



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM USPOSOBLJANJA STARŠEV



© 2023. This work is licensed under a CC BY-SA 4.0 license.

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





DOBRODOŠLI V EDUCOV

PROGRAM USPOSABLJANJA STARŠEV

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

FACEBOOK:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



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



Vsebino

01

UVOD

02

POGLAVJE 01

DIGITALne veščine

03

POGLAVJE 02

PEDAGOŠKE VEŠTINE 1. DEL

04

POGLAVJE 03

PEDAGOŠKE VEŠTINE 2. DEL

05

POGLAVJE 04

UPRAVLJANJE ČASA

06

POGLAVJE 05

OBVLADOVANJE STRESA

07

POGLAVJE 06

KOMUNIKACIJA

08

PARTNERSKI AVTORJI





UVOD

Te dni se prekrivamo s toliko sporočili o tem, kako biti staršev "na pravi način". Preprosto je poslušati nasvete medijev, sorodnikov in drugih staršev. Lahko se zmedemo in začnemo skrbeti, ali do otrok ravnamo prav. Hkrati te nihče ne nauči biti starš. Svet se vrti vse hitreje. Naše življenjske vloge se menjajo vse hitreje in močnejše. Postavlja se vprašanje.

"Za kaj sem odgovoren kot starš?"

Očitno imajo starši osrednjo vlogo v življenju svojih otrok. So stebri podpore, vodstva in ljubezni. Družina je kraj, kjer se življenje začne in ljubezen se nikoli ne konča. Ne glede na to, koliko je otrok star, ni nič bolj tolažilnega in pomirjujočega kot roke in besede staršev.



Vloga staršev pri izobraževanju vključuje več kot le varno spravljanje otrok v šolo/avtobusno postajo in nazaj. Različne raziskave kažejo, da »najnatančnejša napovedovalca uspeha učencev v šoli nista družinski dohodek ali socialni status, temveč stopnja vpetosti družine v otrokovo izobraževanje v šoli«. Ni zanikati, da starši, ki aktivno podpirajo učenje svojih otrok, svojim otrokom dajejo najboljšo priložnost za izobraževalni uspeh.

Pandemija COVID-19 je poudarila pomen podpore staršev, saj so se starši morali vključiti v prvi bojni proces poučevanja in učenja. Pomanjkanje izobrazbe in sposobnosti staršev, da bi nudili podporo pri domačih nalogah, lahko ključno vpliva na učne rezultate otrok, zlasti v času zaprtja šol.

Projekt EduCOV je poskus zapolniti vrzel med pomanjkljivostmi staršev in potrebami otrok. Program usposabljanja staršev EduCOV je razvit za podporo staršem v času Covida. S tem usposabljanjem želimo spodbuditi pozitivno vključevanje staršev v izobraževanje njihovih otrok in pomagati staršem, ki imajo morda težave z učenjem na daljavo.

Starševstvo je ena najtežjih nalog, s katerimi se bomo kdaj soočili, vendar je to eden najbolj nagradujočih poklicev v življenju. Spodaj podani nasveti in triki so lahko v pomoč pri doseganju te naloge.



01

POGLAVJE ENA

DIGITALNE VEŠČINE

RAZVILI: JUMPIN HUB, PORTUGAL

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Digitalne veščine: sposobnost iskanja, ocenjevanja, uporabe, deljenja in ustvarjanja vsebin z uporabo digitalnih naprav, kot so računalniki in pametni telefoni.

IT: Informacijska tehnologija (IT)

Spletno izobraževanje: metoda izobraževanja, pri kateri se učenci učijo v popolnoma virtualnem okolju. Spletno učenje se nanaša na internetno učenje.

Učenje na daljavo: metoda študija, kjer se učitelji in učenci ne srečujejo v učilnici, temveč uporabljajo internet, e-pošto, pošto itd.

