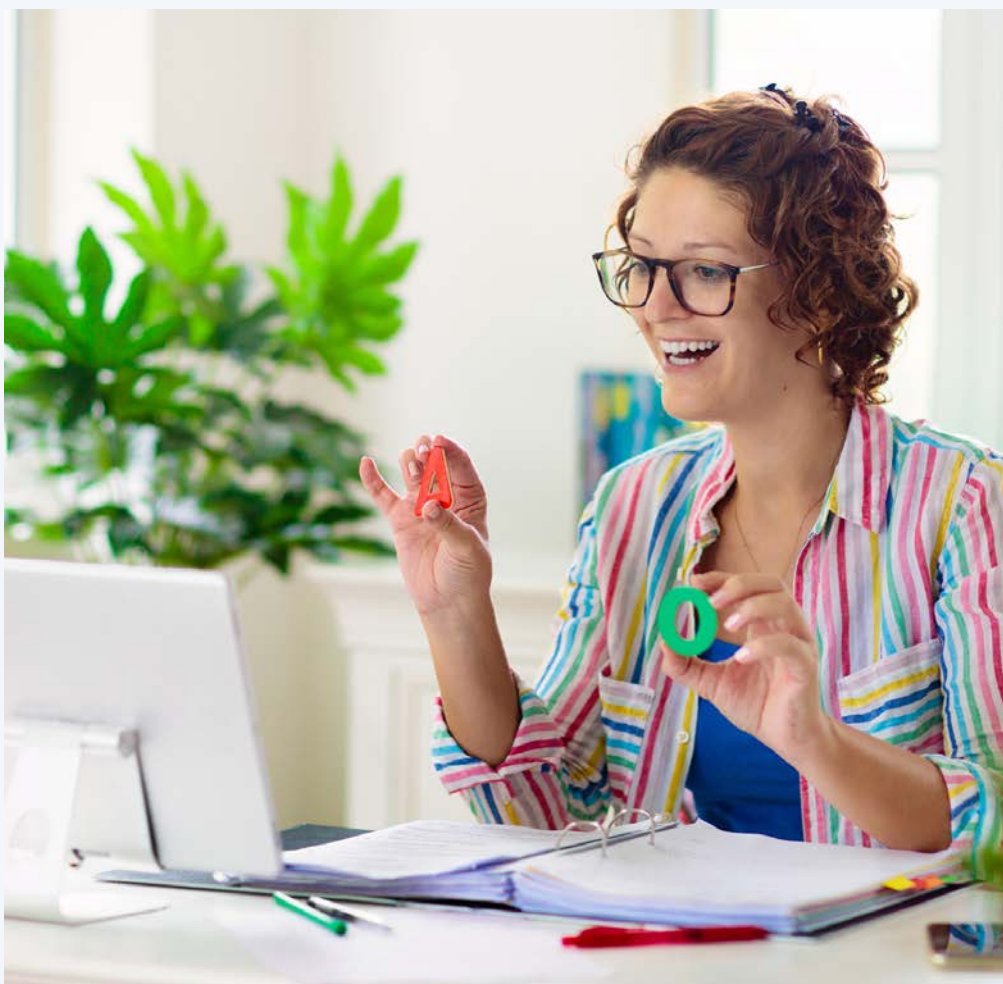




EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM OBUKE NASTAVNIKA



© 2023 Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom CC BY-SA 4.0

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





Dobrodošli

U EDUCOV

PROGRAM OBUKE NASTAVNIKA

WEBSITE:
[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

SOCIAL MEDIA:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](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 DIO 1

04

POGLAVLJE 03

PEDAGOŠKE VJEŠTINE DIO 2

05

POGLAVLJE 04

UPRAVLJANJE VREMENOM

06

POGLAVLJE 05

UPRAVLJANJE STRESOM

07

POGLAVLJE 06

KOMUNIKACIJA

08

PARTNERI AUTORI





UVOD

EduCOV program osposobljavanja nastavnika razvija se kroz teoretske koncepte i praktične vježbe. I teorijski dio sadržaja obuke i vježbe kreirani su s namjerom brzog prezentiranja potrebnih informacija i jednostavne primjene kod kuće.

Vježbe razvijaju pedagoški stručnjaci na tom području, od kojih su mnogi i roditelji s djecom koji su tokom pandemije morali izdržati nedaće online i offline učenja. Obuka se unapređuje kontinuiranim povratnim informacijama nastavnika i roditelja. Provedeno je pilot testiranje i sadržajno nadograđen.



EduCOV sadržaj obuke sastoji se od sljedećih modula: Digitalne vještine, Pedagoške vještine 1, Pedagoške vještine 2, Upravljanje vremenom, Upravljanje stresom i Komunikacija.

Digitalne vještine uključuju kritično i sigurno korištenje informacijske tehnologije za rad, slobodno vrijeme i komunikaciju. Obuhvataju vještine, znanja, stavove i strategije potrebne za korištenje digitalnih medija i informacijske i komunikacijske tehnologije.

Pedagoške vještine 1 dijele se na sadržajne kompetencije, didaktičke i metodičke kompetencije te, konačno, kompetencije za podizanje. Roditelji ne bi trebali umjesto učitelja raspolagati pedagoškim vještinama shvaćenim kao cjelovita kombinacija sadržajnih, didaktičko-metodičkih i kompetencija za podizanje. Tačnije, roditelji bi te kompetencije trebali ostvarivati s drugačijim naglaskom.

Pedagoške vještine 2 usmjerene su na metode podučavanja, principe i tehnike koje koriste učitelji kako bi omogućili učenje učenika. Te su strategije dijelom određene predmetom koji se poučava, a dijelom prirodom učenika. Postoje stilovi učenja predstavljeni u ovom modulu. Roditelji mogu pomoći svojoj djeci tako što će prepoznati te stilove učenja i identificirati koji se od njih odnose na njihovu djecu.

Upravljanje vremenom je fokus sljedećeg modula. Vrijeme je najvredniji resurs koji ljudi imaju. Kao roditelji, znamo da naša djeca gube kao šampioni. Potrebne su im dodatne smjernice o tome kako planirati svoje aktivnosti, posebno kada je riječ o školskim obavezama. Upravljanje vremenom jedna je od bitnih vještina za sve vrste obrazovanja. Roditelji trebaju planirati svoje vrijeme kako bi naši vremena za svoju djecu i sebe te održali dobru ravnotežu između posla i života.

Tok logike nastavlja se s upravljanjem stresom. Roditeljsko upravljanje stresom je nužnost, posebno kada su u pitanju njihova djeca. Biti roditelj ponekad može biti stresno i naporno. Ipak, upravljanje stresom za roditelje u kućnom online obrazovnom procesu neophodno je ako se želite brinuti za svoju porodicu i omogućiti im najbolji mogući život. Mnogo je načina na koje stres utječe na ljude, i mentalno i fizički; međutim, upravljanje stresom može pomoći u smanjenju tih učinaka i olakšati roditeljstvo.

Posljednje, ali ne manje važno - Komunikacijski modul. Komunikacija se pojavila kao jednostavan mehanizam preživljavanja i ostala je vitalna vještina za ljude. Nadalje, svaki roditelj može potvrditi da se adekvatnim izražavanjem i slušanjem dobiva otprilike pola bitke u odgoju djece. Posebna pažnja posvećena je nenasilnoj komunikaciji.



01

POGLAVLJE JEDAN

DIGITALNE VJEŠTINE

PRIPREMIO: JUMPIN HUB, PORTUGAL

RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Digitalne vještine: sposobnost pronalaženja, procjene, upotrebe, dijeljenja i stvaranja sadržaja pomoću digitalnih uređaja, kao što su računari 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 je platforma za kombinirano učenje koju je razvio Google za obrazovne ustanove i čiji je cilj pojednostaviti izradu, distribuciju i ocjenjivanje zadataka.

Osnovne informatičke vještine za roditelje za podršku online obrazovnog procesa kod kuće

Nema sumnje da digitalne vještine postaju sve važnije u svim aspektima naših života. To je posebno istinito kada je u pitanju podrška online obrazovanju naše djece. Sve se više učenja odvija online, što znači da učenici moraju imati sposobnost učinkovite upotrebe tehnologije kako bi uspjeli.

U ovom modulu ne radi samo o podučavanju osnovnih informatičkih vještina roditeljima radi njih samih. Riječ je o opremanju roditelja odgovarajućim digitalnim vještinama koje se mogu koristiti na način koji poboljšava učenje njihove djece i čini cjelokupno iskustvo ugodnijim. S pravim digitalnim vještinama, roditelji mogu podržati online obrazovanje i učiniti da ono funkcionira na način na koji tradicionalno učenje nikada ne bi moglo.

Vježbe:

Ovaj modul bavi se vježbama vezanim uz osnovne informatičke vještine za roditelje. Vježbe u ovom modulu osmišljene su kako bi pomogle roditeljima da poboljšaju svoje informatičke vještine kako bi mogli bolje pomoći svojoj djeci u školskim zadaćama. Ispunjavanjem ovih vježbi roditelji će moći procijeniti vlastito znanje i vještine o informatici te nadograditi to znanje. Osim toga, moći će bolje razumjeti kako se koristiti najčešćim računarskim aplikacijama, kao što je Google Classrooms, i ponuditi bolju podršku procesu online učenja svoje djece.

**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 1:
Očekivanja, snage i poteškoće**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- Razmisliti o tome koja su njihova očekivanja od ovog modula;
- Biti svjesni njihovih najvećih poteškoća kada je u pitanju podrška svom djetetu putem online obrazovanja
- Razmisliti o prilikama za učenje i poboljšanje
- Razmisliti i biti svjesni njihovih najvećih prednosti kada je u pitanju podrška njihovom djetetu putem online obrazovanja

**Trajanje
aktivnosti**

30 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova je aktivnost praktična aktivnost koja predstavlja uvod u modul i trebala bi djelovati jednako kao i pokretač (icebreaker), potičući lično i grupno razmišljanje.

Svaki će sudionik izraditi svoju refleksiju o kojoj će se raspravljati unutar grupe.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Trener treba pripremiti 3 flipsharta - po 1 za svaki segment: očekivanja, prednosti i poteškoće.

Trener će sudionicima podijeliti stikere u 3 različite boje, po jedan za svaki segment.

Materijali: olovke, stikeri u 3 različite boje, 3 flipcharta



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
Očekivanja, snage i poteškoće**

Prije početka aktivnosti, trener treba podsjetiti roditelje na sadržaj modula i njegove općenite ciljeve. Roditelji će biti zamoljeni da razmisle i napišu u stikeru:

Njihova očekivanja od modula: kako očekuju da će učiti? **Što očekuju poboljšanja?** Ima li neko specifično znanje koje smatraju korisnim i potrebnim?

Njihove najveće poteškoće kada je u pitanju podrška djetetu putem online obrazovanja: Gdje osjećaju više poteškoća? Koje su aktivnosti koje ih najviše plaše? Šta je najstresnije?

Njihove najveće prednosti/prednosti kada je u pitanju podrška njihovom djetetu prilikom online obrazovanja: gdje se osjećaju sigurnije? Koje aktivnosti su im lake? Zbog čega se osjećaju dobro i pomažu?

Trener bi trebao potaknuti na razmišljanje sve roditelje koji mogu koristiti onoliko samoljepivih papirića koliko smatraju potrebnim.

Kada su svi roditelji spremni, rečeno im je da sve samoljepive papiriće stave u odgovarajući flip chart koji su prethodno pripremili, a od njih će se tražiti da malo razgovaraju o tome (nije obavezno).

Ova će aktivnost navesti skupinu na razmišljanje o njihovom stajalištu u pogledu podrške djeci i bit će polazište za sljedeće aktivnosti.

***Naknadne
aktivnosti:***

***Vježba 1:
Očekivanja, snage i poteškoće***

Flip chartovi će biti zalijepljeni na najbliže zidove i bit će tamo tokom cijelog trajanja treninga.

Kad god je potrebno, trener bi se trebao vratiti na flipchart i obraditi navedene segmente.

Na kraju treninga, trener bi se trebao vratiti do flipcharta i obaviti razgovor s roditeljima.

Ne osjećaju se svi roditelji ugodno razgovarajući o svojim očekivanjima, snagama, a posebno o svojim poteškoćama.

Ne bi se trebali osjećati obaveznima to učiniti.

Trener bi trebao omogućiti ovu aktivnost kao priliku za probijanje leda i razmišljanje.

**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- Razmisliti o svojoj ulozi u učenju svoje djece;
- Biti svjesni što je potrebno za podršku njihovom djetetu kroz online učenje
- Razmisliti o prilikama za učenje i poboljšanje

60 minuta

Ova aktivnost je više teoretska aktivnost s informacijama za roditelje o tome kako mogu podržati svoju djecu kroz online učenje.

Svaki će sudionik napraviti vlastitu refleksiju i predložiti savjete i dobre prakse s drugim roditeljima.

2 preklopne ploče - 1 za svaki segment: savjeti za roditelje ili dobre prakse; što ne činiti!

Sudionici će biti podijeljeni u 2 grupe.

Unutar grupe od njih će se tražiti da razmisle o najboljim načinima da podrže svoju djecu putem online učenja: koji su najbolji savjeti i trikovi koje su koristili, dobre prakse koje su se pokazale uspješnim i s pozitivnim povratnim informacijama.

S druge strane, od njih će se tražiti da razmisle o tome šta su pogriješili i podijele s drugima: Šta ne činiti!

Materijali: olovke, stikeri različitih boja, flipchart, ppt prezentacija.

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

**Potrebni
materijali i
priprema:**



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

Slijedeći Vodič za roditelje za učenje na daljinu (<https://www.acs-schools.com/parents-guide-distance-learning>), učitelji će voditi roditelje kroz najbolje savjete za podršku djeci u učenju na daljinu.

