore navedene vještine, možete preći na njihovu praktičniju primjenu - stvarni dio planiranja vremena. Započnite svoje organizacijsko putovanje navikavanjem na izradu dnevnih planova ili popisa obaveza. Možete to učiniti hronološki ili ih navesti i numerirati prema redoslijedu izvođenja. To će vam pomoći da ne propustite bitne aktivnosti i ne odbacite druge ako vidite da nisu vrijedne vašeg vremena. Priprema dnevne rutine omogućit će vam da dobijete više vremena za nove aktivnosti kao pobornik učenja na daljinu svoje djece.

Da biste to učinili, možete koristiti papirnate ili digitalne alate za popis koji će vam omogućiti jednostavno praćenje onoga što je učinjeno, sljedeći zadatak na popisu, plan vašeg dana (za organiziranje događaja, naprimjer), itd. Možete imati zajednički raspored s prioritetima sa svojim partnerom i pomozite jedno drugome u tako užurbanim vremenima. Na taj način možete kvalitetno planirati ono što slijedi kao aktivnost, bez sumnje, ako vaš partner može pokriti obaveze kod kuće. Možete koristiti dijeljene Google kalendare ili druge aplikacije dostupne za besplatnu upotrebu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Isplanirajte svoju sedmicu i učinite to u nedjelju prije

Dnevni planovi su izvrsni i vrijedni, ali svaka odrasla osoba zna da se morate pripremiti za neke događaje. Predlažemo da rasporedite svoju sedmicu kako biste izbjegli neugodna iznenađenja i omogućili zasluženo slobodno vrijeme.

Pogledajte cijeli mjesec.

Ovo je posljednji korak za profesionalce u upravljanju vremenom poput vas. Na kraju svakog mjeseca možete planirati događaje i aktivnosti za sljedeći mjesec. To će olakšati sedmično i dnevno planiranje.

Korisne metode i praktični alati za bolje korištenje vremena (dnevna rutina, raspored itd.)

1. Getting Things Done (GTD) sistem je lične produktivnosti koji je razvio David Allen i objavio pod istim imenom. Pristup GTD-a temelji se na eksternalizaciji svih stvari od interesa, korisnih informacija, problema, zadataka i projekata, a zatim ih razbija na djelotvorne radne stavke s poznatim vremenskim ograničenjima. To pomaže usredotočiti pažnju na izvršavanje svake aktivnosti dokumentirane u vanjskom zapisu umjesto da ih se intuitivno prisjeća.

GTD proces ima pet faza: snimanje, razjašnjavanje, organiziranje, promišljanje i uključivanje. Kada su svi predmeti zarobljeni ili prikupljeni, svaki od njih se organizira. Da biste to učinili, morate početi postavljati pitanja i odgovarati na pitanja o svakom predmetu kako biste bolje razumjeli njegovu svrhu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2. Pomodoro tehnika je metoda upravljanja vremenom. Razvio ga je Francesco Cirillo. Pomodoro koristi tajmer za razbijanje posla u intervale, obično duge 25 minuta s nekoliko kratkih stanki. Tehnika je široko popularizirana od strane mnogih aplikacija i web stranica (možete koristiti, naprimjer, ovu: https://pomofocus.io)
Izvorni pristup ima šest koraka:

Odlučite o zadatku koji treba obaviti;
Postavite tajmer - na 20 ili 25 minuta;
Rad na zadatku;
Završite s radom kada mjerač vremena zazvoni i uzmite pauzu od 5 minuta;

- Nakon četiri takva ponavljanja pauze, uzmite dužu pauzu - 20 ili 30 minuta.

3. Metoda FlyLady
Razvijena je kao grupa za podršku i samopomoć koja pomaže u održavanju domaćinstva. Poruke FlyLady uključuju kontrolu nereda i naglašavanje važnosti rutine, sedmično i mjesečno čišćenje, povećanje samopoštovanja i odricanje od perfekcionizma.

Tehnike koje koristi organizacija FlyLady navedene su u Cilleyjevoj knjizi Sink Reflections i na web stranici. Metoda potiče "dječije korake" na stvaranje rutina i navika koje će vam pomoći organizirati i održavati svoju kuću. Naglasak je na tome da "konačno volite sebe" uklanjanjem nereda, planiranjem jelovnika, danom "protiv odugovlačenja", uspostavljanje rutina, te financijska i zdravstvena briga o sebi.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