Hibridno izobraževanje: izobraževalni model, pri katerem učenci preživijo vsaj polovico časa za učenje na spletu, preostanek časa pa za učenje v fizičnih učilnicah.

Google Classroom: je brezplačna mešana učna platforma, ki jo je razvil Google za izobraževalne ustanove, katere cilj je poenostaviti ustvarjanje, distribucijo in ocenjevanje nalog.



UVOD IN TEORETIČNO OZADJE

Digitalne veščine vključujejo kritično in varno uporabo informacijske tehnologije za delo, prosti čas in komunikacijo.

Zajemajo veščine, znanja, stališča in strategije, potrebne za uporabo digitalnih medijev ter informacijske in komunikacijske tehnologije.

Digitalne veščine vključujejo sposobnost uporabe računalnikov za iskanje, vrednotenje, shranjevanje, proizvodnjo, predstavitev in izmenjavo informacij ter za komunikacijo in sodelovanje v omrežjih za sodelovanje prek interneta« (Evropski parlament in Svet, 2006).

Digitalne spretnosti veljajo za eno od osmih ključnih spretnosti, ki so potrebne za vseživljenjsko učenje. Da bi bili digitalno kompetentni, je treba razviti vrsto znanj in veščin, organiziranih v petih širokih področjih:

- Informacije, abecedni seznam informacij in obdelava podatkov: prepoznavanje, lociranje, obnavljanje, shranjevanje, organiziranje in analiziranje digitalnih informacij ter ocenjevanje njihove ustreznosti in namena.
- Komunikacija in sodelovanje: komuniciranje v digitalnih okoljih, deljenje virov na spletu, povezovanje in sodelovanje z drugimi ljudmi z uporabo digitalnih orodij, interakcija in sodelovanje v skupnostih in omrežjih, medkulturna zavest.

- Ustvarjanje digitalnih vsebin: ustvarjanje in urejanje novih vsebin (besedil, slik, videoposnetkov itd.), vključevanje znanja in predelava prejšnjih vsebin, ustvarjanje umetniških del, multimedijskih vsebin in IT programiranje, poznavanje uporabe ustreznih pravic
- Varnost: osebna zaščita, zaščita podatkov in digitalne identitete, varnost, varna in trajnostna uporaba
- Reševanje problemov: prepoznavanje potreb in digitalnih virov, sprejemanje odločitev za izbiro najboljših digitalnih orodij glede na situacijo ali namen, reševanje konceptualnih in tehničnih problemov z digitalnimi sredstvi, kreativna uporaba tehnologije, posodabljanje lastnih veščin in veščin drugih

Kako kritične so digitalne veščine v učnem procesu v času covida?

Čeprav razprava o pomenu uporabe digitalnih tehnologij v izobraževanju ni nova, predvsem zato, ker je njihov pomen pri razvijanju mehkih veščin in pripravi študentov na trenutne potrebe družbe že splošno priznan, je pandemija COVID-19 pokazala pomen digitalnega za izobraževanje. To vprašanje je še povečalo popolno zaprtje šol, ki bo po podatkih Unesca (nd) do aprila 2020 prizadelo več kot 90 % svetovne študentske populacije.



Digitalne tehnologije so bile v tem obdobju nadomestek za nekaj, kar je do takrat veljalo za nenadomestljivo: izobraževanje iz oči v oči. Zaradi zaprtja šol sta računalnik in pametni telefon nadomestila učilnico.

Uporaba videokonferenčnih platform je močno narasla, kar je povzročilo globalno eksperimentiranje z izobraževalnimi tehnologijami v obsegu brez primere. Trenutni kontekst je pospešil težnjo po uporabi e-učenja, ki smo ji bili priča že v zadnjih letih.

Glavne prednosti uvajanja e-učenja v izobraževanju so:

- Vsestranskost in prilagodljivost, saj lahko učenci prilagodijo učni vzorec, da zadosti vsem učnim potrebam;
- Izboljšati zadrževanje znanja;
- Višja stopnja pokritosti vseh predmetov;
- Dostop do vsebin kadarkoli želite, neomejeno število krat;
- Prost dostop do alternativnih virov informacij prek forumov, vadnic ali spletnih knjižnic.