Prije nego što im se daju te teorijske informacije, roditelji će se zamoliti da razmisle o vlastitim iskustvima u posljednje 2 godine hibridnog učenja (u školi i kod kuće).

Na kraju, grupa će napraviti debriefing s dobijenim informacijama:

Učenje na daljinu predstavlja nevjerojatne izazove i prilike za učitelje, roditelje i učenike. Svačije su okolnosti drugačije. Nekim je učenicima i porodicama lakše usredotočeno i neovisno učenje od kuće nego drugima.

Ovi savjeti sintetiziraju ono što su škole diljem svijeta učile tokom pandemije koronavirusa. Učenici, učitelji i porodice moraju se prilagoditi brzim i ponekad neočekivanim zaokretima prema hibridnom i učenju na daljinu.

SAVJETI ZA UČENJE NA DALJINU

1. Uspostavite rutine i očekivanja

Važno je od samog početka razviti dobre navike. Stvorite fleksibilnu rutinu i razgovarajte o tome kako funkcionira tokom vremena. Podijelite svoje dane u predvidljive segmente. Pomozite učenicima da ustanu, obuku se i sprema za učenje u razumno vrijeme.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

2. Odaberite dobro mjesto za učenje

Redovni prostor za učenje u vašoj porodici za povremene domaće zadaće možda neće funkcionirati dugoročno. Odredite prostor posvećen aktivnostima usmjerenim na školu. Provjerite je li tih, bez ometanja i ima li dobru internetsku vezu. Neka odrasla osoba nadzire online učenje. Držite vrata otvorena i prakticirajte dobru digitalnu sigurnost.

3. Ostanite u kontaktu

Učitelji će uglavnom redovno komunicirati putem naših internetskih platformi i virtualnih okruženja za učenje. Pobrinite se da svi znaju kako pronaći pomoć koja im je potrebna da budu uspješni. Ostanite u kontaktu s razredom i podržite učitelje, direktore škola i članove vijeća, ali shvatite da može potrajati dan ili dva da dobijete povratnu informaciju. Ako imate nedoumica, obavijestite nekoga.

4. Pomozite učenicima da 'posjeduju' svoje učenje

Niko ne očekuje od roditelja da budu učitelji s punim radnim vremenom ili da budu stručnjaci za obrazovanje i sadržaj. Pružite podršku i ohrabrenje i očekujte da vaša djeca odrade svoj dio posla. Borba je dopuštena i ohrabrena! Nemojte previše pomagati. Da biste postali neovisni, potrebno je puno vježbe.

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

5. Započnite i završite dan prijavom

Ujutro biste mogli pitati:

- Koje časove/predmete danas imate?
- Imate li testove?
- Kako ćete provoditi vrijeme?
- Koja su vam sredstva potrebna?
- Šta mogu učiniti da pomognem?

Na kraju dana možete pitati:

- Koliko ste danas stigli u svojim zadacima učenja?
- Šta ste otkrili? Što je bilo teško?
- Šta bismo mogli učiniti da sutra bude bolje?

Ovi kratki temeljiti razgovori su važni. Provjerava učenike kako bi obradili upute koje su dobili od svojih učitelja i pomaže im da se organiziraju i postave prioritete – također i starijim učenicima. Ne uspijevaju svi studenti u učenju na daljinu; neki se bore s previše neovisnosti ili nedostatkom strukture. Ove rutinske prijave mogu pomoći u izbjegavanju kasnijih izazova i razočaranja. Pomažu studentima da razviju samoupravljanje i izvršno funkcioniranje koje su ključne vještine za život. Roditelji su dobri životni treneri.

6. Odredite vrijeme za tišinu i razmišljanje

Za porodice s djecom različite dobi i roditelje koji možda neočekivano češće rade od kuće, dobro je izdvojiti malo vremena za mir i tišinu. Braća i sestre će možda morati raditi u različitim sobama



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

kako bi se izbjeglo ometanje. Mnoge će porodice morati dogovoriti pristup uređajima, prioritete za propusnost Wi-Fi mreže i rasporede tokom dana. Slušalice koje potiskuju buku su korisna ideja.

7. Potaknite tjelesnu aktivnost i tjelovježbu

Živeći i radeći kod kuće, svi ćemo trebati malo prostora da se oslobodimo. Kretanje (samostalno i zajedničko kao obitelj) ključno je za zdravlje, dobrobit i spremnost za učenje. To je izvrsna prilika da vježbanje 'sami zajedno' uz digitalne treninge i online instruktore. Postavite nove fitnes ciljeve i isplanirajte praktične životne aktivnosti koje će vam zaokupiti ruke, pokrenuti stopala i angažirati umove. Možda biste trebali razmisliti o tome kako se vaša djeca mogu više baviti kućnim poslovima ili drugim obavezama.

8. Upravljajte stresom i maksimalno iskoristite neobičnu situaciju

Prolazimo kroz vrijeme velikog preokreta u našim uobičajenim rutinama i načinima života, a u svijetu je trenutno mnogo tjeskobe. Emocije mogu biti uzburkane, a djeca mogu biti zabrinuta ili uplašena. Roditelji također mogu biti pod stresom, a djeca su često jako svjesna problema. Djeci je korisno kada dobiju činjenične informacije primjerene njihovoj dobi i stalno uvjeravanje od odraslih osoba kojima vjeruju.

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju**

9. Pratite vrijeme na ekranu i online

Učenje na daljinu ne znači buljenje u ekrane kompjutera sedam i pol sati svaki dan. Učitelji će težiti stvaranju raznolikosti, ali bit će potrebno nekoliko pokušaja i pogrešaka prije nego što svako pronađe ravnotežu između online i izvanmrežnog učenja u zatvorenom prostoru. Radite zajedno kako biste pronašli načine da spriječite da "vrijeme neaktivnosti" postane samo "vrijeme ispred ekrana".

10. Povežite se sigurno s prijateljima i budite ljubazni

Početo uzbuđenje zbog zatvaranja škole brzo će nestati kada učenicima počnu nedostajati prijatelji, kolege iz razreda i učitelji. Pomozite svojoj djeci da održe kontakt s prijateljima putem društvenih medija i drugih internetskih tehnologija. Ali pratite kako vaše dijete koristi društvene mreže. Podsjetite svoje dijete da bude pristojno, s poštovanjem i primjereno u komunikaciji, te da slijedi školske smjernice u svojim interakcijama s drugima. Prijavite neljubaznost i druge probleme kako bi svi zadržali zdrave odnose i pozitivne interakcije.

***Naknadne
aktivnosti:***

**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**

***Vježba 2:
Podržite svoje dijete u online učenju***

Flip chartovi će biti zalijepljeni na najbliže zidove i bit će tamo tokom cijelog trajanja treninga.
Kad god je potrebno, trener bi se trebao vratiti na flipchart i obraditi navedene segmente.

Trener bi trebao koristiti povratne informacije roditelja na flipchart-ovima i dobijene informacije kroz PPT prezentaciju i obaviti debriefing s roditeljima:
Jesu li ovi savjeti korisni?
Odgovaraju li njihovim potrebama?
Imaju li dodati druge ideje koje bi mogle biti korisne?

Budući da se ova praksa više odnosi na teoretske informacije i savjete/dobre prakse, jako je važno dati vremena za debriefing i razmišljanje s roditeljima na kraju vježbe, te osigurati da se ove informacije konsolidiraju.

**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 3:
Vodič za roditelje kroz Google učionicu**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- kretati se kroz Google učionicu: prijava, pristup razredima, izrada zadataka itd.
- iskoristiti sve njegove karakteristike kako bi pomogli svom djetetu da bude uspješno

60 minuta

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
aktivnosti**

Ova aktivnost je teoretska/praktična aktivnost koja je korak po korak vodič za roditelje (i učenike) za korištenje Google učionica.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Trener će pripremiti prezentaciju s Vodičem za korištenje Google učionica, te u realnom vremenu pokazati sve korake.

Materijali: Projektor, računar; internet

**Opis
aktivnosti:**

Prije početka aktivnosti, trener treba upoznati roditelje s platformom Google Classroom.

Sve veći broj škola okreće se Googleovim obrazovnim proizvodima kako bi olakšali korištenje tehnologije u učionici. Ovo može biti i uzbudljivo i neodoljivo za roditelje i učenike. Ovaj će vam vodič pomoći u kretanju Google učionicom i korištenju svih njezinih karakteristika kako bi vaše dijete bilo uspješno.



Vježba 3: **Vodič za roditelje kroz Google učionicu**

Opis aktivnosti:

Šta je Google učionica?

Google učionica sigurna je i zaštićena web usluga koja učiteljima omogućuje izradu, distribuciju i ocjenjivanje zadataka bez papira. Primarna svrha Google učionice je pojednostaviti proces dijeljenja datoteka između nastavnika i učenika. Može poboljšati komunikaciju između nastavnika, učenika i roditelja pružajući pristup zadacima, resursima, ocjenama i rokovima. Možete ga zamisliti kao "digitalni registrator" za zadatke i resurse vašeg djeteta.

Kako mogu pronaći razrede svog djeteta?

U ovom trenutku, najlakši način da pronađete Google učionice vašeg djeteta je da se prijavite pomoću njegovog školskog Google računa. Osim toga, neke će škole omogućiti učiteljima pristup opciji koja im omogućuje da roditeljima šalju sedmične ili dnevne e-mail sažetke zadataka, najava i testova. Slijedite korake u nastavku kako biste locirali sve razrede vašeg djeteta:

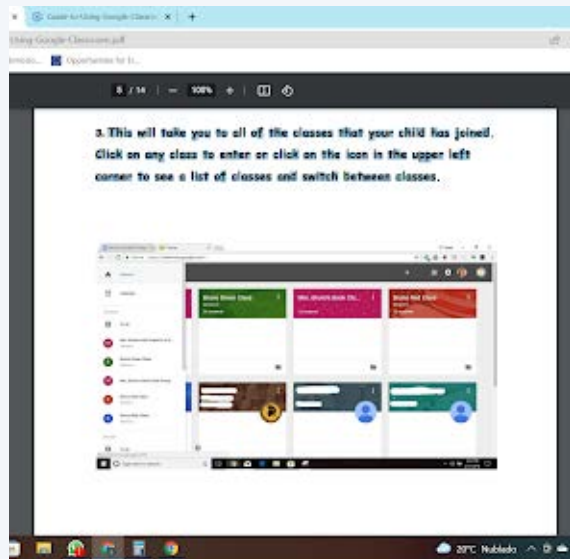
1. Prijavite se na Google sa školskim računom e-pošte vašeg djeteta.
2. Pronađite ikonu "waffle" ili Google Apps i odaberite Google Classroom iz padajućeg menija.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 3:
Vodič za roditelje kroz Google učionicu**

Ovo će vas odvesti do svih razreda kojima se vaše dijete pridružilo. Kliknite na bilo koji razred za ulazak ili kliknite na ikonu u gornjem lijevom uglu da vidite popis razreda i prebacivanje između razreda.



Koje su informacije na glavnoj stranici i kako su organizirane?

Na glavnoj stranici učionice pronaći ćete kartice na vrhu zaslona koje će vam pomoći da se krećete između odjeljka stream, školske zadaće i ljudi. Više o svakoj od ovih kartica slijedi. Osim toga, pronaći ćete tok, koji će biti detaljno objašnjen u sljedećem odjeljku i rokove za zadatke.



Vježba 3: **Vodič za roditelje kroz Google učionicu**

Opis aktivnosti:

Što je stream i koje informacije mogu tamo pronaći? Stream je mjesto gdje nastavnici objavljuju informacije za učenike. Ako pristupate starijoj verziji Google učionice, pronaći ćete najave, zadatke i pitanja. Novija verzija Učionice ima najave u streamu, sa zadacima i pitanjima pod karticom pod nazivom "Školska zadaća".

Više detalja možete pronaći u Vodiču za korištenje Google učionica za roditelje:

<https://www.kippjax.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Using-Google-Classroom.pdf>

Naknadne aktivnosti:

Trener će sa sudionicima treninga postaviti google učionicu i definirati zadatke slične onima koje njihova djeca moraju ispuniti.

To će natjerati roditelje da koriste platformu kao učenici, a ne da je gledaju samo iz perspektive roditelja.

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Nisu svi roditelji zadovoljni digitalnim alatima niti dobro poznaju platforme za e-učenje.

Stoga bi trener trebao posvetiti posebnu pažnju svim roditeljima!



Vježba 4: **Vodič za roditelje za Zoom platformu**

Ciljevi učenja/ Ciljevi vježbe:

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- kretati se kroz Zoom
- iskoristiti sve njegove opcije kako bi pomogli svom djetetu da bude uspješno

Trajanje aktivnosti

60 minuta

Oblik i vrsta djelatnosti

Ova aktivnost je teoretska/praktična aktivnost koja je korak po korak vodič za roditelje (i učenike) za korištenje aplikacije Zoom.

Potrebni materijali i priprema:

Trener će pripremiti prezentaciju s Vodičem za korištenje Zooma, te u realnom vremenu prikazati sve korake.

Materijali: Projektor, računar; Internet

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 4:
Vodič za roditelje kroz Zoom platformu**

Prije početka aktivnosti, trener treba upoznati roditelje sa platformom Zoom.

Zoom je besplatno rješenje za videokonferencije (barem za sudionike). Omogućuje okupljanje više ljudi na mreži i stoga je popularan izbor za online predavanja i lekcije. Ovo može biti i uzbudljivo i neodoljivo za roditelje i učenike. Ovaj će vam vodič pomoći u navigaciji Zoomom i korištenju svih njegovih opcija kako bi vaše dijete bilo uspješno.

Kreiranje Zoom računa

Iako ne morate imati Zoom račun da biste se pridružili sastanku kao sudionik, korisno je imati račun. Posjedovanje Zoom računa omogućuje vam ažuriranje postavki profila ili čak održavanje vlastitih sastanaka.