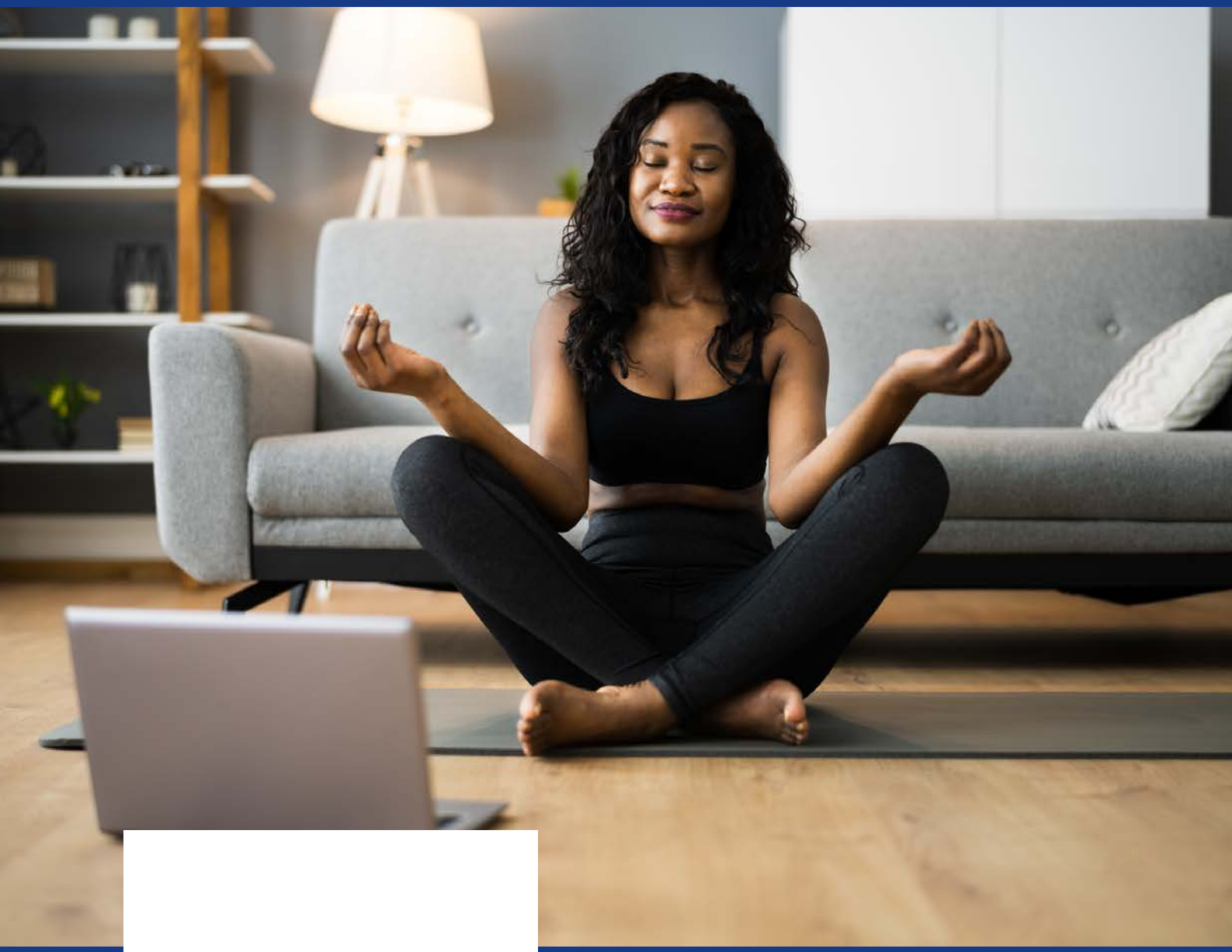
Sažetak

Postoji mnogo više alata i tehnika koje možete isprobati. Upravljanje vremenom je umjetnost, ali dostupna svima, a posebno potrebna roditeljima s djecom u osnovnoj školi.

Određivanje prioriteta, raspored i samokontrola stvaraju ravnotežu između posla, razvoja i života koja vam omogućuje da se usredotočite na mnoga različita područja za svoju dobrobit bez da dopustite da vas jedno područje preplavi i povuče. Uravnotežen život potiče produktivnost dok uključuje lični rast i zdrav život.

I imajte na umu da proces učenja na daljinu nije trajan. Međutim, niko ne zna koliko će to trajati. Morate podržati svoju djecu u tom razdoblju, jer im je podjednako teško školovati se online i izgubiti svoje tipično društveno okruženje. Čim se situacija normalizira, nemojte se vraćati starim navikama i zadržite svoje dobro upravljanje vremenom. Pretvorite sposobnost upravljanja vremenom u vještinu za cijeli život.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



05 POGLAVLJE PET

UPRAVLJANJE STRESOM

PRIPREMIO: IK VRIJEME, BOSNA I HERCEGOVINA

RJEČNIK POJMOVA

Stres: Proces kojim pojedinac percipira i reagira na događaje koji se percipiraju kao neodoljivi ili opasni za nečiju dobrobit.

Stresori: događaji iz okoline koji se mogu protumačiti kao prijeteći ili zahtjevni; podražaje koji pokreću odgovor na stres

Odgovor: Neposredna fiziološka reakcija tijela na prijeteću situaciju ili drugu hitnu situaciju analogna je odgovoru borbe ili bijega, prvoj fazi općeg adaptacijskog sindroma.

Izloženost: Kada su izložene stresoru, nadbubrežne žlijezde otpuštaju hormon stresa koji pomaže u pružanju poticaja energije, pripremajući pojedinca za djelovanje.

Distres: pogrešna vrsta stresa; obično intenzivno; često uzrokuje iscrpljenost, umor i osjećaj izgaranja; povezan s padom performansi i pozitivno utječe na zdravlje

Pozitivan stres: Prikladna vrsta stresa je niskog do umjerenog intenziteta i povezana je s pozitivnim osjećajima i optimalnim zdravljem i učinkom.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Reakcija borbe: skup fizioloških reakcija (povećanje krvnog pritiska, otkucaja srca, brzine disanja i znojenja) koje se javljaju kada se pojedinac susreće s percipiranom prijetnjom; te su reakcije uzrokovane aktivacijom simpatičkog živčanog sistema i endokrinog sistema.

Opća prilagodba: Model fizioloških odgovora tijela na stres i proces prilagodbe na stres: alarmna reakcija, stadij otpora i stadij iscrpljenosti.

Psihologija zdravlja: grana psihologije koja se bavi psihološkim utjecajima na zdravlje i bolest, kao i kako ljudi reaguju kada se razbole



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UVOD I TEORIJSKA POZADINA

Upravljanje stresom je bitno za roditelje, posebno kada su u pitanju njihova djeca. Biti roditelj ponekad može biti iscrpljujuće i stresno. Uprkos tome, upravljanje stresom za roditelje u kućnom online obrazovnom procesu ključno je ako se želite brinuti za svoju porodicu i omogućiti joj najbolji mogući život.

Stres utječe na ljude na razne mentalne i fizičke načine; međutim, upravljanje stresom može pomoći u smanjenju tih učinaka i olakšati roditeljstvo. Razumijevanje načina na koji stres utječe na vas ključno je za određivanje strategija suočavanja koje vam najbolje odgovaraju (Scott, 2020.).

Upravljanje stresom je vještina koju roditelji moraju naučiti kako bi kontrolirali svoju razinu stresa i razinu stresa svoje djece. Roditelji bi trebali provoditi vrijeme sa svojom djecom i baviti se aktivnostima koje će im pomoći da se opuste, poput čitanja knjige ili šetnje.

Roditelji bi trebali rasporediti vrijeme, čak i ako je to samo nekoliko minuta svakih nekoliko sati. Roditelji također moraju razgovarati o tome što se događa u njihovim životima sa svojom djecom koja prolaze kroz teške trenutke.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Što je zapravo stres?

Stres se odnosi na bilo koju promjenu koja uzrokuje fizičku, emocionalnu ili psihološku nelagodu. Stres je reakcija vašeg tijela na bilo koji značajan vanjski stresor. Radni rokovi, financije, porodica i dinamika odnosa mogu biti faktori stresa. Budući da uzroci stresa često međusobno djeluju i stvaraju ga, upravljanje jednim od njih vas možda neće osloboditi svih njih.

Stres je reakcija vašeg tijela na sve što zahtijeva pažnju ili akciju. U određenoj mjeri svako je pod stresom, pogotovo zato što je stres emocionalno stanje koje opisuje kako se osjećate i šta se događa u vašem tijelu.

Kada se okruženja visokog i niskog stresa održavaju duže vrijeme, mogu uzrokovati razne zdravstvene probleme. Nizak stres znači biti opušten i uživati u sadašnjem trenutku; dobro spavati noću; imati snažan imunološki sistem; održavanje zdrave tjelesne težine i kontroliranje krvnog pritiska razumnim odabirom načina života.