Katere so najpogostejše težave staršev pri digitalnih veščinah?

V času Covida so digitalne veščine dobile izjemen pomen za učni proces. Ker je toliko otrok, ki ostajajo doma in imajo spletni pouk, lahko uporabljajo digitalna orodja in platforme, da ostanejo povezani s sošolci in učitelji ter nadaljujejo z učenjem. Da starši podpirajo spletno učenje svojih otrok, morajo sami imeti dobre digitalne spretnosti. Tako bodo svojim otrokom lahko pomagali pri morebitnih težavah in jih usmerjali pri uporabi digitalnih orodij.

Staršem, ki niso prepričani v svoje digitalne spretnosti, bo morda težko pomagati otrokom pri šolskih nalogah. Lahko se tudi počutijo preobremenjene s količino tehnologije, ki jo uporabljajo njihovi otroci. Za starše je lahko strašljivo, ko vidijo, da njihovi otroci ure in ure preživijo na spletu, zato pogosto poskušajo omejiti čas, ki ga otroci preživijo pred zaslonom. Vendar so digitalna orodja in viri lahko koristni za podporo učenja doma. Na primer, digitalne značke lahko staršem in učiteljem olajšajo spremljanje, kaj se njihovi otroci učijo v šoli, digitalna orodja, kot so digitalni načrtovalci, pa lahko staršem pomagajo ostati organizirani.



Poleg tega so najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo starši, ko gre za digitalne veščine:

- Kako uporabljati internet
- Kako uporabljati računalnik
- Kako uporabljati druge digitalne naprave (kamere, mikrofone, tablice)
- Kako uporabljati digitalna orodja in aplikacije (Zoom, Teams, Skype)
- Kako zaščititi svoje otroke na spletu
- Kako nadzorovati čas, ki ga njihovi otroci preživijo pred ekranom



Kako lahko boljše digitalne veščine staršev pomagajo njihovim otrokom v spletni šoli?

Pandemične razmere brez primere so celoten izobraževalni sistem prisilile k hitremu prilagajanju novim zahtevam in potrebam. Zaradi zaprtja šol po vsem svetu so morale digitalne tehnologije narediti korak naprej in nadomestiti izobraževanje face-2-face, ki se nam je vedno zdelo samoumevno. Videokonferenčne platforme so postale zelo pomembne kot najboljše orodje za spletno izobraževanje, ki omogoča "ponovno ustvarjanje" učilnic v digitalnem svetu. Zato je sprejetje novih metodologij in strategij e-učenja zahtevalo, da so učitelji, učenci in starši vsestranski in prilagodljivi, da bodo lahko sledili rednim izobraževalnim programom med pandemijo.

Ob upoštevanju tega je digitalna pismenost v izobraževanju bolj kot kdaj koli prej potrebna, ne samo z vidika učiteljev in učencev kot neposrednih uporabnikov, temveč tudi s strani staršev, saj so vidni podporniki procesa e-učenja svojih otrok.

Ker pri digitalnih tehnologijah ne gre za veščine, ki se jih je treba naučiti, ali naloge, ki jih je treba dokončati, so digitalne pismenosti potrebne za starše, da lahko podpirajo svoje otroke v procesu spletnega učenja.



Z digitalnimi orodji in platformami lahko učenci ostanejo povezani s sošolci in učitelji ter nadaljujejo z učenjem sami doma. Spretnosti digitalne pismenosti so ključnega pomena, saj je digitalna tehnologija postala sestavni del otrokovih življenj.