Besplatni Zoom klijent/aplikacija može se preuzeti s web stranice Zoom (pod Resursi > Download Client) ili iz Apple App Store ili Google Play Store.

Kada otvorite klijent/aplikaciju, imat ćete opciju da se prijavite na svoj besplatni Zoom račun pomoću svoje e-pošte.

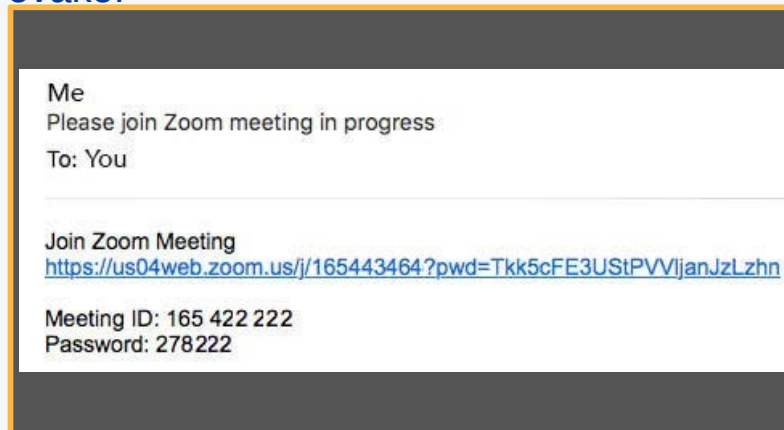
Kako se pridružiti Zoom sastanku/mrežnoj nastavi

Kako biste se pridružili sastanku, primit ćete pozivnicu putem e-pošte ili drugih kanala kao što je WhatsApp.

Opis aktivnosti:

Vježba 4: Vodič za roditelje kroz Zoom platformu

Poruka sa pozivom na sastanak bi trebala izgledati ovako:



Da biste se pridružili sastanku, možete ili kliknuti na web poveznicu ili unijeti ID sastanka i šifru u Zoom aplikaciji/klijentu.

Kada uđete u videokonferenciju, imate izbor uključiti ili isključiti video. Kada uđete unutra, trebali biste moći vidjeti i druge sudionike sastanka.

Korištenje Zooma

Na Zoom sastanku trebali biste moći vidjeti ostale sudionike (pod pretpostavkom da imaju uključene kamere). Dostupni su različiti prikazi – prikaz govornika i prikaz galerije. Gumb za prebacivanje između različitih prikaza nalazi se u gornjem desnom uglu zaslona aplikacije za radnu površinu računara.

Dopustite nam da vas provedemo kroz ono što možete učiniti na ovom zaslonu.

Vježba 4: Vodič za roditelje kroz Zoom platformu

Opis aktivnosti:



Na dnu ekrana nalazi se crna traka. S lijeva na desno, funkcije su:

Isključi zvuk: ovo uključuje i isključuje vaš mikrofon. Kao profesionalni savjet, ako ima mnogo ljudi na konferenciji, možete ovo postaviti na isključeni zvuk kako ne bi postalo previše "bučno". Ako želite govoriti, pritisnite i držite razmaknicu. Ovo će uključiti mikrofon kako biste mogli govoriti. Kada završite s govorom, pustite razmaknicu za povratak na isključivanje zvuka.

Stop/start Video: Ovo uključuje i isključuje video funkciju. Jedna opcija ovdje je da možete dodati virtualnu pozadinu. Morat ćete preuzeti paket virtualne pozadine i možete odabrati onu koja će maskirati vašu stvarnu pozadinu. Ova opcija je korisna ako ne želite svima pokazati kako vaš dom izgleda. Neke od virtualnih pozadina uključuju scene kao što su most Golden Gate ili Svemir. Ako je to previše čudno da biste ga pokazali svom učitelju i drugim online sudionicima, umjesto toga samo pronađite mjesto kod kuće s običnom pozadinom. Postoje neki minimalni zahtjevi za virtualne pozadine.

Poziv: Ovo se može koristiti za dodavanje osoba na konferenciju. Ako se radi o online nastavi, nastavnik bi već pozvao ljude u grupu.

Upravljanje sudionicima: ovo otvara bočnu traku i omogućuje vam da vidite ko je u grupi. Ako u aplikaciji kursor postavite iznad svog imena, imate mogućnost promijeniti svoje ime i profilnu sliku.



**Opis
aktivnosti:**

Vježba 4:
Vodič za roditelje kroz Zoom platformu

Dijeljenje zaslona: Ovo vam omogućuje dijeljenje određenog zaslona na vašem računaru, cijelog zaslona ili otvaranje bijele ploče za dijeljenje s drugim sudionicima.

Chat: ovo otvara bočnu traku s funkcijom chata. Tu je i funkcija koja omogućuje dijeljenje datoteka.

Snimanje: Ovo vam omogućuje snimanje sesije.

Reakcije: Ovo vam omogućuje da date "palac gore" ili "plješćete".

Podignite/spustite ruku: Sudionici također mogu privući pažnju domaćina bez prekidanja toka prezentacije pomoću gumba "Podignite ruku". Ovo označava domaćina da sudionik ima nešto za pitati. Gumb "Spusti ruku" spušta ruku.

Završi sastanak: Koristite ovo za napuštanje Zoom sesije

Rješavanje problema i pomoć

Ponekad i tehnologija može zakazati. Ako vam je potrebna bilo kakva pomoć s tehničkim postavkama vašeg Zooma, možete se obratiti Zoom centru za pomoć. Postoje videozapisi i članci koji pokrivaju uobičajene teme kao što je konfiguriranje zvuka i videa.

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 4:
Vodič za roditelje kroz Zoom platformu**

Sigurnosni problemi

Označeni su sigurnosni problemi i problemi s podacima o Zoomu. Iako su izvan opusa ovog članka, više o njima možete pročitati ovdje.

Jedna tačka koju treba istaknuti jest korištenje najnovijeg i najažurnijeg Zoom klijenta/aplikacije. Oni bi sadržavali najnovije popravke koje su napravljene.

Dosta odgovornosti leži i na osobi koja organizira Zoom sastanke. Na osnovnoj razini, organizator bi trebao koristiti opciju "Čekaonica" za kontrolu ko može ući na sastanke i postaviti šifre za Zoom sesiju tako da se samo ovlaštene osobe mogu pridružiti.

Zoom radi sigurnosna ažuriranja kao odgovor na nedavno loše iskustvo. Nadajmo se da će brzo uvesti popravke kako bi bilo sigurnije za korisnike.

Tri savjeta za one koji organiziraju Zoom sastanke

Na kraju, tri bonus boda za one koji su možda domaćini Zoom sastanaka.

Najprije se bolje upoznajte sa sigurnosnim postavkama za Zoom. Svakako koristite značajku "Čekaonica" i postavite šifru za Zoom sastanak kako biste izbjegli "Zoombombers". Također možete jednom zaključati sastanak sa

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 4:
Vodič za roditelje kroz Zoom platformu**

sudionicima koji su unutra. Sve ove opcije dostupne su preko ikone Sigurnost na dnu zaslona za Domaćine. Više Zoom sigurnosnih savjeta potražite ovdje.

Drugo, domaćini bi trebali imati na umu da ako uklonite sudionike iz Zoom sastanka, oni se prema zadanim postavkama neće moći ponovno pridružiti koristeći istu adresu e-pošte. Stoga, uklonite sudionike samo ako ste vrlo sigurni da ne bi trebali biti na sastanku. Ako želite promijeniti postavku kako biste dopustili uklonjenim sudionicima da se ponovno pridruže, slijedite korake ovdje.

Treće, ako ste domaćin, najbolje je imati stabilnu internetsku vezu. Jedan od načina da to učinite je korištenje žičanog LAN kabela za spajanje na internet, umjesto korištenja Wi-Fi konekcije, posebno ako imate puno sudionika. Lanac je jak onoliko koliko je jaka najslabija karika.

Više detalja možete pronaći u Vodiču za roditelje i učenike Kako koristiti Zoom:

<https://www.littledayout.com/parents-students-guide-how-to-use-zoom/>

Vježba 4: **Vodič za roditelje kroz Zoom platformu**

Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Trener će sa sudionicima treninga postaviti Zoom sesiju i definirati zadatke slične onima koje njihova djeca moraju ispuniti.

To će natjerati roditelje da koriste platformu kao učenici, a ne da je gledaju samo iz perspektive roditelja.

Nisu svi roditelji zadovoljni digitalnim alatima niti dobro poznaju platforme za e-učenje.

Stoga bi trener trebao obratiti posebno pažnju na sve roditeljima!



POGLAVLJE DVA

02

PEDAGOŠKE VJEŠTINE DIO 1

PRIPREMIO: BALTICUM UNIVERSITY, POLAND



RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Aktivno slušanje: slušanje se može nazvati „aktivnim“ kada se fokusiramo na osobu koju slušamo, na njene 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 najjednostavniji 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.

Komunikacijske vještine: znanje i sposobnost komuniciranja komunikacijskim alatima, tj. verbalnim i neverbalnim komunikacijskim pravilima, aktivno slušanje, jačanje, parafraziranje, „ja-poruka“ i empatija. Komunikacijske vještine neophodne su za uspješnu komunikaciju s ljudima u svakoj dobi i svakoj situaciji.

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 i o odnosu: učenik i roditelj; učenik i učitelj; roditelj i učitelj.



Emocionalna inteligencija: sposobnost razumijevanja, upravljanja i korištenja naših emocija na pozitivan način za komunikaciju, rješavanje sukoba, prevladavanje izazova, izgradnju odnosa i postizanje ciljeva. Emocionalna inteligencija također nam omogućuje da spoznamo vlastite osjećaje i način na koji oni utječu na naše ponašanje, odluke i izbore. Emocionalna inteligencija povezuje osobine kao što su: samoupravljanje (sposobnost samokontrole, upravljanja emocijama i prilagođavanja okolnostima), samosvijest (razumijevanje vlastitih emocija i njihovog utjecaja na ponašanje), društvena svijest (empatija, razumijevanje drugih, socijalna prilagođenost) i upravljanje odnosima (sposobnost izgradnje, razvoja i održavanja odnosa s ljudima). Emocionalna inteligencija nam omogućava da emocije koristimo kao vrijedan i koristan alat u našem poslu i privatnom životu.

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 šta se dogodilo i kako reagujemo. Izbjegava etikete („lijen“, „glup“, „neodgovoran“) i izbjegava podjelu svijeta na samo dobre i samo loše.

Nenasilna komunikacija: komunikacijska metoda koju je definirao i razvio psiholog Marshall B. Rosenberg; naziva se i "jezik žirafe" ili "jezik srca". NVC je način komunikacije koji nam omogućuje komunikaciju s poštovanjem, koristi emocionalnu inteligenciju, omogućava nam da izbjegnemo komunikacijske zamke (kao što su: negativne etikete, okrivljavanje drugih, korištenje stereotipa) i stvara pozitivnu atmosferu. Osnove NVC-a usmjerene su na naše osjećaje, potrebe i na određene situacije, bez generaliziranja.



Jedan od najvažnijih alata u NVC-u je “Ja-poruka”. NVC se sastoji od četiri koraka: 1) govorimo o svojim osjećajima 2) u određenoj situaciji ili zbog određene akcije koju druga osoba poduzima, zatim 3) pokazujemo što želimo, trebamo, očekujemo od druge osobe i 4) tražimo od te osobe da čini – u određenim situacijama, na određeni način, čak i određenim riječima ako je potrebno.

Jačanje: pokazivanje govorniku interesa ponašanjem, tj.: položajem tijela (sjedanje 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 netko rekao, ali na naš vlastiti način. Parafraziranje nam omogućava da pokažemo drugim ljudima ono šta 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.

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). Ti-poruka 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 zaboravljaš zadaću, ti si lijen, ti si neodgovoran).

PEDAGOŠKE VJEŠTINE

Pedagoške vještine dijele se na tri razine: sadržajne kompetencije, didaktičko-metodičke kompetencije i, konačno, kompetencije za podizanje. Roditelji ne bi trebali biti u mogućnosti raspolagati pedagoškim vještinama shvaćenim kao cjelovita kombinacija sadržajnih, didaktičko-metodičkih i odgojnih kompetencija.

Najvažnija komponenta za roditelje je posljednja: podizanje kompetencije.

Modul „Pedagoške vještine“ usmjeren je na vještine koje mogu obogatiti i osnažiti odgojnu kompetenciju roditelja. Komunikacija, emocije, motivacija i emocionalna inteligencija glavni su predmet ovih aktivnosti.



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 1:
Komunikacija prilagođena roditeljima**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći bolje komunicirati, koristiti pravila nenasilne komunikacije, rješavati sukobe.

**Trajanje
aktivnosti**

60 minuta (bez pauze)

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova se aktivnost sastoji od dvije vježbe grupnog rada i jedne prezentacije. Vježbe su predviđene za izvođenje u malim grupama od 4-5 polaznika. Prezentaciju vodi trener.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Veliki i mali listovi papira, markeri, flipchart, laptop.

Izvori koji se mogu koristiti za ovu aktivnost:

KNJIGE

- Albert Mehrabian, Značaj držanja i položaja u komunikaciji stavova i statusnih odnosa, "Psihološki bilten", 71 (5), 1969.
- Marshall B. Rosenberg, Živjeti nenasilnu komunikaciju: Praktični alati za povezivanje i vještu komunikaciju u svakoj situaciji (bilo koje izdanje).

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Vježba 1:
Komunikacija prilagođena roditeljima

- Marshall B. Rosenberg, Nenasilna komunikacija: Jezik života: Alati za zdrave odnose koji mijenjaju život (bilo koje izdanje).
- John Stewart, Mostovi, a ne zidovi: knjiga o međuljudskoj komunikaciji (bilo koje izdanje).