Sreća je prolazna emocija koja traje samo dok traju pozitivni događaji. Čak i ako se čini da razvijamo toleranciju na stres, naš se živčani sistem još uvijek nosi s preopterećenjem, što može imati ozbiljne dugoročne posljedice na naše cjelokupno zdravlje.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Jedan od najčešćih fizičkih odgovora na stres je napetost mišića, što može dovesti do tenzijskih glavobolja, migrena i drugih mišićno-koštanih problema (Eliaz, 2021.).

Koji je značaj upravljanja stresom?

Reakcija tijela na zahtjeve je stres. Reagira stvaranjem hormona stresa (adrenalina i kortizola), koji uzrokuju fiziološke promjene kao što su povišena razina šećera u krvi, ubrzani otkucaji srca, plitko disanje, reakcije na alarm i drugi pokazatelji stresa.

Razumijevanje tehnika upravljanja stresom može pomoći ljudima da se nose sa stresom bez osjećaja preopterećenosti ili nemoći. Sa svakim novim izazovom koji vas opterećuje, može biti teško odrediti šta će nam u ovom trenutku najbolje poslužiti:

- Trebamo li više sna?
- Više vremena za opuštanje?
- Promjena ishrane?
- Vježbanjem trošite energiju povezanu sa stresom?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sve je to ključno za očuvanje zdravlja.

Upravljanje stresom bitno je za mame, tate, studente i sve koji se suočavaju sa stresom. Kritičan je za tjelesno i mentalno zdravlje jer stres uzrokuje razne probleme, kao što su bolesti srca, čirevi, depresija i anksiozni poremećaji. Meditacija, najpopularnija metoda oslobađanja od stresa, dokazano pomaže u smanjenju simptoma kod ljudi s hroničnim bolovima kao što su artritis ili bolovi u mišićima.

Kako se suočiti i nositi sa stresnim situacijama?

Prvi korak u upravljanju stresom je identificirati izvore stresa u vašem životu. Ovo nije tako lako kao što se čini. Dok je značajne stresore poput promjene posla, preseljenja ili razvoda lako prepoznati, određivanje izvora hroničnog stresa može biti teže. Lako je previdjeti utjecaj koji vaše misli, osjećaji i ponašanja imaju na vašu dnevnu razinu stresa.

Možda ste stalno zabrinuti zbog radnih rokova, ali stres može biti posljedica vašeg odugovlačenja, a ne stvarnih obaveza na poslu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ispitajte svoje postupke, stavove i opravdanja kako biste utvrdili autentične izvore svog stresa:

Opravdavate li svoj stres time da se "trenutno događa samo milion stvari", iako se ne možete sjetiti kad ste zadnji put uzeli pauzu?
Smatrate li stres dijelom svog posla ili privatnog života ("Ovdje je obično puno posla")?
Karakteristika ("Samo imam puno tjeskobne energije")?
Okrivljujete li za svoj stres druge ljude ili vanjske okolnosti?
Smatrate li to posve običnim i neuobičajenim?

- Vaša razina stresa ostat će nekontrolirana osim ako ne prihvatite odgovornost za svoju ulogu u njegovom izazivanju ili održavanju. (2021., Robinson)

Kakav je učinak stresa na roditelje?

Stres uključenosti roditelja povezan je s emocionalnom dobrobiti roditelja. Naime, roditelji koji navode više poteškoća u svakodnevnom roditeljstvu imaju niže zadovoljstvo životom i više negativnog raspoloženja i emocionalne boli. Iako postoje neki dokazi da stres

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

od svakodnevnih problema jače je povezan s mentalnim zdravljem nego značajni životni događaji, stres iz oba izvora dovodi do smanjenog emocionalnog blagostanja. Roditelji pod velikim stresom imaju negativan stav prema roditeljstvu i manje uživaju u njemu, što negativno utječe na njihovu vlastitu emocionalnu dobrobit. Također doživljavaju manje oduševljenja i zadovoljstva od svoje djece.

Oni pokazuju nižu razinu samoučinkovitosti u roditeljskoj ulozi, što implicira da su manje sposobni izvršavati svoje roditeljske odgovornosti i manje su uvjereni da će njihov trud koristiti njihovoj djeci. Kod nekih roditelja visoka razina roditeljskog stresa može rezultirati psihičkim bolestima kao što su tuga i tjeskoba. Mame koje doživljavaju veći roditeljski stres zbog, naprimjer, male porođajne težine ili medicinski bolesnih dojenčadi, imaju veću vjerojatnost da će patiti od postporođajne depresije.

Roditeljski stres i loše roditeljsko raspoloženje povezani su. Roditeljski stres može pogoršati loše roditeljsko raspoloženje, dok loše raspoloženje može pogoršati percepciju roditeljskog stresa. Roditelji lošeg raspoloženja vjerojatnije će primijetiti loše ponašanje svoje djece, pripisati neprijateljske namjere nejasnim postupcima i imati niži prag. (Jennings i Dietz, 2007.)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako se mogu nositi sa stresom zadaće u svojoj porodici?

Nije tajna da domaća zadaća i stres idu ruku pod ruku. Stres može smanjiti motivaciju, koncentraciju i sposobnost brige o sebi. Kada stres izmakne kontroli, to može dovesti do problema kod kuće ili lošeg uspjeha u školi.

Stvaranje čvrstog sistema podrške jedan je od načina za smanjenje stresa. Svako, uključujući roditelje, učitelje i stariju braću i sestre, trebao bi pomoći.

To će smanjiti razinu stresa kod djece i poboljšati kvalitetu rada. Slijeđenje rutine opuštanja prije početka rada može biti korisno za one kojima je potrebna dodatna pomoć u upravljanju stresom: Započnite s vježbama dubokog disanja prije nego što pređete na opuštanje mišića.

Uspostavite rutinu nakon škole
Rutina poslije škole ključna je za prevladavanje stresa s domaćim zadaćama. Preporučuje se raspored domaćih zadaća na temelju onoga što vašoj djeci najbolje odgovara. Neki ljudi više vole završiti školske obaveze čim dođu kući, dok drugi više vole uzeti pauzu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Uz ovo vremensko ograničenje, djeca to neće moći odgoditi, a vi i oni nećete biti pod stresom ujutro kada predaju zadaću.

Stvorite zonu domaće zadaće
Ništa dijete ne uznemirava više od pisanja domaće zadaće u prepunoj kuhinji ili dnevnoj sobi gdje se igraju njihova braća i sestre. Ne samo da izaziva tjeskobu kod pojedinaca, već može izazvati i sukob među članovima porodice.

Umjesto toga, preporučujemo stvaranje zone za domaće zadaće u kojoj djeca mogu raditi daleko od smetnji. Moraju imati mirno mjesto za pisanje domaće zadaće, bilo da se radi o stolu u spavaćoj sobi ili dnevnom boravku.