Staršem, ki niso prepričani v svoje digitalne spretnosti, bo morda težko pomagati otrokom pri šolskih nalogah. Digitalne veščine, ki jih starši potrebujejo za pomoč otrokom pri spletnem učenju, so odvisne od digitalnih orodij. Študenti lahko uporabljajo različne digitalne platforme za različne namene, vendar mnoge zahtevajo enaka digitalna orodja in spretnosti. Na primer, starši, ki s svojimi otroki uporabljajo videokonference (tj. Zoom), bodo morda želeli uporabiti digitalne vire, ki so v pomoč pri učenju. To pomeni, da bi morali starši vedeti, kako se digitalna orodja lahko uporabljajo za učinkovito podporo učenju in kako se digitalna orodja razlikujejo od drugih digitalnih veščin.

Obstaja veliko načinov, na katere lahko boljše digitalne spretnosti staršev pomagajo njihovim otrokom v spletni šoli. Nekateri od teh načinov so:

- Starši lahko svojim otrokom pomagajo pri raziskovanju za njihove projekte z uporabo interneta in iskalnikov.
- Starši lahko svojim otrokom pomagajo urejati in ustvarjati digitalno vsebino z uporabo Microsoft Worda, Powerpointa, Publisherja ali celo spletnih platform, kot je Google Dokumenti.

- Starši lahko svojim otrokom pomagajo ustvariti digitalno vsebino z digitalnimi orodji za urejanje videoposnetkov in fotografij.
- Starši lahko svojim otrokom pomagajo pri raziskovanju digitalnih projektov z ustvarjanjem digitalnih albumov izrezkov, kolaže ali digitalnih knjig s spletnimi viri.
- Starši lahko svojim otrokom pomagajo varno deliti digitalno vsebino na spletu.

Kljub temu bi morali starši, ki še niso prepričani v svoje digitalne spretnosti, poiskati načine, kako se jih naučiti na spletu. Digitalne platforme lahko pomagajo! Digitalni svet je poln tečajev digitalnega usposabljanja, ki jih lahko starši uporabijo za izboljšanje svojih digitalnih veščin. Obstajajo tudi digitalne platforme, ki zbirajo digitalne vire za različne namene, kot so digitalno načrtovanje ali digitalne značke.

Na primer, Svet Evrope ponuja New Digital Parenting Guide, ki je spletni vodnik, ki ga lahko starši uporabijo za odkrivanje uporabnih digitalnih orodij in virov ter nasvetov za uporabo digitalnih orodij in digitalnih veščin.

Poleg tega je Svet Evrope za spodbujanje in konkretno podporo pristopom pozitivnega digitalnega starševstva objavil novo orodje za usmerjanje o "Starševstvu v digitalni dobi", ki vsebuje "pozitivne starševske strategije za različne scenarije."



Kako lahko starši nadzirajo čas svojih otrok pred ekranom in spremljajo spletno aktivnost?

Otroci naj ne preživijo preveč časa pred digitalnimi zasloni. Starši lahko najdejo digitalne platforme, ki jim pomagajo nadzorovati digitalne dejavnosti. Te digitalne platforme povedo staršem, koliko časa otrok preživi na spletu, in lahko določijo omejitve za čas, ko je otrok na spletu. Starši lahko tudi spremljajo digitalne dejavnosti svojih otrok in vidijo, kaj počnejo na spletu.

Obstaja več načinov, kako lahko starši uporabljajo digitalne platforme za spremljanje in nadzor nad tem, koliko časa njihovi otroci preživijo na digitalnih napravah. Na primer, digitalne platforme, kot je aplikacija »FamiSafe«, so dobro orodje, ki staršem omogoča spremljanje in nadzor vseh digitalnih dejavnosti svojih otrok na spletu – nastavijo lahko časovne omejitve za digitalne dejavnosti, hkrati pa preverijo vsako digitalno dejavnost svojih otrok (tj. koliko časa na dan preživite na spletu)

Pri uporabi digitalnih platform lahko starši spremljajo in nadzorujejo digitalno dejavnost svojih otrok tudi brez povezave. Starši si lahko ogledajo, katero vsebino si njihov otrok ogleda ali deli na družbenih medijih.