ČLANCI

- Definiranje verbalne komunikacije, <https://courses.lumenlearning.com/introductiontocommunication/chapter/defining-verbal-communication/>
- Neverbalne komunikacijske vještine: definicija i primjeri, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/nonverbal-communication-skills>
- Verbalne komunikacijske vještine, <https://www.skillsyouneed.com/ips/verbal-communication.html>

LINKOVI

- Neverbalna biblioteka, <https://www.linguaggiodelcorpo.it/sezione-internazionale/>
- Centar za nenasilnu komunikaciju, <https://www.cnvc.org/>



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
Komunikacija prilagođena roditeljima**

Vježba 1: Tri velika pitanja (15 minuta)

Podijelite sudionike u tri grupe. Svaka grupa dobiva jedan veliki list papira i markere. Na svakom listu je jedno pitanje:

Prvi list: Šta vama kao roditelju djeteta koje uči online otežava komunikaciju?

Drugi list: Koje komunikacijske poteškoće možete očekivati od djeteta koje uči online?

List treći: Koje su vrste sukoba najozbiljnije između: djeteta i roditelja, djeteta i učitelja, roditelja i učitelja?

Svaka skupina zapisuje ideje i misli na jedan list, zatim se pomiče i radi s listovima dva i tri. Nakon punog kruga svaka grupa se vraća na svoj početni list.

Sada je vrijeme za analizu i raspravu o svemu što je zapisano na listovima.

Prezentacija: Komunikacijske vještine (trajanje: 15 minuta)

Vrijeme za prezentaciju trenera: verbalna i neverbalna komunikacija, komunikacijske vještine, "ti-poruka" i "ja-poruka", razlozi sukoba, upravljanje sukobom i tehnike učinkovite komunikacije (s pozadinom nenasilne komunikacije).

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
Komunikacija prilagođena roditeljima**

**Vježba 2: TWS: Think, Write, Show (trajanje: 30
minuta)**

Svaka grupa radi sa svojim početnim listom. Zadatak je od svega napisanog izabrati 3 broja. Za svako od 3 pitanja grupa treba pripremiti najmanje 1 rješenje za svako pitanje (koristeći znanja o komunikacijskim vještinama, upravljanju sukobima i tehnikama nenasilne komunikacije).

Sudionici imaju 10 minuta da pripreme rješenja i 5 minuta da prezentiraju svoje rješenje pred ostalim grupama.

Posljednjih 5 minuta za kraj ove vježbe je za povratnu informaciju svake grupe drugima o njihovom radu.



Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Vježba 1: Komunikacija prilagođena roditeljima

Domaća zadaća za sudionike:

Pronađite tri situacije u svom životu: jednu na poslu, jednu kod kuće, jednu u komunikaciji s djetetom – u kojima su vam potrebne neke vještine i alati koje ste naučili u toku ove vježbe.

Odlučite kako možete koristiti te vještine i alate u tim situacijama.

Koristite ih barem jednom u svakoj situaciji ovog mjeseca.

1. Nakon korištenja, zapitajte se: kako se sada osjećate? Šta je drugačije? Šta je bolje i zašto? Šta sljedeći put možete poboljšati, a šta učiniti na isti način?

- Rasprava nakon svake vježbe jednostavan je alat za ocjenjivanje.
- Scene simulacije s novim krajem evaluacija su cijelog modula.
- Dobro je pitati sudionike što im je novo ili čudno, kako se osjećaju tokom pojedine vježbe i šta očekuju nakon što nauče ovu ili onu sposobnost.



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom**

Do kraja ove vježbe roditelji će bolje razumjeti šta su emocije, zašto imamo emocije i kako one utječu na nas. Roditelji će moći shvatiti koje se emocije mogu pojaviti u dječijem umu (posebno tokom online obrazovanja) i zašto te kako se nositi s „teškim emocijama“. Također će biti svjesni toga šta je emocionalna inteligencija i kako pomoću nje možemo pomoći djeci. Konačno, bit će osposobljeni za razgovor s djecom o emocijama.

**Trajanje
aktivnosti**

90 minuta (jedna pauza, 10 minuta)

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova se aktivnost sastoji od jednog kratkog uvoda, jedne prezentacije i četiri vježbe koje su grupni rad i radionice. Vježbe su predviđene za izvođenje u malim grupama od 4-5 polaznika. Prezentaciju vodi trener.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Flipchart, laptop, veliki listovi papira, markeri, slike, fotografije (tj. izrezane iz časopisa), bilježnice, olovke.

Izvori koji se mogu koristiti za ovu aktivnost:

KNJIGE

- Brené Brown, Rising Strong (bilo koje izdanje)
- Joseph Burgo, Zašto to radim? (bilo koje izdanje)



**Potrebni
materijali i
priprema:**

**Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom**

- Yong Kang Chan, ponovno roditelj (bilo koje izdanje)
- Cori Doerrfeld, The Rabbit Listened (bilo koje izdanje)
- Daniel Goleman, Emocionalna inteligencija (bilo koje izdanje)
- Amanda McCardie, Salvatore Rubbino, Knjiga osjećaja (bilo koje izdanje)
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Patricia Zurita Ona, Um i emocije (bilo koje izdanje)
- Tiffany Watt Smith, Knjiga ljudskih emocija (bilo koje izdanje)

ČLANCI

- Postoje li osnovne emocije?,
https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf
- Veliki osjećaji i kako razgovarati o njima,
<https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>
- Emocija, <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Prepoznavanje i simulacija emocija,
<https://web.archive.org/web/20080528135730/http://ls12-www.cs.tu-dortmund.de/~fink/lectures/SS06/human-robot-interaction/Emotion-RecognitionAndSimulation.pdf>



Potrebni materijali i priprema:

Opis aktivnosti:

Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom

- 6 vrsta osnovnih emocija i njihov učinak na ljudsko ponašanje, <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
- Teorije emocija, <https://iep.utm.edu/emotion/>
- Što je emocija?, <http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>

LINKOVI

- Daniel Goleman, <https://www.danielgoleman.info/>
- Daniel Goleman predstavlja emocionalnu inteligenciju, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- Psiholog Daniel Goleman otkriva kako ojačati svoj emocionalni IQ, <https://www.youtube.com/watch?v=kQnEvSU1Buc>
- Strategije kako postati emocionalno inteligentniji, <https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pgIA>

Uvod: Što osjećate? (5 minuta)

Cijela grupa sjedi u krugu. Svaki sudionik je upitan "Šta trenutno osjećaš?" i trebao bi dati kratak odgovor. Zatim još jedno pitanje: "Kako znaš da to osjećaš?" i odgovori. Posljednje pitanje: "Šta vas tjera na to?" i odgovori. Nakon tri kruga s tri pitanja uvod je gotov.

Prezentacija: Emocije i emocionalna inteligencija (15 minuta)

Trener iznosi informacije o emocijama (koje su, koje emocije možemo imenovati i



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom**

prepoznati, kako prepoznati svoje i tuđe emocije, šta izaziva emocije, zašto i kako) te o emocionalnoj inteligenciji (što je EI, zašto je korisna, kako možemo razvijati svoju EI).

Vježba 1: Grupna rasprava o emocijama (10 minuta)
Cijela grupa raspravlja o ovoj temi: “Emocije, obrazovanje i e-obrazovanje, kako oni surađuju?”. Sudionici mogu praviti bilješke.

Vježba 2: Emocionalno-edukativna mentalna mapa (15 minuta)

Podijelite sudionike u male grupe (3–5 osoba). Svaka skupina bira jednu emociju i priprema mentalnu mapu. Tema je “Odabrana emocija u online obrazovanju”; cilj je analizirati i pokazati kako se ova odabrana emocija može javiti u djetetovom umu tokom online učenja, kako može utjecati na dijete, kako mu može pomoći ili smetati tokom online obrazovanja.

Nakon ove vježbe: 10 minuta pauze.

Vježba 3: Emotivna radionica (20 minuta)

Prvi dio vježbe: svaka grupa razrađuje ideje kako raditi s odabranom emocijom kada ona loše utječe na dijete tokom online obrazovanja.

Drugi dio vježbe: dva sudionika iz grupe simuliraju situaciju između djeteta i roditelja. Cilj scene je provjeriti pripremljene ideje (kako raditi s emocijom) i analizirati čine li se rješenja učinkovitima.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom**

Tokom grupnog rada (prvi i drugi dio) trener hoda od grupe do grupe, posmatra rad, pomaže ako je potrebno i analizira scene.

Vježba 4: Završna rasprava i baza podataka dobre prakse (15 minuta)

Cijela grupa ponono sjedi u krugu i trener svima postavlja ova pitanja:

- Šta je najvažnije što ste naučili danas o emocijama?
- Koji način suočavanja s djetetovim emocijama tu toku online obrazovanja koje smatrate najkorisnijim?
- Kad bi nam trebao reći jednu kratku rečenicu o „Kako raditi s dječijim emocijama tokom online obrazovanje”, šta biste rekli? Molim te napisi dolje!

Svaki sudionik zapisuje (na velikom listu papira) svoju rečenicu. Ovo je naša baza podataka dobre prakse. Sudionici mogu zapisati sve rečenice u svoje sveske, ali se preporučuje da ih trener zapiše nakon sesije, kao online dokument, i podijeli sa sudionicima.

***Naknadne
aktivnosti:***

**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**

***Vježba 2:
Dobri razgovori s djecom***

Predložite roditeljima da o nekim dijelovima ove aktivnosti razgovaraju sa svojom djecom. Potaknite roditelje da sa svojim partnerima i djecom stvaraju emocionalne mape svoje obitelji.

- Posljednja vježba (rasprava i baza podataka dobre prakse) je prva evaluacija.
- Nakon nekog vremena (tj. tokom sljedećeg sastanka, sljedeće sesije modula) trener može pitati o korištenju baze podataka dobre prakse).



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

Vježba 3:

MaRC!: Motivirajte, opustite se, koncentrirajte se!

Do kraja ove vježbe roditelji će znati tehnike motivacije, opuštanja i koncentracije. Oni će djeci moći pružiti pedagošku podršku i izgraditi samopouzdanje djece. Također će obogatiti svoje nastavne vještine. Konačno, roditelji će biti bolje pripremljeni za rad s dječjim emocijama, motivacijom i koncentracijom.

65 minuta (bez pauze)

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova se aktivnost sastoji od jedne individualne vježbe, jedne prezentacije i jednog grupnog rada. Grupni rad je predviđen za izvođenje u malim grupama od 4-5 polaznika. Prezentaciju vodi trener.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Jedna učionica (ili na otvorenom), flipchart, sveske, flomasteri, olovke, deke ili prostirke za sve, najmanje 2 velika lista papira, mjerač vremena (ili mobilni telefon).

Izvori koji se mogu koristiti za ovu aktivnost:

KNJIGE

- Mihaly Csikszentmihalyi, Tok: Psihologija optimalnog iskustva (bilo koje izdanje)
- Nir Eyal, Indistractable: Kako kontrolirati svoju pažnju i odabrati svoj život (bilo koje izdanje)



**Necessary
materials and
preparation:**

Vježba 3:

**MaRC!: Motivirajte, opustite se,
koncentrirajte se!**

- Daniel Goleman, Focus: The Hidden Driver of Excellence (bilo koje izdanje)
- Stephen R. Covey, 7 navika vrlo učinkovitih ljudi (bilo koje izdanje)

ČLANCI

- 11 načina da se usredotočite na vlastito samopoboljšanje,
<https://www.bustle.com/articles/173734-11-little-ways-to-focus-on-your-own-self-improvement>
- 13 znanstveno potkrijepljenih savjeta kako ostati usredotočen i izbjeći ometanja,
<https://www.insider.com/how-to-focus>
- 15 načina da poboljšate svoje vještine usredotočenosti i koncentracije,
<https://www.betterup.com/blog/15-ways-to-improve-your-focus-and-concentration-skills>
- 27 pametnih i jednostavnih načina da se motivirate,
<https://www.positivityblog.com/motivate-yourself/>
- Kako se motivirati: 20 načina da pronađete motivaciju, <https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself>
- 40 načina da se opustite u 5 minuta ili manje,
<https://greatist.com/happiness/40-ways-relax-5-minutes-or-less>
- Trebate pomoć da ostanete usredotočeni? Isprobajte ovih 10 savjeta,
<https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stay-focused>
- Opuštanje, <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>



Vježba 3: **MaRC!: Motivirajte, opustite se, koncentrirajte se!**

Potrebni materijali i priprema:

Opis aktivnosti:

LINKOVI

- 5 životnih trikova koji će vas motivirati da učinite bilo što, <https://www.youtube.com/watch?v=aG-1IRwYWqU>
- Kako smanjiti stres tehnikom disanja 2:1, <https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI>
- James Clear, <https://jamesclear.com/>
- Ostanite usredotočeni: 11 psiholoških savjeta, https://www.youtube.com/watch?v=8RV_vYsHceQ

Uvod- Umne mape: što vas motivira, što vas čini koncentriranim? (10 minuta)

Dva velika lista papira, jedan s riječju "motivacija", drugi s riječju "koncentracija", stavljena su na zidove. Svaki sudionik može napisati svoje asocijacije na ove dvije riječi. Sudionici imaju 5 minuta za pisanje riječi, a zatim 5 minuta za razgovor o bilješkama.



**Opis
aktivnosti:**

Vježba 3:

MaRC!: Motivirajte, opustite se, koncentrirajte se!

Prezentacija: MaRC tehnike su prijateljske (15 minuta)

Trener predstavlja i objašnjava neke tehnike za motivaciju, koncentraciju i opuštanje, kao što su:

- kako pojesti slona (popis zadataka) (za motivaciju)
- pomodoro tehnika (za koncentraciju)
- disanje (za opuštanje)
- vremenska linija (za motivaciju)
- nagrađivanje sebe (za motivaciju)

Trener ovdje može staviti druge tehnike koje smatra korisnima.