Uklonite sve potencijalne smetnje.
Kad je TV uključen ili im zvoni telefon, djeci je gotovo nemoguće koncentrirati se na domaću zadaću. To bi stvari moglo učiniti stresnima i neugodnima. Od ključne je važnosti držati sve što im odvlači pažnju izvan njihove zone zadaće kako bi se mogli u potpunosti usredotočiti i dovršiti svoj posao najbolje što mogu. 2020. (Helliwell)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kakvi su učinci stresa na obrazovni proces učenja učenika?

Roditeljsko upravljanje stresom značajna je prepreka akademskom uspjehu njihove djece. Ignoriranje stresa i obraćanje nedovoljno pažnje na fokus omogućuje roditeljima da propuste znakove stresa i ne pronađu načine da podrže djecu pod stresom. Taj stres zatim internalizira dijete, manifestirajući se kao problemi s ponašanjem u razredu ili druga eksternalizirana ponašanja koja mogu ometati njihove odnose s drugima ili čak dovesti do tjeskobe.

Stres utječe na privatni i društveni život učenika, razine stresa i emocije. Stresor odgovoran za stres određuje razinu stresa. Porodični i osobni čimbenici koji utječu na njihovu razinu stresa mogu biti faktori stresa. Učenici koji su pod stresom možda se teško mogu usredotočiti na zadatke učenja i vjerojatnije je da će se uznemirtii ako se osjećaju necijenjenima.

Kada su razine stresa veće od uobičajenih, djeca mogu doživjeti više emocionalnog stresa, kao što su tjeskoba, depresija, dosada, poteškoće s koncentracijom na školske ili domaće zadaće i zabrinutost zbog nedovoljnog sna. Prema studijama, stres

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

značajno utječe na ocjene djece i razinu stresa u školi.

Stres može utjecati na njihovu motivaciju, koncentraciju i sposobnost da se brinu o sebi. Kada stres izmakne kontroli, pritisak roditelja može dovesti do poteškoća kod kuće ili loših ocjena u školi.

Kako roditelji i njihova djeca mogu smanjiti stres uzrokovan različitim vrstama stresa?

Kada je kod kuće stres, roditeljima može biti teško brinuti se za svoju djecu. Dakle, koje su vam mogućnosti? Kada se stres ponavlja, trebali biste pokušati pronaći način da se opustite. Možete uzeti slobodno vrijeme s posla ili škole kako biste se oslobodili stresa. Ako trebate više ideja o tome kako se opustiti kod kuće, videozapisi na internetu o smanjenju stresa uzrokovanog raznim vrstama stresa kod roditelja i njihove djece mogu biti od pomoći! Roditeljska zabrinutost može biti vrlo uznemirujuća. Kako biste smanjili stres, uzmite pauze i izbjegavajte druge stresore kao što je previše posla ili nedovoljno sna.
Provjerite imate li zvučni sistem podrške od porodice, prijatelja ili čak njegovatelja vaše bebe.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Naučite se nositi sa stresom u sadašnjem trenutku.
Ako ste pod stresom zbog teških okolnosti, potrebna vam je tehnika za kontrolu razine stresa. Ovdje brzo dolazi do oslobađanja od stresa.

Najbrži način da se oslobodite stresa je da duboko udahnete i koristite svoja čula - ono što vidite, čujete, okusite i dodirnete - ili da se uključite u opuštajuću vježbu. Gledanje omiljene fotografije, udisanje omiljene arome ili slušanje omiljene muzike može vam pomoći da se opustite i odmah usredotočite.

Naravno, ne reagiraju svi na isti način na svako osjetilno iskustvo. Ključ brzog oslobađanja od stresa je eksperimentiranje i otkrivanje osjetilnih iskustava koja vam najviše odgovaraju.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sažetak

Roditelji moraju znati kontrolirati vlastitu razinu stresa i razinu stresa svoje djece. Kako bi se djeca opustila, roditelji bi trebali provoditi vrijeme s njima čitajući knjigu ili ih odvodeći u šetnju. Roditelji moraju pronaći vremena, čak i ako je to samo nekoliko minuta tu i tamo. Roditelji također moraju razgovarati o problemima u vlastitom životu sa svojom djecom koja prolaze kroz teška razdoblja.

Prvi korak u upravljanju stresom je identificirati izvore vašeg stresa. Posljedice roditeljskog stresa su međusobno povezane. Loše roditeljsko raspoloženje može biti pogoršano roditeljskim stresom, dok loše raspoloženje može pojačati percepciju roditeljskog stresa.

Pretpostavimo da su njihove razine stresa veće nego inače. U tom slučaju djeca mogu doživjeti veći emocionalni stres, uključujući tjeskobu, tugu, gubitak interesa, poteškoće s koncentracijom na školske ili domaće zadaće i zabrinutost zbog nedovoljnog sna.

Suočavate se s teškim okolnostima koje vas opterećuju. Upravo sada trebat ćete strategiju za smanjenje stresa. Upotrijebite ove ideje kako biste utvrdili što uzrokuje vaš stres kod kuće, a zatim upotrijebite navedene tehnike da ga kontrolirate kada je neizbježan.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



06

POGLAVLJE ŠEST

KOMUNIKACIJA

PRIPREMIO: TRAINING CENTRE RAGINA, BUGARSKA

RJEČNIK POJMOVA

- **Komunikacija -** prenošenje ili razmjena informacija govorom, pisanjem ili korištenjem drugog medija.
- **Uzorak -** ponovljeni ukrasni dizajn.
- **Izraziti -** prenijeti (misao ili osjećaj) riječima ili gestama i ponašanjem
- **Razmjena -** čin davanja jedne stvari i primanja druge (posebno iste vrste) zauzvrat.
- **Biološka predispozicija -** kada subjekt (čovjek, životinja, biljka) posjeduje neku unutarnju kvalitetu koja povećava vjerojatnost razvoja bolesti ili obrasca ponašanja temeljenog na genima koje smo naslijedili od svojih roditelja (i roditelja naših roditelja).
- **Pošiljatelj -** osoba koja šalje ili prenosi poruku, pismo, e-mail i sl.
- **Primatelj -** osoba koja dobiva ili prihvata nešto što joj je poslano ili dato.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- **Gesta -** pokret dijela tijela, posebno ruke ili glave, za izražavanje ideje ili značenja.
- **Oponašati -** imitirati (nekoga ili njegove postupke ili riječi)
- **Barijera -** nešto materijalno što blokira ili ima namjeru da blokira prolaz
- **Međuljudski -** odnosi se na odnose ili komunikaciju među ljudima.
- **Transgeneracijski - d**jelovanje kroz više generacija.
- **Sukob -** ozbiljno neslaganje ili svađa, obično dugotrajna.
- **Nenasilno -** korištenje miroljubivih sredstava, a ne sile, posebno za postizanje političkih ili društvenih promjena.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UVOD I TEORIJSKA POZADINA

Svako biće na ovoj planeti na neki način komunicira sa svijetom izvan svojih granica. Komunikacija je bila jednostavan mehanizam preživljavanja i ostala je vitalna ljudska vještina. Nadalje, svaki roditelj može potvrditi da se adekvatnim izražavanjem i slušanjem dobiva pola bitke u odgoju djece.