Recimo, da želijo starši v celoti nadzorovati digitalno dejavnost svojih otrok. V tem primeru si lahko ogledajo digitalno vsebino, ki jo njihovi otroci shranijo v digitalne naprave, kot so računalniki ali pametni telefoni (kot so fotografije, datoteke, videoposnetki, aplikacije). Če starši izgubijo digitalno napravo, lahko tudi na daljavo dostopajo do digitalne vsebine, shranjene na spletu.



Povzetek

Če želite povečati digitalne spretnosti doma, priporočamo, da upoštevate te tri nasvete:

1. Poiščite digitalne vire za otroke, če želijo starši svojim otrokom predstaviti digitalno tehnologijo. Na primer, spletno mesto Futurelab ima odličen razdelek o digitalnih načrtovalcih, ki ga lahko starši uporabijo za predstavitev digitalnih orodij svojim otrokom.
2. Vedno bodite obveščeni o tem, kateri digitalni viri so na voljo brezplačno, da jih lahko prenesete in otroci ne bodo imeli dostopa do spletnih trgovin. Spletna stran BBC ima na primer razdelek, kjer se starši lahko učijo o digitalni varnosti z gledanjem videoposnetkov o spletnem ustrahovanju in digitalnem slengu.
3. Naj bodo otroci vključeni v digitalne dejavnosti s skupnim igranjem iger, kot je Minecraft. Tako lahko starši izvedo, kaj njihovi otroci iščejo na spletu in upravljajo čas, ki ga ti preživijo za računalnikom ali tablico.

Tukaj je seznam izobraževalnih aplikacij, platform in virov, katerih namen je pomagati staršem, učiteljem, šolam in šolskim upraviteljem olajšati učenje učencev ter zagotoviti socialno oskrbo in interakcijo med obdobji zaprtja šol. Večina pripravljenih rešitev je brezplačnih in številne so namenjene več jezikom.



Viri za zagotavljanje psihosocialne podpore

- [Smernice medagencijskega stalnega odbora za zaščito in izboljšanje duševnega zdravja in psihosocialnega počutja ljudi sredi izrednih razmer](#)
- [SZO o duševnem zdravju in psihosocialnem vodenju med izbruhom COVID-19](#)
- UNICEF-ove smernice o tem, [kako naj se učitelji pogovarjajo z otroki o COVID-19](#)
- UNICEF-ove smernice o tem, [kako se lahko starši in skrbniki pogovarjajo z otroki o COVID-19](#)

Sistemi za upravljanje digitalnega učenja

- [CenturyTech](#) – Osebne učne poti z mikrolekcijami za odpravljanje vrzeli v znanju, izziv študentov in spodbujanje ohranjanja dolgoročnega spomina.
- [ClassDojo](#) – povezuje učitelje z učenci in starši za izgradnjo razrednih skupnosti.
- [Edmodo](#) – Orodja in viri za upravljanje učilnic in vključevanje študentov na daljavo, ki ponujajo različne jezike.
- [Edraak](#) – spletno izobraževanje v arabskem jeziku z viri za učence in učitelje.

- EkStep – Odprta učna platforma z zbirko učnih virov za podporo pismenosti in računanja.
- Google Classroom – Pomaga razredom pri povezovanju na daljavo, komunikaciji in ohranjanju organiziranosti.
- Moodle – odprta učna platforma, ki jo vodi skupnost in je podprta po vsem svetu.
- Nafham – spletna platforma za učenje arabskega jezika, ki gosti izobraževalne video lekcije, ki ustrezajo egipčanskim in sirskim učnim načrtom.
- Papirnata letala – povezuje posameznike z osebnimi mentorji za 12–16 tedenske seje, ki se izvajajo prek videokonferenčnih platform, ki so na voljo v angleščini in turščini.
- Schoology – Orodja za podporo poučevanju, učenju, ocenjevanju, sodelovanju in ocenjevanju.
- Seesaw – Omogoča ustvarjanje sodelovalnih in deljivih digitalnih učnih portfeljev in učnih virov.
- Skooler – Orodja za pretvorbo programske opreme Microsoft Office v izobraževalno platformo.