Vježba: Moj vlastiti MaRC set (40 minuta)

Podijelite sudionike u male grupe (3–6 osoba). Svaka grupa bira 2-3 tehnike (s popisa trenera ili vlastite ideje). Prvi zadatak: pripremite kratak i jednostavan način kako svoje dijete naučiti ovim tehnikama. Drugi zadatak: pronađite trenutke tokom online učenja kada vaše dijete može koristiti ove tehnike za motivaciju, opuštanje ili koncentraciju. Treći zadatak: napravite plan kako ćete potaknuti svoje dijete da redovno koristi ovaj MaRC set tokom online obrazovanja.

20 minuta za pripremu MaRC seta, 20 minuta za prezentacije i razgovore o pripremljenim setovima.



Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Vježba 3:

MaRC!: Motivirajte, opustite se, koncentrirajte se!

Sudionici mogu dobiti domaću zadaću:

“Koristite barem jednu od svojih MaRC tehnika kada pomažete svom djetetu tokom lekcija (online ili tradicionalnih). Učinite to dvaput ove sedmice/mjeseca. Zapišite jednu ili dvije rečenice o učinku te svojim i djetetovim osjećajima. Šta se promijenilo? Šta je sada drugačije, bolje ili lakše s MaRC setom?”.

Ne zaboravite pitati za zadaću nakon nekog vremena!

- Prva evaluacija je kraj vježbe kada svaka grupa predstavlja svoj MaRC set.
- Ispravna evaluacija je domaća zadaća koja se daje sudionicima.

POGLAVLJE TRI

03

PEDAGOŠKE VJEŠTINE DIO 2

PRIPREMIO: GOLBASI DIRECTORATE, TURSKA



S pedagoškim vještinama, u ovom modulu, roditelji mogu pomoći svojoj djeci da uče, preuzmu odgovornost itd. Cilj mu je poboljšati i povećati njihove vještine. Uz modul pripremljen u ovom kontekstu, ovaj dio uključuje aktivnosti za povećanje stavova i vještina roditelja.

RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Metode poučavanja: Načela i metode koje učitelji koriste kako bi učenicima omogućili učenje.

Stilovi učenja: Izraz "stilovi učenja" govori o razumijevanju da svaki učenik uči drugačije. Tehnički, stil učenja pojedinca odnosi se na preferirani način na koji učenik apsorbira, obrađuje, shvata i zadržava informacije.

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

Samoučinkovitost: važna tema. Samoefikasnost se odnosi na uvjerenje pojedinca u njegovu ili njezinu sposobnost da izvrši ponašanja neophodna za postizanje specifičnih postignuća u izvedbi (Bandura, 1977, 1986, 1997). Samoučinkovitost odražava povjerenje u sposobnost vršenja kontrole nad vlastitom motivacijom, ponašanjem i društvenim okruženjem.

Odgovornost: Odgovornost znači da radite stvari koje biste trebali činiti i prihvatate rezultate svojih postupaka. Odgovornost: nešto što se od vas očekuje. Biti odgovoran: raditi stvari koje bi trebao raditi. Prihvatanje odgovornosti: preuzimanje pohvale ili krivice za nešto što ste učinili.

Vježba 1: **Grab za ugao**

Ciljevi učenja/ Ciljevi vježbe:

- Iskustvo u metodama i tehnikama kojima roditelji stječu odgovornost za svoju djecu
- Podizanje svijesti roditelja o odgovornosti prema djeci

Trajanje aktivnosti

30 minuta

Oblik i vrsta djelatnosti

Brainstorming, pripovijedanje, animacija, slikanje i prezentacija

Potrebni materijali i priprema:

Papir za izradu, olovke u boji, marker za ploču

Opis aktivnosti:

Roditelji su podijeljeni u 4 grupe. Papiri za izradu zalijepljeni su na 3 ćoska učionice. Od 1. skupine se traži da na papiru u 1. uglu napišu riječi koje im padnu na pamet kada pomisle na riječ 'ODGOVORNOST'. Nastavnik čita napisane riječi i zatim, dok 2. skupina stvara priču s riječima, 3. skupina crta sliku inspiriranu riječima. Zatim 4. grupa priprema animaciju koristeći riječi i poklone.



Vježba 1: **Grab za ugao**

Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Trener roditeljima dijeli prazne dijaloške kartice. Zatim zamoli roditelje da na ovim karticama do sljedeće sesije napišu probleme svoje djece o preuzimanju odgovornosti i strategijama rješenja.

Kada je potrebno, instruktor bi se trebao vratiti na flipchart i prokomentirati navedene odjeljke. Na kraju obuke, instruktor se treba vratiti na prezentaciju i obavijestiti roditelje. Instruktor treba poticati roditelje da iznesu svoja iskustva.



Vježba 2: **Marš povjerenja**

Ciljevi učenja/ Ciljevi vježbe:

Razumijevanje važnosti stjecanja samopouzdanja
Povećanje svijesti o samopouzdanju

Trajanje aktivnosti

30 minuta

Oblik i vrsta djelatnosti

Ova se aktivnost sastoji od promatranja, govornog lanca, pitanja-odgovora

Potrebni materijali i priprema:

Mahrama; povez

Opis aktivnosti:

Trener uparuje roditelje, jedan od parova postaje vodič, a drugi ima povez na očima. Vodič jedan vodi svoj par po učionici bez udaranja u predmete i druge roditelje uokolo glasovnim navođenjem. Parovi nakon nekog vremena mijenjaju uloge. Na kraju aktivnosti roditelje se pita kako su se osjećali dok su imali povez na očima, a ne.

Vježba 2: **Marš povjerenja**

Naknadne aktivnosti:

**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**

Svake sedmice roditelji se mole da naprave 2 fotografije o aktivnostima vezanim za njihove interese i pošalju ih svojim učiteljima.

Na kraju obuke, instruktor se treba vratiti na prezentaciju i obavijestiti roditelje.

Instruktor treba poticati roditelje da iznesu svoja iskustva.



Vježba 3: **Treniranje**

Ciljevi učenja/ Ciljevi vježbe:

Na kraju ove vježbe roditelji će moći učiniti sljedeće:
Podučavajte njihovu djecu pomažući im oko zadaće.

Trajanje aktivnosti

30 minuta

Oblik i vrsta djelatnosti

Ova se aktivnost sastoji od zagrijavanja, dramatizacije, informativne prezentacije, evaluacije i domaće zadaće.

Potrebni materijali i priprema:

“Motivacija”

Flipchart pripremljen pod naslovom “Nepoznavanje strategija učenja, nepreuzimanje odgovornosti”.

Poteškoće koje su roditelji ispisali na plakatima tokom prethodne sjednice o problemima s kojima se susreću njihova djeca grupirane su i obješene na zid pod naslovima motivacija, nepoznavanje strategija učenja i nepreuzimanje odgovornosti.

Materijal: olovka, papir, marker, pametna ploča ili projektor

Vježba 3: **Treniranje**

Opis aktivnosti:

Prije početka aktivnosti, voditelj podsjeća roditelje na sadržaj i opće ciljeve modula.

Instruktor postavlja pitanja o iskustvima roditelja dok priprema kartice za raspravu koje su popunjene prethodni čas. Odgovori su sažeti i istaknuti.

Navodi se da su u prethodnoj sjednici dopisnice koje su roditelji ispunjavali o vrstama problema s kojima se djeca susreću s domaćim zadaćama grupirane u tri dijela. Pozivaju se roditelji da posjete ovu lokaciju. Nakon toga, prezentacija se koristi za pružanje informacija o motivaciji i taktici učenja.

Naknadne aktivnosti:

Kada je potrebno, instruktor bi se trebao vratiti na flipchart i prokomentirati navedene odjeljke. Na kraju obuke, instruktor se treba vratiti na prezentaciju i obavijestiti roditelje. Instruktor treba poticati roditelje da iznesu svoja iskustva.

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Kada je potrebno, instruktor bi se trebao vratiti na flipchart i prokomentirati navedene odjeljke.

Na kraju obuke, instruktor se treba vratiti na prezentaciju i obavijestiti roditelje.

Instruktor treba poticati roditelje da iznesu svoja iskustva.





04

— POGLAVLJE — ČETIRI

UPRAVLJANJE VREMENOM

PRIPREMIO: LANGUAGE SCHOOL SKY, BUGARSKA

RJEČNIK KORIŠTENIH 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. Pojedinaac kojem nedostaje ravnoteža između poslovnog i privatnog života ima više poslovnih i kućnih obaveza, radi duže i nema dovoljno vremena za sebe.

Odgajanje - 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 je produktivnosti, određivanja prioriteta i upravljanja vremenom osmišljen kako bi vam pomogao da odredite prioritet popisa zadataka ili tačaka dnevnog reda tako da prvo kategorizirate te stavke prema njihovoj hitnosti i važnosti.

SMART ciljevi - SMART je akronim koji označava Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely.

Delegirati - povjeriti (zadatak ili odgovornost) drugoj osobi, obično osobi koja je nižeg ranga od vas.



RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Getting things done (GTD) - sistem upravljanja vremenom i produktivnosti koji pomaže osobi da izvrši zadatke i ispuni obaveze na učinkovit način bez stresa.

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

VRIJEME

Vrijeme je najvredniji resurs koji ljudi imaju. Kao odrasli, svjesni smo da jednom izgubljeno više nikada ne možemo vratiti. Kao roditelji, znamo da naša djeca gube kao šampioni. Potrebne su im dodatne smjernice o tome kako planirati svoje aktivnosti, posebno kada je riječ o školskim obavezama. Ali kako da im pomognemo ako ne znamo kako učinkovito upravljati 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 to može biti nejasan koncept koji treba dodatno uložiti u razvoj.

Ovaj modul se bavi upravljanjem vremenom. Pruža ideju zašto je upravljanje vremenom važno, kakva je naša ravnoteža između posla i privatnog života, kako možemo napraviti reviziju radnog vremena, itd. U ovom modulu pronaći ćete neke vrijedne ideje, alate i resurse za daljnje produbljanje svog znanja ako ste zainteresirani. Također ćete moći steći nove vještine određivanja prioriteta, rasporeda, postavljanja pravih ciljeva i fokusiranja na stvari koje su važne.



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 1:
“Pregled” prošle sedmice**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- jasno razumjeti svoje ravnoteže između posla i privatnog života;
- imati ideju da li žele promijeniti svoje prioritete između posla i života.

**Trajanje
aktivnosti**

30 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova aktivnost je zagrijavanje i početna tačka modula. Osmišljen je za individualnu izvedbu. Ipak, planira se završiti kratkom raspravom.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Potrebni materijali su sljedeći:

Projektor, bijela ploča ili zid i internet - za projektiranje kratkog filma;

Link za film: Babet Brothers Real Estate - Zamislite na trenutak da na svom bankovnom računu imate 86.400 dolara... | Facebook

Papir i olovke za polaznike – za zapisivanje zadataka;
Flipchart i nešto za napisati na njemu - kako bi se sažeti ishodi rasprave za trenera.

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
“Pregled” prošle sedmice**

Zagrijavanje - 7 min.

Trener iznosi svoj odnos prema vremenu i upravljanju vremenom. Dijeljenje ličnog iskustva dobra je polazna tačka.

Naprimjer: “Radim na ličnoj učinkovitosti 10 godina, uključujući upravljanje vremenom. Međutim, tek sam se nedavno dotaknuo stvarne vrijednosti vremena.

Maloprije sam shvatila što znači: 20 godina braka, 21 i 11 godina majčinstva, nekoliko mjeseci provedenih s jako dragom osobom, minuta gubitka voljene osobe.”

Pogledajmo kratki film o tome!

Link za film: Babet Brothers Real Estate - Zamislite na trenutak da na svom bankovnom računu imate 86.400 dolara... | Facebook

A ti? Šta radite sa svojim vremenom?

Uskočimo u temu. Pokušajmo napraviti "sliku" vaše raspodjele vremena. To je za vašu ličnu upotrebu.

Napravite popis sa 10 zadataka od prošle sedmice. Napišite zadatke kojih se jasno sjećate. Imate 7 minuta za to. Spremite svoj popis. Poslije ćemo ga koristiti.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
“Pregled” prošle sedmice**

Uvod u teoriju 4 plamenika. Taj dio teorije nalazi se u nastavku. Međutim, to se može vizualizirati kroz kratki film (6 minuta). Link na film:(The Problem With A Balanced Life - The Four Burners Theory)

Problem s uravnoteženim životom - Teorija četiri plamenika

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

Prvi plamenik predstavlja porodicu.

Drugi plamenik - prijatelji.

Treći plamenik - zdravlje.

Četvrti plamenik - rad.

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

Ljudi često reagiraju tražeći način da to izbjegnu. “Mogu li uspjeti i održati sva četiri plamenika uključenima? Možda bih mogao kombinirati dva plamenika. Što ako spojim porodicu i prijatelje u jednu kategoriju? Možda bih mogao učiniti isto sa zdravljem i poslom.” Ljudi često shvate da su izmislili ta rješenja jer se ne žele suočiti s pravim problemom: život je ispunjen kompromisima. Ako želite posvećeni svom poslu i svom braku, onda će vaši prijatelji i vaše zdravlje možda morati patiti. Ako želite biti zdravi i uspjeti kao roditelj, možda ćete biti prisiljeni preispitati svoje ambicije za karijeru.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
“Pregled” prošle sedmice**

Naravno, slobodni ste svoje vrijeme ravnomjerno podijeliti među sva četiri sudionika, ali morate prihvatiti da nikada nećete dosegnuti svoj puni potencijal u bilo kojem području.

Dakle, koji su vaši životni prioriteti? Šta vam je najvažnije? Kada vam se ponude mogućnosti da se pridružite, 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 shvatite svoju trenutnu ravnotežu između posla i privatnog života, moći ćete je modificirati kako bi odgovarala vašim životnim prioritetima i potrebama djece.