Komunikacija i njena povezanost s porodičnim odnosima

Jedinstveno polje proučava svaku razmjenu u našem domu - od rituala koje moramo reći "Dobro jutro" do smiješnih priča koje dijelimo koristeći društvene aplikacije na našim telefonima. Porodična komunikacija proučava uloge i pravila koja svaka porodica postavlja. Pokušava bolje razumjeti interakcije između članova porodice i njihove takozvane "obrasce ponašanja" u različitim okolnostima. Ovi se obrasci u početku mogu činiti "nasumični", ali odražavaju biološku predispoziciju, životna iskustva, uvjerenja i kulturu svakog pojedinca.

Na temelju svojih saznanja porodična komunikacija pokušava predvidjeti kako će ovi čimbenici, u kombinaciji s promjenama u okruženju, utjecati na odnose unutar svake pojedine porodice. Pokušava otkriti recept,

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

izgraditi zdrave veze i stabilno okruženje koje će zauzvrat poticati sposobne i sretne pojedince.

Roditelji se moraju nositi sa širokim rasponom situacija u porodici i izvan nje, a one često mogu uzrokovati osjećaje intenzivnog stresa. Odgajati djecu, podržavati ih tokom školskih godina, prolaska kroz tinejdžerske godine i pomoći im u prelazu u odraslu dob nije lako. I povrh toga danas, to također uključuje pomoć u zdravstvenoj krizi bez presedana koju je uzrokovao COVID-19, čak i u ovoj mladoj dobi, sa svim njegovim implikacijama - uključujući društvenu izolaciju i online učenje.

Sva ta iskustva mogu stvoriti veliku tjeskobu, a time i utjecati na porodičnu komunikaciju. Nesporazumi dovode do daljnjih poteškoća za obje uključene strane, rezultiraju djetetovim odbijanjem sudjelovanja u sličnim situacijama i mogu ukloniti ključan alat za roditeljski utjecaj.

U ovom Modulu naučit ćete više o teoriji komunikacije, najčešćim pogreškama koje svi radimo, i najvažnije – kako učinkovito komunicirati sa svojim djetetom. Stručnjaci su razvili sadržaj ovdje na terenu koji su ujedno i roditelji - kao i vi.

Pronaći ćete praktične alate, vježbe i vrijedne resurse ako predmet pobudi vaš interes.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Opća teorija komunikacije

U najopćenitijem smislu, komunikacija je izražavanje ili razmjena informacija s drugom osobom ili osobama. Riječ dolazi iz latinskog i znači "dijeliti". Dapače, jedini obavezni uvjet za komunikaciju je spremnost na dijeljenje informacija – i razumjeti i biti shvaćen.

Komunikacija se može odvijati kroz slušanje, govor, pisanje i kretanje - gestikuliranje, oponašanje, dodirivanje itd. - ili lijepu kombinaciju. U najopćenitijem slučaju, ljudsko tijelo može prenijeti poruku jasno i eksplicitno. Uprkos tome, još uvijek je relativno lako nekoga pogrešno razumjeti ili propustiti iznijeti svoje stajalište. Ironično, što ste s nekim bliži, to lakše pada komunikacija. Ali što više znamo, to možemo postati bolji u ovome.

Evo šta vjerujemo da biste trebali znati:

U komunikacijskom procesu obično postoje pošiljatelj i primatelj. Svaku od tih uloga može obavljati više od jedne osobe - putem masovnih medija i društvenih mreža ili kao što se to događa u učionici. Pošiljatelj mora kodirati informacije koje se prenose; nakon toga, primatelj može dekodirati poruku kako bi razumio njeno značenje.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Osoba ili ljudi koji razumiju svoju publiku i koriste se odgovarajućim vještinama mogu značajno smanjiti nesporazume. Dobra komunikacija obično se manje svodi na pričanje, a više na slušanje i promatranje.

Postoje dvije vrste komunikacije:
Verbalna komunikacija - koristi se i pisanim i izgovorenim riječima s namjerom izražavanja ili primanja različitih ideja;
Neverbalna komunikacija - Koristi se svim oblicima izražavanja i primanja informacija koji ne koriste riječi. Smatra se da je između 70 i 93 posto ukupne komunikacije neverbalno.
U većini slučajeva ljudi komuniciraju kroz mješavinu verbalnih i neverbalnih aktivnosti, zbog čega moramo paziti na sve što govorimo i radimo ako želimo da budemo adekvatno shvaćeni.

Ako s djetetom razgovaramo smireno, ali naš stav i izraz lica odaju ljutnju, poruka će biti protumačena napeto, a njeno bi se značenje moglo pasti u drugi plan.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Šta utiče na komunikaciju i kako nastaju sukobi?

Iz mnogo razloga komunikacija između roditelja i djece – mlađe ili starije – može zakazati. Predvidjeti i prevladati sve je nemoguće. Ali biti svjestan najčešćih prepreka u komunikaciji znači da možete biti bolje pripremljeni za izbjegavanje i bolje snalaženje.

Fizičke barijere - buka, zidovi ili zatvorena vrata, pa čak i korištenje telefona - sve što bi moglo poremetiti, omesti ili potpuno blokirati normalan tok komunikacije.
Psihološke barijere - Stres, neriješeni svakodnevni problemi i sve neriješene traume koje mogu pridonijeti nerazumijevanju.
Transgeneracijske barijere - Neizbježne razlike koje se javljaju između svake generacije.
Interpersonalne barijere - Stvorene prirodnom raznolikošću pogleda i pličnosti u porodici usprkos tipičnom odgoju i kulturi - postaju očite mnogo prije nego što dijete uđe u pubertet.

Sukobi između roditelja i djece obično proizlaze iz gore navedenih prepreka. Bolne su, ali sasvim normalne i očekivane. Bilo bi sjajno da je ljubav bila dovoljna da ih riješi i pomogne nam da dobijemo

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

najviše od njih, ali u stvarnosti, možemo i vrlo često ostajemo s neugodnim, dugotrajnim osjećajima i neriješenim problemima. Kako biste ih izbjegli ili ako to nije moguće – naučili i izvukli maksimum iz njih, preporučujemo korištenje alata učinkovite Nenasilne komunikacije.

Učinkovita nenasilna komunikacija

Kako razgovarati, tako da vaša djeca slušaju i kako čuti šts govore.

Roditelji mogu uspostaviti učinkovitu komunikaciju ako je poruka poslana i primljena. Učinkovita nenasilna komunikacija ide čak i dublje od ovoga - ona nastoji postići ciljeve razmjene informacija na najhumaniji mogući način.

Nenasilna komunikacija (NVC) komunikacijski je proces koji je razvio američki psiholog Marshall Rosenberg. Primjenjuje suosjećajno ljudsko ponašanje u razmjeni između ljudi bez obzira na dob, odnos, etničku pripadnost ili bilo koju drugu karakteristiku koja se koristi da ih odvoji jedne od drugih u različitim okolnostima. NVC se temelji na poštovanju i prihvatanju druge osobe bez obzira na dob. Preporučljivo je s njim započeti što je ranije moguće.

I verbalna i neverbalna komunikacija oblik je pregovora i razmjene. U NVC-u ih provodimo suosjećajno i pretpostavljamo da suosjećajna komunikacija daje značajne rezultate.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Zašto koristiti NVC?

Možda ćete osjetiti potrebu reći: "Zašto moram koristiti nenasilnu komunikaciju - moje se dijete loše ponaša!" ili "Premladi su da razumiju!" čak: “Trenutno je dovoljno teško razgovarati o bilo čemu, pogotovo u razdoblju online edukacije!”.

Sve su to izvanredne izjave. I preporučujemo da isprobate NVC, pogotovo ako je to slučaj. Ili kad god želite da se vaše namjere razumiju i čuju.

NVC nam pomaže da:
Preuzmite vlasništvo nad našim izborima i povećajte našu sposobnost da živimo s njima;
Povežite se s drugima i ostvarite smislenije odnose;
Imati bolji odnos sa samim sobom.

NVC značajno doprinosi kvaliteti međuljudske povezanosti, a koriste ga terapeuti, psiholozi, odgajatelji i roditelji za učinkovito rješavanje sukoba, sprečavanje nesporazuma i održavanje pozitivnih odnosa.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako vježbati NVC sa svojim djetetom

1. Promatrati:

Teško je biti besposlen kada osjećate da su vam gumbi pritisnuti ili da situacija zahtijeva vašu hitnu pažnju. Ne savjetujemo vam da mirno stojite i gledate. Međutim, svoje mišljenje možete izraziti drugačije. Nemojte govoriti izvan mjesta na kojem se javljaju vaši osjećaji jer će vaše dijete samo čuti vaš bijes i vašu tjeskobu. Također razgovaramo o našim tijelima, sjećate se?

Izraz “Ne obraćaš pažnju na ono što govorim! Prestani se igrati sa svojim igračkama!” može se reći kao "Primijetio sam da gledaš svoje igračke dok sam maloprije govorio." Umjesto toga, pokušajte reći ono što ste primijetili bez emocionalne boje prosuđivanja, straha ili razočaranja.

Uzdržanost u prosuđivanju sprečava aktiviranje odbrane vašeg djeteta. Otvara mogućnost za dijalog i raspravu o nečemu što vas muči i što bi njima moglo naškoditi.

2. Preuzmite odgovornost za svoje osjećaje:

Primjena filozofije nenasilne komunikacije znači da niko drugi ne može preuzeti krivicu. Vi ste odgovorni za svoje osjećaje ili kako se ponašate. Način na koji se drugi ponašaju ili što oni

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

reći je samo poticaj, ali ne i uzrok onoga što doživljavate iznutra.

Kako bi to dodatno ilustrirao, NVC predstavlja četiri opcije za reakciju na neprijateljsku provokaciju:
Da to shvatim lično
Da uzvratim
Razmotriti svoje osjećaje
Razmotriti osjećaje druge osobe

Da biste to riješili, preporučujemo da se okrenete posljednjim dvjema opcijama. Prve dvije su obično reakcije koje produbljuju sukob i uzrokuju njegovu eskalaciju.

Znamo da će se u početku ovaj misaoni proces dogoditi tek nakon sukoba. Ali s vremenom i malo prakse, unutarnje razmišljanje početak će se javljati ranije. I na kraju - baš na vrijeme da vam pomogne spriječiti ili izvući maksimum iz sukoba s vašim djetetom.

3. Budite svjesni svojih potreba – osobito onih nezadovoljenih
Puno smo pričali o negativnim osjećajima - i za to postoji razlog. U našim svakodnevnim razgovorima to zovemo "istresti se na nekome", ali u nauci je to izraz ljutnje ili povrijeđenosti,
što ukazuje na to da imamo nezadovoljene potrebe. Možda ćemo imati neko vrijeme za sebe.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Možda smo umorni ili se trebamo osjećati više cijenjenima. Možda smo pod stresom zbog novca, našeg posla, zdravlja rođaka ili zbog online učenja našeg djeteta. Osjećaji koji slijede imaju za cilj da nas natjeraju da popravimo sve što nije u redu. To nije nužno loše, ali postoje dva razloga zašto djelovanje na temelju osjećaja u većini slučajeva nije najbolja strategija.

Prvo, dokazano je da emocionalno odlučivanje nije tako transparentno i objektivno kao racionalno odlučivanje. Drugo, prema prethodnoj tački o kojoj smo raspravljali, osobno shvatanje situacije ili aktivna borba protiv nje ne pomaže nam da išta popravimo - čine nas agresorom ili žrtvom.

Prema riječima trenerice NVC-a Peggy Smith: “Ponekad (...) potrebe smatramo nečim što bi mogla zadovoljiti ili ne zadovoljiti druga osoba (...). Ili završimo tako da krivimo ili impliciramo da smo pogriješili. Vjerojatnije je da će se ljudi oduprijeti zahtjevu iz tog stava.”

4. Zahtjev - ne zahtijevaj

Zamislite da vam šef dođe i kaže: "Želim da to učinite i želim da to učinite odmah." Sada zamislite nešto drugo - dođu vam i ljubazno vas pitaju: “Možete li to učiniti što prije? Hitno je.” Za koju od tih rečenica je vjerojatnije da će probuditi želju za suradnjom i možda čak uložiti više truda u to? Drugo, zar ne? Zbog toga bismo željeli podijeliti četvrti

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

princip NVC-a. Prečesto se moramo ponavljati i ponavljati istu stvar svojoj djeci. Nauka je dokazala da zahtjevna akcija nije dugoročno učinkovita koliko se traži. Poštovanje pokazuje kako se treba ponašati i ima dodatnu korist jer svojoj djeci pokazujete da ih shvatate ozbiljno - baš kao što bi i oni trebali vas. Da, vikanje ih tjera da djeluju brže, ali popravak vašeg odnosa nakon toga traje duže. Na vama je da im pokažete kako se vodi pravi razgovor.

Shvatamo da pritisak na roditelja nikada ne prestaje, a svi smo čuli mali neugodni glasić koji kaže da nismo dobri roditelji. Ali znamo da je naša najbolja šansa za bolji svijet kroz našu djecu. Pa postavljamo ovo jednostavno pitanje? Ako do sada nismo uspjeli primjenom sile, nije li vrijeme da pokušamo na drugi način - praksu nade i povjerenja u bolji ishod?