Olakšice

Idite na svoj popis zadataka od prošle sedmice. Grupirajte zadatke koje ste naveli programima za snimanje. Imate 5 min za to.

Kratka rasprava (10 min.):

Šta vas je iznenadilo?

Koji su vaši puni plamenici? Šta misliš o tome?

Razmislite o ravnoteži između posla i života. Želite li nešto promijeniti?



Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Vježba 1: “Pregled” prošle sedmice

Napravimo novi popis

Sada istaknite 10 zadataka za sljedeću sedmicu. Imate 7 min. Zadržite i taj popis.

Nisu potrebne neke specifične napomene
Vježba je uspješna kada roditelji naprave drugi spisak
To znači da su prošli kroz proces postizanja svjesnosti
njihovog životnog balansa.

Linkovi za pripadajuće filmove koji mogu poslužiti kao
inspiracija (svaki po 2-3 minute, upotreba prema
trenerovoj volji):

[CGI 3D Animated Short: "Distracted" - by Emile
Jacques | TheCGBros](#)
[Time is Precious | HD Short Film](#)



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 2:
Pomodoro**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- pomoći svojoj djeci da treniraju svoju sposobnost fokusiranja;
- povećati produktivnost svog djeteta;
- smanjiti razinu stresa djeteta;
- uravnotežiti kvalitetu i količinu;
- imati više rezultata u kraćem vremenu;
- boriti se protiv odgađanja.

**Trajanje
aktivnosti**

30 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova aktivnost je individualni zadatak, nakon čega slijedi davanje i primanje povratnih informacija u parovima.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Stacionar za vježbače
Flipchart i nešto za napisati na njemu za trenera

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Pomodoro**

Uvod u Pomodoro tehniku.

Pomodoro tehnika je alat za upravljanje vremenom kako bi dobili više od svog vremena, za borbu protiv odugovlačenja, za jačanje koncentracije. Pomodoro koristi tajmer za raspoređivanje posla u intervale, obično duge 25 minuta s nekoliko kratkih stanki.

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 zazvoni mjerač vremena i uzmite 5-minutnu pauzu (istezanje, piće...);

Nakon što napravite tri/četiri takva ponavljanja pauze za rad, uzmite dužu pauzu - 20 ili 30 minuta.

Sve distrakcije moraju biti isključene ili onemogućene (telefoni, blokiranje stranica na računarima,...) da bi metoda bila uspješna. Bitno je da tokom pauze osoba ne koristi nikakva sredstva za distrakciju. Šta je onesposobljeno i odloženo ne smije se koristiti dok se zadatak ne završi.

Pomodoro pravilo za mlađu djecu odnosi se na broj minuta njihove sposobnosti da se usredotoče. To je njihova dob plus jedan. To znači da ako učenik ima 9 godina, on/ona bi trebao biti u stanju fokusirati se 10 minuta i nakon toga 5 min pauza. Kad učenici imaju oko 15 godina i više, trebali bi se moći usredotočiti punih 25 minuta.

**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Pomodoro**

Kratki Brainstorming

Razmislite o kojim područjima života vašeg djeteta možete koristiti pomodoro? Radite to 10 min. Trener na flipchart zapisuje sve ideje, tj. - zadaću iz matematike, pospremanje dječije sobe, pravljenje sendviča itd. Nakon što zapišu područja u kojima je Pomodoro primjenjiv, roditelji trebaju zacrtati plan kako ga provesti. Trener daje korake za sljedeći individualni rad. Trebalo bi ga provesti u pisanom obliku. Roditelji trebaju razviti pisani plan korak po korak.

Uputa

Planiranje

Odaberite odgovarajuće zadatke za djecu koje ćete primijeniti na Pomodoro. Podijelite to na Pomodoro sesije.

Naprimjer, recimo da vaše dijete treba uraditi zadaću iz matematike. Posao roditelja ovdje je napraviti procjenu koliko će pomodoro sesija biti potrebno. Pretpostavimo da imamo 9-godišnje dijete - 10 minuta seanse, 5 minuta pauze. Sljedeći korak je zapisati što treba završiti u skladu s Pomodoro sesijama, po mogućnosti u potvrdni okvir. Razmislite kako ćete se riješiti svih distrakcija, tj. mobitel je na tihom modu i u ružičastoj kutiji. Naprimjer:

Ponavljajte ono što ste radili na času - Prvi Pomodoro
Riješite zadatke od 1 do 7 - Drugi Pomodoro
Riješite tekstualne zadatke 8-10 - Treći Pomodoro
Veliki odmor - 20 min.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Pomodoro**

2. Organiziranje

Tajmer

Odaberite odgovarajući mjerač vremena, po mogućnosti NE telefon, kuhinjski mjerač vremena najbolje radi (zabavna je činjenica da se zato zove pomodoro metoda, pomodoro na talijanskom znači paradajz). Ako morate koristiti telefon, ne ostavljajte ga djetetu na vidiku.

Usredotočenost

Možete to učiniti kao igru - 10 minuta potpune usredotočenosti na zadatak. Naprimjer, učenje matematike, nije dopušteno obavljanje više zadataka istovremeno. Fokus bi trebao biti samo na jednom zadatku. Zatim, kada vrijeme istekne, dijete odlazi na pauzu.

Pauza

Tokom pauze od 5 minuta pustite dijete da se protegne, prošeće po kući, igra se s kućnim ljubimcem ili nešto lagano prezalogaji.

Veliki odmor

Nakon završetka treće pomodoro sesije pauza bi trebala biti 20 minuta. Za stariju djecu to se može učiniti nakon 4. pomodoro sesije. Ovaj odmor možete iskoristiti kao priliku za jačanje djetetove motivacije. Naprimjer, ako će dijete jesti sendvič, možete na njemu nacrtati osmijeh od majoneze.

Kratki pregled

Trener poziva roditelje (volontiranje) da podijele svoje planove, kako bi svi roditelji došli do novih ideja. Kako ovu tehniku možete koristiti u svakodnevnom životu svog djeteta?



***Naknadne
aktivnosti:***

**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**

***Vježba 2:
Pomodoro***

Pomodoro za roditelje

Gdje još u životu možete primijeniti pomodoro metodu? Naprimjer, može se implementirati u fitness rutinu ili uz svakodnevne dosadne poslove poput čišćenja ili pranja veša. Razmislite malo o tome - 5 min.

Međusobna rasprava

Imat ćete 10 minuta da o tome razgovarate s osobom s vaše lijeve strane.

Kratak sažetak

Podijeli svoje misli.

Nijedan



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 3:
DDDD zadaci**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći

- odrediti prioritete zadataka u skladu s vremenskim rasponom zadataka;
- povećati produktivnost svog djeteta;
- smanjiti razinu stresa djeteta;
- uravnotežiti kvalitetu i količinu;
- imati više rezultata u kraćem vremenu
- boriti se protiv odgađanja.

**Trajanje
aktivnosti**

30 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova aktivnost je individualni zadatak.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Stacionar za vježbače
Flipchart i nešto za napisati na njemu za trenera



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 3:
DDDD zadaci**

Upoznavanje sa zadacima ABCD (Eisenhowerova matrica).

Prije nego što je Dwight Eisenhower postao predsjednik 1953., služio je u američkoj vojsci kao zapovjednik savezničkih snaga tokom Drugog svjetskog rata. Svaki dan se suočavao s teškim odlukama koje su ga navele da izumi ono što se danas naziva Eisenhower matricom ili matricom hitno-važno. Sada je ova matrica vrlo popularna među kritičkim misliocima, ljudima na vodećim pozicijama, onima koji rade više zadataka itd.

Kako radi?

Organizirajte svoj popis zadataka u četiri odvojena kvadranta, razvrstavajući ih prema važnim prema nevažnim i hitnim prema nehitnim, kao što je prikazano na slici ispod. Hitni zadaci su oni za koje smatramo da ih moramo odmah obaviti. Važni zadaci su oni koji pridonose vašim dugoročnim ciljevima ili vrijednostima. U idealnom slučaju, trebali biste raditi samo na zadacima u gornja dva kvadranta - ostale zadatke trebali biste delegirati ili izbrisati.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 3:
DDDD zadaci**

Primjeri ove četiri kategorije:

Hitno i važno: dječiji test iz matematike za sutra.

Nije hitno, ali važno: odlučiti se i upisati dijete na sportske ili kreativne aktivnosti, razvijati svoje talente.

Hitno, ali ne važno: pripremiti večeru.

Nije hitno, nije važno: pregledanje društvenih medija.

Individualna vježba: Vaša matrica za sljedeću sedmicu:
Vratimo se na vaših 10 zadataka za narednu sedmicu:
1. Organizirajte ih u ova četiri odvojena kvadranta.
Imate 7 min za to.

Kratki pregled

Trener poziva 1-2 roditelja (dobrovoljno) da podijele zadatke u svojim matricama. Trener pazi jesu li zadaci stavljeni u pravu kategoriju.

Trener pita roditelje koja od četiri kategorije prevladava. Trener na flipchartu sažima prevladavajuće kvadrante u grupi. Naprimjer, većina roditelja stavila je većinu svojih zadataka u kvadrant Odluči. Napišite kratak komentar u skladu s bilješkama o facilitaciji u nastavku.

Vježba 3: **DDDD zadaci**

Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Za dodatna čitanja:

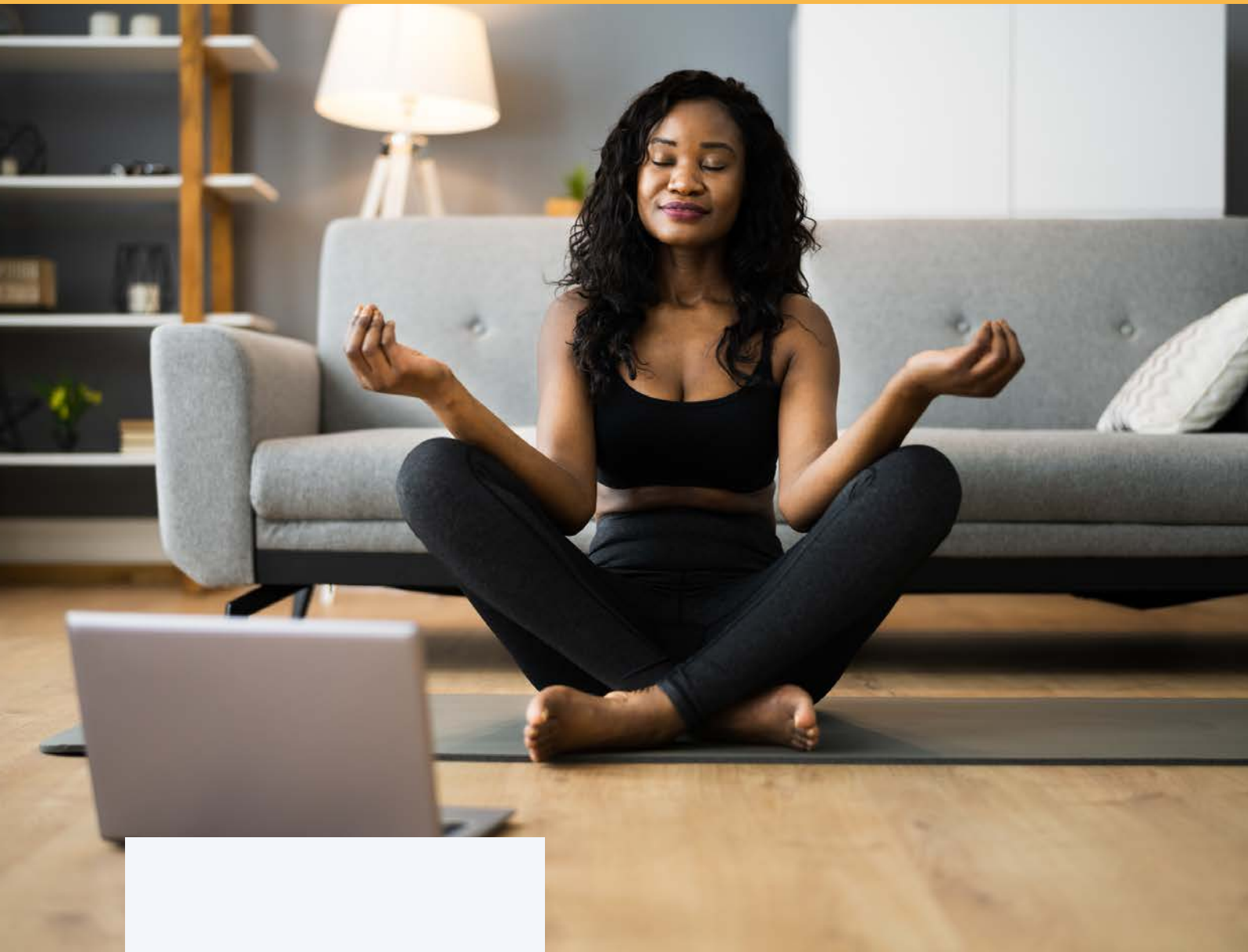
9 dokazanih tehnika i alata za upravljanje vremenom | USAHS

Ako prevladava DO kvadrant i tamo su zadaci pravilno raspoređeni, roditelji mogu imati previše toga na tanjiru. Predložimo ponovno razmatranje modela s 4 plamenika.

Ako kvadrant ODLUČI prevladava, to pokazuje dobru dugotrajnu orijentaciju. Međutim, ovdje je izazov ne odgađati ih previše. Tako bi mogli postati hitni i preći u DO kategoriju, što zadaje glavobolju i možda izbacuje neke dobre stvari.

Ako kvadrant DELEGATA prevlada, očita je odluka delegirati. Međutim, ako nema prilike za to, predložimo roditeljima da ponovno razmotre čiji prioriteti odgovaraju ovim zadacima i možda ponovno budu model s 4 plamenika.