Također znamo da su podijeljene informacije ovdje samo početak - pokazivač u određenom smjeru. Više informacija o nenasilnoj komunikaciji možete pronaći kod svog trenera i na poveznicama u "Korisnim resursima". Također možete pokušati vježbati koristeći neke od ovih vježbi.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Korisne vježbe i igre

1. Vježbajte prije sukoba

Pitajte svoje dijete želi li isprobati malu igru s vama. Jedan od vas počinje govoriti, a drugi se ponaša kao da doživljava suprotno stanje empatije. Zamijenite uloge. Zatim pokušajte isto, ali slušajte na što empatičniji način s najvećim razumijevanjem. Ponovno zamijenite uloge. Razgovarajte o tome kako ste se osjećali u prvom i drugom slučaju. Iznenadili biste se koliko djeca mogu biti zrela i svjesna čak iu ovoj dobi.

2. Vježba u toku sukoba

Stani i izađi kroz vrata—ništa drugo.
Čim vidite napetost na djetetovom licu, prestanite pričati i izađite iz sobe. Učinite bilo što nakon toga - skočite, udarite po tom jastuku, zapišite kako se osjećate i duboko dišite. Kada budete mislili da imate veću kontrolu nad sobom, vratite se u sobu i objasnite: "Trebalo mi je malo vremena da se smirim kako bih mogao razgovarati s vama racionalnije."

Znamo da je ovo teško. Ali također znamo da ćete s vježbom biti bolji. Važna je lekcija pokazati svom malom djetetu da vas emocije ne kontroliraju.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3. **Vježba nakon sukoba**

Sjetite se nečega posebno emotivnog što ste rekli tokom sukoba. Opišite to što detaljnije možete. Sada zapišite pitanje: "Zašto sam to učinio?" i odgovoriti pismeno. Zapišite isto pitanje, ali sada vezano uz vaš zadnji odgovor. Učinite to što je moguće više puta. Nakon što mislite da ne možete više ništa pitati, pokušajte kopati još dublje – koje su stvarne namjere iza vaše izjave? Biste li promijenili način na koji ste to rekli ili ono šta ste rekli? Na kraju zapišite osjećaje koje proživljavate nakon završetka ove vježbe.

Ostali savjeti za zdravu komunikaciju s djetetom

Slušati:

Pokušajte održavati kontakt očima

Uklonite sve smetnje – neka vam slušanje djeteta bude prioritet

Ne otvarajte usta dok druga strana govori – samo uši

Potvrdite da ste čuli što su rekli.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ispravno se izrazite:

Ne zaboravite kontakt očima;

Ne razgovarajte predugo ili ćete izgubiti njihovu pažnju ili ih zbuniti;

Priznajte kada ste pogriješili ili nešto ne znate – zdravo je pogriješiti i dopustite drugoj osobi da to vidi.

Ne povisujte glas – mnogi učitelji i roditelji potvrđuju da djeca obraćaju više pažnje kada im se govori tiho.

Izbjegavajte korištenje negativnih obrazaca u izražavanju mišljenja i potaknite svoje dijete da učini isto:

Ne pokušavajte kontrolirati svoje dijete pomoću osjećaja krivice

Nemojte koristiti sarkazam - recite što mislite

Ne poričite djetetove osjećaje - oni možda neće biti ugodni, ali njihovo potiskivanje uzrokovat će njihovo truljenje i kasnije izazvati novi sukob.

Ali ako dođe do sukoba:

Nemojte se svađati oko više stvari - prošlost je u prošlosti

Biti pristojan

- Nemojte generalizirati - koristite izjave koje počinju s "ja..."

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kako izvući maksimum iz komunikacije s učiteljima vašeg djeteta

Online obrazovanje bilo je izazov za porodice i nastavnike diljem svijeta. Nesposobnost razgovara o stvarima licem u lice, stavljanje u situaciju bez presedana ili pretjerani stres i umor mogu uzrokovati pogrešnu komunikaciju među odraslima. Kako biste što bolje iskoristili komunikaciju s učiteljima svog djeteta, preporučujemo primjenu tehnika NVC-a i što otvoreniji prema ideji suradnje za dobrobit vaših voljenih.

Sljedeće strategije vam mogu pomoći da ostanete dobro informirani o napretku vašeg djeteta dok održavate dobar odnos s njihovim učiteljima:

- Raspitajte se o najboljem vremenu da ih kontaktirate - neki učitelji imaju nastavu cijeli dan, dok privatni životi drugih ne dopuštaju pozive izvan radnog vremena.

- Raspitajte se o najboljem načinu komunikacije - telefonski poziv, e-pošta ili internetska konferencija, na primjer.

- Jasno dajte do znanja da pružate ruku jer vam je stalo i ostanite pozitivni i otvoreni za suradnju - ništa ne pomaže učitelju da se bolje brine za dijete od roditelja koji razumije da su svi u istom timu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Korisni resursi:

- https://www.nonviolentcommunication.com
- https://positivepsychology.com/non-violent-communication/
- https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf
- https://www.wikiwand.com/en/Communication
- https://nvcnextgen.org/games/



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sažetak

Da biste bili učinkoviti u komunikaciji, morate biti spremni dijeliti informacije – i razumjeti i biti shvaćeni. Učinkovita komunikacija između roditelja i djece može se uspostaviti ako je poruka isporučena i primljena. Ide se i dalje od ovoga s nenasilnom komunikacijom, koja ima za cilj ostvariti ciljeve razmjene informacija na najetičniji mogući način.

Slušajte i održavajte kontakt očima. Izrazite se primjereno. Negativne obrasce u izražavanju svojih misli treba izbjegavati i poticati svoje dijete da čini isto. Ali ako stvari postanu napete, nemojte se svađati; razgovaraj o tome.

Preporučujemo da primijenite vještine NVC-a i budete što je moguće otvoreniji za suradnju za najbolje od vaših voljenih kako biste maksimalno iskoristili komunikaciju sa svojim djetetom.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PARTNERI AUTORI

EduCOV program obuke za roditelje kombinira različita znanja različitih stručnjaka. U nastavku možete pronaći kratak uvod u partnerske organizacije uključene u razvoj obuke.

Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS) je poljsko privatno sveučilište koje obrazuje društvene nauke, domovinsku sigurnost i medicinske nauke. Collegium Balticum realizira mnoge međunarodne projekte kao koordinator ili partner u Erasmus+ programu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smart Idea je privatno preduzeće osnovano 2017. Firma razvija i implementira inovativne obrazovne metodologije i alate, kao i digitalizaciju obrazovnih proizvoda i procesa. Posljednjih nekoliko godina Smart Idea se specijalizirala za uvođenje novih tehnika učenja i upravljanja u škole te aktivno predaje na obrazovnim konferencijama (SIRIKT Slovenija, InfoCom Tech Slovenija, Future of Education, Italija).

Izdavačka kuća Vrijeme osnovana je 1998. godine. Godišnje izdaje oko 30 naslova koji se nalaze u nekoliko edicija: Bosanski portreti, Novi senzibilitet, Svjetska književnost, Tekst, Kulturno pamćenje, Pipi Duga Čarapa i dr. Od 2004. godine u okviru Kluba književnosti Vrijeme djeluje Izdavačko preduzeće Vrijeme, koje ljubiteljima knjiga nudi mnoga izdanja domaće i svjetske produkcije. U prosjeku vrijedan tim ove izdavačke kuće tokom godine čitatelje obraduje s desetak novih izdanja. Bitno je napomenuti ako se zna da su u ovim teškim vremenima neke od nekada najuglednijih bosanskohercegovačkih izdavačkih kuća prestale raditi za knjigu i izdavače.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JumpIN Hub - Asocijacija za inovativnost i poduzetništvoje neprofitna organizacija osnovana 2019. u Portugalu. Glavni cilj Udruge je promicanje, na održiv način, inovativnosti i poduzetništva kao promotora razvoja u društvenim i poslovnim područjima kroz integrirano obrazovanje podržano metodologijama neformalnog obrazovanja za mlade (NEET) i odrasle, pokrivajući tri glavna područja:

- Sociokulturno obrazovanje;
- Obrazovanje za lični razvoj;
- Profesionalna kvalifikacija.

Training Centre Ragina (TCR) osnovana je 2011. godine s glavnim fokusom - na korporativnu obuku i tečajeve jezika za odrasle.
Naknadno smo proširili svoje proizvode i implementirali inovativne metodologije - strukovno obrazovanje, osposobljavanje kritičnih kompetencija, specijalizirano jezično osposobljavanje itd.
Naš glavni cilj je biti inovator, namećući novu viziju učenja i pokušavajući utrti put svjetskim trendovima modernog obrazovanja u Bugarskoj. Nastali kao jezični centar, među prvima smo koji implementiraju potpuno interaktivno učenje.
Postepeno smo širili naše usluge, ali smo zadržali svoju temeljnu filozofiju - tražiti najbolje sisteme i oblike nastave koje možemo implementirati u svaki obrazovni proizvod.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Gölbaşı District National Education Directorate je organizacija u sastavu Ministarstva narodne prosvjete i sa sjedištem u pokrajinskoj organizaciji koja sprovodi nacionalnu prosvjetnu službu kao javna ustanova. Opštinska vlast je ta koja je odgovorna za obuku. Nacionalno obrazovanje Golbasi obuhvata 39 osnovnih škola, 36 srednjih škola, 36 srednjih škola i nekoliko institucija koje rade sa obrazovanjem odraslih i specijalnim obrazovanjem. Ima 3.300 nastavnika i 34.500 učenika.

Language school Sky je preduzeće osnovano 2017. godine koje pruža izvannastavne aktivnosti u vrtićima i osnovnim školama u regiji Rousse. Firma je lider na tržištu izvannastavnih aktivnosti za djecu. Svake godine 550-600 djece sudjeluje u različitim obrazovnim aktivnostima centra – bugarski i strani jezik, matematika, likovni ateljei, mentalna aritmetika itd.
Centar trenutno ima ugovore za izvannastavne aktivnosti u 6 javnih dječjih vrtića i tri javne osnovne škole. Također osigurava opremu za dvorane za vježbanje u svim vrtićima/školama s kojima radi, implementirajući potpuno interaktivno okruženje za učenje, uključujući edukaciju za tim javnih subjekata i kako ga koristiti za potrebe formalnog obrazovnog procesa tokom godina studija.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EDUCOV

SUPPORTING PARENTS IN COVID TIMES

Kontaktirajte nas

KOORDINATOR PROJEKTA

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
t.staron@cb.szczecin.pl

PARTNERI PROJEKTA

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.
igor.razbornik@gmail.com

Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

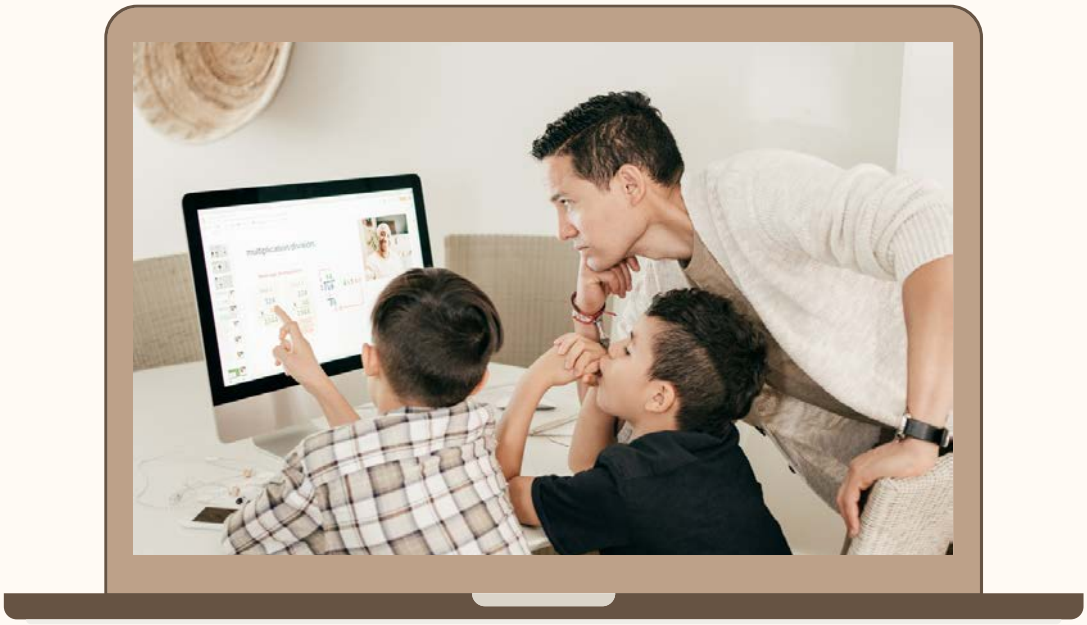
Gölbaşı District National Education Directorate
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES



Ovaj dokument nastao je uz financijsku podršku Erasmus+ programa Europske unije. Isključivu odgovornost za sadržaj ovog dokumenta snose uključene partnerske organizacije. Ni pod kojim uvjetima ovaj se dokument ne može smatrati službenim mišljenjem Europske komisije.

Prije ispisa razmotrite okoliš.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union