Ako prevlada kvadrant DELETE, možda će biti mjesta za više zadataka, poboljšanja i zadovoljstva.



05

POGLAVLJE
PET

UPRAVLJANJE STRESOM

PRIPREMIO: IK VRIJEME DOO, BOSNA I
HERCEGOVINA

RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Stres

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

Uzroci stresa

Okolišni događaji 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; analogno odgovoru borbe ili bijega; prva faza općeg adaptacijskog sindroma.

Izloženo

Kada su izložene stresoru, nadbubrežne žlijezde otpuštaju hormon stresa koji pomaže u pružanju poticaja energije, pripremajući pojedinca na akciju.

Nevolja

Loša vrsta stresa; obično intenzivno; često uzrokuje iscrpljenost, umor i osjećaj izgaranja; povezana s padom performansi i zdravlja

Pozitivan stres

Dobra vrsta stresa je ona koja je niskog do umjerenog intenziteta i povezana je s pozitivnim osjećajima kao i optimalnim zdravljem i učinkom.



Borba Reakcija

Skup fizioloških reakcija (povećanja 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 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

Upravljanje stresom važno je u svakom području našeg života, posebno u vrijeme pandemije. Također se odnosi i na djecu koja se moraju nositi sa stresom od online obrazovanja, novom vrstom stresa za mlade i odrasle.

Cronin, S., Becher, E. H., Krščani, K. S., Maher, M. i Dibb, S. (2015., svibanj). Roditelji i stres razumijevanje iskustava, konteksta i odgovora. Paul, MN Sveučilište Minnesota Extension, konzorcij djece, mladih i obitelji. - reference - znanstvenoistraživačko objavljivanje. Preuzeto 24. veljače 2022. s:

[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842)



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 1:
Svjesno brojanje daha**

Do kraja ove vježbe roditelji će se upoznati s jednom tehnikom upravljanja stresom, koja im pomaže da se nose sa stresom kada se osjećaju preopterećeno.

**Trajanje
aktivnosti**

20 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Aktivnost se može koristiti kao energizator koji je usklađen s onim o čemu se radi na radionicama, a to je upravljanje stresom. Stoga bi bilo najbolje da se izvodi u većoj grupi ljudi.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Materijali nisu potrebni

**Opis
aktivnosti:**

1. Vježbajte ovu vježbu sjedeći kako biste poboljšali svjesnost. Nakon što steknete iskustvo u tehnici, možete je koristiti u krevetu kao tehniku koja će vam pomoći da zaspate.
2. Koristite polagano duboko disanje, nastojeći pomaknuti pupak pri svakom udisaju.

Vježba 1: **Svjesno brojanje daha**

Opis aktivnosti:

3. Dok dišete, odaberite jednu od ove 3 opcije dok udišete i izdišete:

Option 1	Option 2	Option 3
Exhale – say, "One." Exhale – say, "Two." Exhale – say, "Three." Exhale – say, "Four."	Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass."	Visualize the surf coming in to the beach and slowly leaving the beach. Inhale – see the surf come in. Exhale – see the surf leave.
Repeat		

4. Kako misli ulaze u vašu svijest ili dok vam se um prazni, jednostavno promatrajte misli ili prazninu bez prosuđivanja ili očekivanja, a zatim se vratite na brojanje udisaja.

5. Ako izgubite trag brojanju, jednostavno počnite ispočetka od jedan.

Nema

Naknadne aktivnosti:

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Molimo zapišite sve bilješke koje trener treba da uspješno vodi grupu. Dajte upute za procjenu razine angažmana i općeg uspjeha ove vježbe za grupu i (ako je primjenjivo) za svakog sudionika.

**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

**Potrebni
materijali i
priprema:**

**Vježba 2:
Roditelji - Razmjena misli**

Ovo je dvodijelna aktivnost koja sudionicima pruža priliku:

- osloboditi se stresa govoreći o onome što misle ili osjećaju u ovom trenutku, dok ih se namjerno sluša
- razgovarati o mogućnostima i rješenjima vezanima uz temu koja je pri ruci kako biste pomogli prevazići trenutne osjećaje stresa i/ili napetosti.

Roditelj govori dok njegov/njezin partner (može biti drugi roditelj ili neko koga su tek upoznali) sluša bez komentara. Postavite pozornicu uspostavljanjem pravila za sigurno dijeljenje. Naprimjer: Budite puni poštovanja, o dijeljenim informacijama se ne govori nakon što aktivnost završi (ostane u učionici), poštuju sve osjećaje, ideje, mišljenja. Prije početka modelirajte aktivnost koristeći sebe i volontere kako biste jasno demonstrirali aktivnost.

40 minuta

Ova aktivnost je radionica u kojoj bi roditelji trebali raditi u paru ili sa 3 do 4 osobe.

Za aktivnost nisu potrebni materijali



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Roditelji - Razmjena misli**

Prvi dio

1. Sudionici trebaju biti u parovima; neka pronađu partnera (npr. možete nabrojati učenike 1, 2, 1, 2...).
2. Osoba #1 govori dok osoba #2 jednostavno sluša (npr. zamolite osobu 1 da podijeli kako se osjeća danas i zašto? Ili kako se osjeća trenutno ili o bilo kakvim brigama ili brigama koje doživljava).
3. Nakon 1-3 minute trebaju zamijeniti uloge i sudionik #2 priča dok sudionik #1 sluša još 1-3 minute (sudionik #2 sada govori o istom pitanju, npr. kako se danas osjeća i zašto?).

Drugi dio

4. Nakon što su parovi završili s dijeljenjem, grupirajte sudionike u trijade (skupine od troje; opet možete imati broj izvan njih 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).
5. Roditelj #1 govori dok roditelji #2 i #3 slušaju (npr. zamolite roditelja 1 da razgovara o prilikama i rješenjima vezanim uz trenutne probleme ili stresore s kojima se on/ona suočava ili ih brine).
6. Svake 1-3 minute mijenjajte se dok svaki roditelj u grupi ne dođe na red za razgovor.
7. IZBORNO: Sudionici mogu s cijelim razredom podijeliti svoje iskustvo dijeljenja misli i osjećaja dok ih se sluša i kako je to namjerno slušati bez komentara.
8. Provjerite s roditeljima da vidite imaju li osjećaj olakšanja, smirenosti, usredotočenosti ili manje stresa kao rezultat aktivnosti.



Vježba 2: **Roditelji - Razmjena misli**

Naknadne aktivnosti:

Trener može nastaviti tako što će roditelji prakticirati dijeljenje s vršnjacima u drugim prilikama. Potaknite roditelje da sami prakticiraju ovu metodu među sobom (drugim kolegama, prijateljima, rođacima) radi međusobne podrške.

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

Molimo zapišite sve bilješke koje trener treba da uspješno vodi grupu. Dajte upute za procjenu razine angažmana i općeg uspjeha ove vježbe za grupu i (ako je primjenjivo) za svakog sudionika.



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

**Potrebni
materijali i
priprema:**

**Vježba 3:
Kontrola pažnje putem svjesnog
posmatranja**

Ova vam vježba omogućuje novi pogled na probleme i donošenje utemeljenijih odluka odvrćanjem pažnje od problematičnog, stresnog i iritantnog scenarija. Također poboljšava koncentraciju, ali i sposobnost usmjeravanja pažnje na trenutak i prihvatanje istog bez prosuđivanja.

10 do 15 minuta

Ova aktivnost je radionica i namijenjena je individualnom izvođenju ili u manjim grupama.

Za aktivnost nisu potrebni materijali

Vježba 3: **Kontrola pažnje svjesnim promatranjem**

Opis aktivnosti:

Sposobnost obraćanja pažnje i koncentracije na odabrani objekt prvi je korak u jačanju samoregulacije, kao i sposobnost raščišćavanja uma od svega što trenutno nije potrebno. Cilj aktivnosti je poboljšati sposobnost održavanja pravilne i voljne kontrole pažnje. Ova je aktivnost jednostavna, ali iznimno učinkovita jer vas potiče da dublje primijetite i cijenite naizgled sitne aspekte svoje okoline. Praksa njegovanja iz trenutka u trenutak svijesti o našoj okolini pomaže nam da se bolje nosimo s teškim mislima i osjećajima koji nam donose napetost i brigu u svakodnevnom životu.

Naknadne aktivnosti:

Nema

Bilješke za facilitaciju i/ili Alati za ocjenjivanje za trenera

1. Odaberite prirodni objekt iz svoje neposredne okoline i usredotočite se na promatranje na minutu ili dvije. To može biti cvijet ili buba, pa čak i oblaci.
2. Ne činite ništa osim što primjećujete stvar koju gledate. Jednostavno se opustite gledajući onoliko dugo koliko vam koncentracija dopušta.
3. Gledajte ovaj predmet kao da ga vidite prvi put.
4. Vizualno istražite svaki aspekt njegove formacije i dopustite da vas obuzme njezina prisutnost.
5. Dopustite sebi da se povežete s njegovom energijom i njegovom svrhom unutar prirodnog svijeta.





06

— POGLAVLJE —
ŠEST

KOMUNIKACIJA

PRIREDIO: TRAINING CENTRE RAGINA, BUGARSKA

Ovaj modul fokusira se na opću teoriju komunikacije, neke od najčešćih grešaka koje svi činimo kao roditelji, i najvažnije - na to kako učinkovito komunicirati sa svojom djecom. Sljedeće vježbe razvijene su s namjerom da pomognu roditeljima da razmisle o vlastitim komunikacijskim obrascima - njihovim korijenima i posljedicama te s namjerom da im pomognu započeti svoj put ka poboljšanju odnosa s djecom. Sadržaj ovog modula bavi se nekim osjetljivim temama budući da svaki roditelj ima vlastitu pozadinu, sjećanja i razloge za određene karakterne osobine. Predlažemo da, ako u bilo kojem trenutku primijetite da se roditelj osjeća nelagodno ili prestane odgovarati ili sudjelovati u vježbi, to poštujete i ni na koji način ga ne forsirajte.

RJEČNIK KORIŠTENIH POJMOVA

Komunikacija: prenošenje ili razmjena informacija govorom, pisanjem ili korištenjem nekog drugog medija.

Izraziti: prenijeti (misao ili osjećaj) riječima ili gestama i ponašanjem.

Razmjena: čin davanja jedne stvari i primanja druge (posebno iste vrste) zauzvrat.

Pošiljatelj: osoba koja šalje ili prenosi poruku, pismo, e-poštu itd.

Primatelj: osoba koja dobiva ili prihvata nešto što joj je poslano ili dato.



Emocija: snažan osjećaj koji proizlazi iz nečijih okolnosti, raspoloženja ili odnosa s drugima.

Osjećaj: stanje ili reakcija; ideja ili uvjerenje, posebno ono nejasno ili iracionalno.

Sukob: ozbiljno neslaganje ili svađa, obično dugotrajna.

Olakšati: učiniti (radnju ili proces) lakšim.

VJEŽBE:

Tri vježbe u nastavku razvijene su kao tri povezana dijela usmjerena na različite faze pogrešne komunikacije između roditelja i djece.

Pripremljenost prije, tokom i nakon sukoba djelotvoran je alat za intenzivno i učinkovito rješavanje onih obrazaca koji su duboko ukorijenjeni u porodičnim odnosima i trebaju se promijeniti.

Preporučuje se da se vježbe provode nakon probijanja leda i/ili aktivnosti zagrijavanja povezane s komunikacijom (npr. podijeliti se u timove po dvoje i oponašati dijalog, a ostali moraju pogoditi o čemu se radi ili neka neko od njih govori a drugi pomiču ruke kako bi ilustrirali riječi prvog).

Imajte na umu da nakon svake vježbe mora uslijediti kratka pauza i malo zagrijavanje. Direktna primjena vježbi i bez takve pripreme najvjerojatnije će umanjiti krajnji rezultat i poremetiti rad grupe.

**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Vježba 1:
Pripremite se za teška vremena**

Do kraja ove vježbe roditelji će moći:

- Bolje promatrati njihovo emocionalno stanje
- Identificirati neke od njihovih emocionalnih okidača
- Bolje planirati svoje akcije prije i u toku sukoba

**Trajanje
aktivnosti**

30 minuta

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

Ova aktivnost je radionica i predviđena je za izvođenje u grupi od maksimalno 12 osoba. Može se izvesti u sobi ili na otvorenom prostoru. Pogodna je za grupe koje su već radile još jednu vježbu zajedno i može se koristiti kao teambuilding aktivnost za roditelje u razredu.

**Potrebni
materijali i
priprema:**

Trener treba pripremiti listove papira, olovke, površinu za pisanje (malu ploču ili svesku s tvrdim koricama), flipchart i marker za to.
Bijela ploča ili projektor su izborni.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
Pripremite se za teška vremena**

Na početku vježbe trener zamoli grupu da sjedne i prijateljski pogleda druge sudionike. Podsjećaju ih da je svako od njih roditelj sa svojim iskustvom, pitanjima i borbama. Dobro zagrijavanje može biti pričanje vica o roditeljstvu (npr. Bio sam odličan u roditeljstvu. A onda sam dobio vlastitu djecu.) ili prikazivanje mema o roditeljstvu na ekranu ako je dostupan.

Nakon što roditelji sjednu, trener ih uvodi u teoriju emocija i osjećaja dajući osnovne informacije. U maksimalno 7 minuta objašnjava razliku između ta dva pojma koristeći ili crtajući ilustracije poput ove ili ove.

Nakon toga trener zamoli roditelje da uzmu olovke, papir i zapišu 3 slučaja sukoba koji se često događaju u njihovom domu i ništa drugo te da ostave prostora za još zapisa ispod svakog. Šale se da oni koji kod kuće nikad nemaju nesuglasica mogu napisati svoj recept za ovo. Zadano vrijeme je 5 minuta. Nakon što vrijeme istekne, trener moli roditelje koji su napisali da nema proturječnosti, ali su imali vremena za sliku, da podignu ruku. Ako ih nema, kažu da očito ni danas ovdje nisu došli savršeni roditelji. Ako ih ima, čestitaju im i pozovu ih da podijele svoju sliku.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 1:
Pripremite se za teška vremena**

Nakon toga, trener iznosi jednu od vrsta sukoba koje imaju kod kuće ili koje su čuli od svojih bliskih osoba (npr. Moram se prečesto ponavljati dok moja djeca ne učine nešto što tražim od njih.) Pitaju imaju li drugi ljudi doživjeli i ovo i zapišite to na flip chart/bijelu ploču. Pozivaju druge roditelje da podijele svoja iskustva i pitaju jesu li drugi ljudi u sobi imali isto. Zapisuju ih. Aktivnost se nastavlja sve dok iko želi dijeliti informacije, ali ne više od 15 minuta.

Nakon što je sve zapisano, trener pita roditelje da pokušaju prepoznati emociju/osjećaj koji su doživjeli na početku sukoba. Dajte im 1 minutu. Zamolite ih da zapišu druga vremena u životu kada su se osjećali isto i dajte im 4 minute za to. Zamolite ih da pokušaju saznati kako njihov mozak razmišlja kada se nađe u takvim situacijama i proživljava tu emociju/osjećaj. Kakva uvjerenja imaju i zašto misle da isplivaju na površinu u trenutnim svađama sa svojim djetetom/djecom?

Za kraj ostavite 5 minuta za razmišljanje. Pitajte šta su roditelji otkrili tokom vježbe. Jesu li mogli donijeti bilo kakve zaključke? Pada li vam na pamet neka ideja ako se ovakve situacije ponove?



Naknadne aktivnosti:

Vježba 1: Pripremite se za teška vremena

Pozovite roditelje da sljedeće sedmice primijene isti lanac razmišljanja za sve sukobe koji se dogode u njihovom domu.

Kao dopunsku aktivnost za one koji bi željeli pokušati, dajte svakome od njih svesku i zamolite ih da je označe kao svoj "Dnevnik komunikacije". Objasnite da je ovo koristan alat za pronalaženje komunikacijskih problema i za rješavanje nefunkcionalnih komunikacijskih obrazaca. To se može učiniti na papiru ili digitalno putem glasovnih poruka ili bilješki u aplikacijama kao što su Google Keep ili Google Docs (dostupno za Android, iOS, Windows). Predložite da ga podijele na tri dijela i da prvi dio označe "Prije nego što dođe do pogrešne komunikacije". Objasnite im da mogu koristiti ovaj dio dnevnika kako bi pratili svoje emocije/osjećaje i događaje oko sebe prije bilo kakve pogrešne komunikacije koja se dogodila u toku sedmice.

*Ova će aktivnost biti dovršena i detaljno objašnjena tokom treće vježbe.



**Bilješke za
facilitaciju i/ili
Alati za
ocjenjivanje za
trenera**

**Vježba 1:
Pripremite se za teška vremena**

U svrhu ove i druge dvije vježbe jako je važno da trener eksplicitno razjasni da ne postoje savršeni roditelji i da je ovo mjesto prihvatanja i dijeljenja. Što je trener više prijateljski nastrojen, to je bolje za ishod vježbe. Preporučuje se da nakon svake upute trener pita ima li pitanja i jasno da do znanja da je u redu pitati bilo što. Odrasli imaju više prepreka od djece i adolescenata pa je korisno imati na umu da im može trebati više pomoći da sudjeluju dijeljenjem ili postavljanjem pitanja. Kao i uvijek, u takvim vježbama moraju se poštovati želje onih sudionika koji ne žele dijeliti.

Imajte na umu da ova vježba sadrži ilustracije i objašnjenja koja su univerzalna i mogu se pronaći na svim jezicima partnera. Njihov odabir i prezentacija ovisi o izboru trenera te je preporučljivo da si prije izvođenja vježbe odvoje vrijeme za njihovu pripremu.

**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

**Potrebni
materijali i
priprema:**

**Vježba 2:
Preživite teška vremena**

Na kraju ove vježbe roditelji će biti:

- Bolje pripremljeni za izražavanje svojih osjećaja na odgovarajući način tokom sukoba;
- Spremniji za izbjegavanje eskalacije sukoba;
- Sposobni pokazati zdrav i učinkovit komunikacijski pristup svojoj djeci

40 minuta

Može se izvesti u sobi ili na otvorenom prostoru. Pogodan je za grupe koje su već radile još jednu vježbu zajedno i može se koristiti kao teambuilding aktivnost za roditelje u razredu.

Trener treba pripremiti listove papira, šarene flomastere ili olovke, plave olovke, podlogu za pisanje (malu ploču ili svesku s tvrdim koricama), flipchart i marker za to. Bijela ploča ili projektor su izborni.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Preživite teška vremena**

Na početku vježbe i nakon zagrijavanja trener zamoli grupu da se udobno smjesti i pita ih kako se osjećaju. Nakon zajedničkog odgovora grupe pitaju razmišljaju li sudionici često o svojim osjećajima i emocijama. Nakon zajedničkog odgovora grupe traže od sudionika da podijele emociju/osjećaj o kojem najviše razmišljaju i zapišu ga na flipchart. Nakon što je grupa završila s dijeljenjem, trener im skreće pažnju na činjenicu da smo obično toliko zaposleni tokom dana da smo skloni fokusirati se na svoj učinak i zadatke koje imamo te nemamo vremena razmišljati previše o svojim osjećajima i emocijama. Zatim dijele zapažanje da čak i ako to činimo, skloni smo se usredotočiti na neke, a ne obraćati pažnju na druge. Kako bi to ilustrirali, pokazuju im "Emocionalni točak" (kao ovaj ili ovaj). Ovaj dio traje oko 10 minuta.

Nakon ove male rasprave, trener zamoli roditelje da podijele jedan list papira u 4 pravougaonika i u svaki zapišu 4 stvari koje najčešće govore svojoj djeci prilikom sukoba i daje im 4 minute za to. Nakon što su gotovi, trener ih poziva da okrenu papir i flomasterima ili olovkama nacrtaju jednostavne ilustracije tih trenutaka na poledini. U šali znaju zamoliti roditelje da ne pretjeruju jer svojoj djeci mogu dati samo ocjene, a ovdje nema nagrada za 1. mjesto.

Daju im 6 minuta za ilustraciju.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Preživite teška vremena**

Po završetku ove fraze trener objašnjava da smo vrlo često u komunikaciji s drugima i tokom sukoba skloni reći što mislimo o drugima i koristiti situaciju kao procjenu karaktera umjesto da se fokusiramo na trenutak. Objlašnjavaju da to kod svih ljudi, uključujući djecu, obično dovodi do zauzimanja obrambenog stava. To ne ostavlja moždane resurse za rasuđivanje i poboljšanje ponašanja kako se uključuju emocije/osjećaji.

Trener objašnjava da vraćanje fokusa na osjećaje roditelja umjesto okrivljivanja (čak i ako su u pravu) pomaže boljem prenošenju poruke. Također im omogućuje da posjeduju svoje osjećaje i emocije kao odrasli, čime pokazuju odgovorno komunikacijsko ponašanje svojoj djeci.

Trener poziva roditelje da razmisle o načinu na koji izgovaraju ove 4 fraze i da ih preformuliraju usredotočujući se na način na koji se osjećaju. Vrijeme za to je 10 minuta.

Mogu koristiti primjer (ili sličan):

“Uvijek zaboraviš pospremiti svoju sobu. Umoran sam od tvoje lijenosti i podsjećanja.” i promijenite ga u “Osjećam se jako loše kad te toliko puta moram podsjećati da pospremiš svoju sobu. Htio bih s tobom razgovarati o tome ako je to u redu. Zašto misliš da to izbjegavaš?”



**Opis
aktivnosti:**

**Naknadne
aktivnosti:**

**Vježba 2:
Preživite teška vremena**

Kada vrijeme istekne, roditelji su pozvani da podijele svoje slike i najčešće korištene izraze. Vrijeme za to je ukupno 6 minuta. Trener može podijeliti jednu ili dvije vlastite priče sa članovima svoje porodice.

Za kraj ostavite 5 minuta za razmišljanje. Pitajte šta su roditelji otkrili tokom vježbe. Jesu li mogli donijeti bilo kakve zaključke? Pada li vam na pamet neka ideja ako se ovakve situacije ponove?

Pozovite roditelje da sljedeće sedmice primijene isti lanac razmišljanja za sve sukobe koji se dogode u njihovom domu.

Kao dopunsku aktivnost za one koji bi željeli pokušati, objasnite da mogu koristiti ovaj dio Dnevnika kako bi pratili svoje emocije i događaje oko njih tokom bilo kakve pogrešne komunikacije u toku sedmice. Također, mogu zabilježiti i zapisati sve druge često korištene fraze koje im padnu na pamet.

*Ova će aktivnost biti dovršena i detaljno objašnjena tokom treće vježbe.

**Bilješke o
facilitaciji i/ili
alati za
procjenu za
trenera**

**Vježba 2:
Preživite teška vremena**

Za potrebe ove i druge dvije vježbe važno je napomenuti da pisanje nije jedini način izražavanja, posebno kada je riječ o emocionalnoj i socijalnoj inteligenciji. Trener bi to trebao objasniti sudionicima i sugerirati im da se mogu izraziti korištenjem naljepnica, crtanjem slike, izvođenjem niza pokreta ili na bilo koji način koji im se čini autentičnim.

Imajte na umu da ova vježba sadrži ilustracije i objašnjenja koja su univerzalna i mogu se pronaći na svim jezicima partnera. Njihov odabir i prezentacija ovisi o izboru trenera te je preporučljivo da si prije izvođenja vježbe odvoje vrijeme za njihovu pripremu.



**Ciljevi učenja/
Ciljevi vježbe:**

**Trajanje
aktivnosti**

**Oblik i vrsta
djelatnosti**

**Potrebni
materijali i
priprema:**

**Vježba 3:
Nakon Oluje**

Na kraju ove vježbe roditelji će biti:

- Bolje pripremljeni za izražavanje svojih osjećaja na odgovarajući način tokom sukoba;
- Spremniji za izbjegavanje eskalacije sukoba;
- Sposobni pokazati zdrav i učinkovit komunikacijski pristup svojoj djeci;
- Biti bolji u promatranju njihovog emocionalnog stanja
- Sposobni prepoznati neke od njihovih emocionalnih okidača
- Sposobni su bolje planirati svoje postupke prije, tokom i nakon sukoba

30 minuta

Može se izvesti u sobi ili na otvorenom prostoru.

Pogodan je za grupe koje su već radile još jednu vježbu zajedno i može se koristiti kao teambuilding aktivnost za roditelje u razredu.

Trener treba pripremiti listove papira, šarene flomastere ili olovke, plave olovke, podlogu za pisanje (mala ploča ili sveska s tvrdim koricama), flipchart i marker za to. Bijela ploča ili projektor su izborni.



**Opis
aktivnosti:**

**Vježba 3:
Nakon oluje**

Na početku vježbe i nakon zagrijavanja trener zamoli grupu da se udobno smjesti. Zatim ih može u šali pitati jesu li se dovoljno odmorili sjedeći i zamoliti ih da sada ustanu.

Podijeli ih u parove i pozove ih da prošeću prostorijom ako žele i odvoje 10 minuta za raspravu o nekim otkrićima i zaključcima do kojih su došli tokom prethodne dvije vježbe. Treneri obilaze parove i olakšavaju proces razmjene, obraćajući posebnu pažnju na parove za koje se čini da imaju poteškoća, a da ih ne pritisnu.

Nakon što istekne 10 minuta, treneri daju još 5 minuta parovima za raspravu o tome kako predstaviti svoja zajednička otkrića drugima - to može biti objašnjavanjem, pisanjem, čak i plesanjem. Svaki par ima 2 minute za predstavljanje dok trener uzima bilješke ključnih riječi na flipchartu. Nakon što posljednji par završi predstavljanje, trener vodi grupnu raspravu o svemu što je do sada podijeljeno.

Završni dio vježbe je poziv trenera svima da na zadnjoj stranici sveske zapišu ili nacrtaju 3 stvari koje bi željeli isprobati sljedeće dvije sedmice u komunikaciji s djecom.

Naknadne aktivnosti:

Vježba 3: Nakon oluje

Pozovite roditelje da primijene isti lanac razmišljanja za sve sukobe koji se događaju u njihovom domu od sada nadalje. Recite im da je ovo samo drugačija tačka gledišta u vezi s ljudskim odnosima i komunikacijom i mogli bi to isprobati i promatrati kako to utječe na njihove obitelji.

Hvala im na trudu i pohvale. Oni to zaslužuju.

Kao dopunsku aktivnost za one koji bi željeli pokušati, objasnite da mogu koristiti ovaj dio Dnevnika kako bi pratili svoje emocije i događaje oko sebe nakon bilo kakve nesporazuma koja se dogodila u toku sedmice.

Svake bi nedjelje trebali pogledati i razmisliti o okolnostima koje su dovele do pogrešne komunikacije tako što će napisati poglavlje "Osvrt na sedmicu" sa svojim mislima i osmisliti vrlo kratki "Akcijski plan" koji se fokusira na njihove postupke u sličnim situacijama.

U svrhu ove vježbe potrebno je objasniti roditeljima da je promišljanje vitalni dio cijelog procesa i ono koje najviše pridonosi stvarnoj promjeni.

**Bilješke o
facilitaciji i/ili
alati za
procjenu za
trenera**





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.



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.



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.



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 Rouse. 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.

Kontaktirajte nas

PROJEKT KORDINATOR

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

PARTNERI U PROJEKTU

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

GOLBASI
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



Ovaj dokument nastao je uz financijsku potporu 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.