Platforme za sodelovanje, ki podpirajo video komunikacijo v živo

- Dingtalk – Komunikacijska platforma, ki podpira videokonference, upravljanje nalog in koledarja, sledenje prisotnosti in takojšnje sporočanje.
- Lark – nabor med seboj povezanih orodij za sodelovanje, vključno s klepetom, koledarjem, ustvarjanjem in shranjevanjem v oblaku, v japonščini, korejščini, italijanščini in angleščini
- Hangouts Meet – video klici, integrirani z drugimi Googlovimi orodji G-Suite.
- Ekipe – funkcije za klepet, srečanja, klice in sodelovanje, integrirane s programsko opremo Microsoft Office.
- Skype – video in zvočni klici s funkcijami za pogovor, klepet in sodelovanje.
- WeChat Work – orodje za sporočanje, deljenje vsebin in video/avdiokonference z možnostjo vključitve maks. 300 udeležencev, na voljo v angleščini in kitajščini.
- WhatsApp – mobilna aplikacija za video in zvočne klice, sporočanje in deljenje vsebin.
- Zoom – Oblačna platforma za video in avdio konference, sodelovanje, klepet in spletne seminarje.



Mobilne bralne aplikacije

- [African Storybook](#) – Odprt dostop do slikanic pravljic v 189 afriških jezikih.
- [Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa](#) – ponuja brezplačen dostop do del v španskem jeziku in knjižnih zbirk za študente in učitelje v šolah in na univerzah
- [Globalna digitalna knjižnica](#) – digitalne snemalne knjige in drugo bralno gradivo, ki je lahko dostopno iz mobilnih telefonov ali računalnikov. Na voljo v 43 jezikih.
- [Interaktivni učni program](#) – mobilna aplikacija v arabščini za napredovanje branja, pisanja in računanja, ki jo je ustvarila Agencija Združenih narodov za pomoč in zaposlovanje.
- [Reading](#)– Digitalne zgodbe z ilustracijami v več jezikih.
- [Reading Room](#) – viri za razvoj pismenosti otrok in mladostnikov s specializirano vsebino za podporo dekletom.
- [StoryWeaver](#) – Digitalno skladišče večjezičnih zgodb za otroke.
- [Worldreader](#) – digitalne knjige in zgodbe, dostopne iz mobilnih naprav, in funkcionalnost za podporo pri branju. Na voljo v 52 jezikih.



Učne vsebine v lastni režiji

- [ABRA](#) - Izbor 33 iger podobnih dejavnosti v angleščini in francoščini za spodbujanje bralnega razumevanja in pisnih spretnosti zgodnjih bralcev.
- [British Council](#) – viri za učenje angleškega jezika, vključno z igrami, branjem, pisanjem in slušnimi vajami.
- [Byju's](#) – učna aplikacija z velikimi repozitoriji izobraževalnih vsebin, prilagojenih različnim razredom in stopnjam učenja.
- [Code It](#) – pomaga otrokom pri učenju osnovnih konceptov programiranja prek spletnih tečajev, spletnih seminarjev v živo in drugega otrokom prijaznega gradiva. Na voljo v angleškem in nemškem jeziku.
- [Code.org](#) – Širok nabor virov kodiranja, razvrščenih po predmetih za študente K12, ki jih brezplačno ponuja neprofitna organizacija.
- [Teden kodiranja](#) – seznam spletnih virov za poučevanje in učenje računalniškega kodiranja, ki je na voljo v vseh jezikih EU.
- [Discovery Education](#) – brezplačni izobraževalni viri in lekcije o virusih in izbruhih za različne razrede.
- [Duolingo](#) – Aplikacija za podporo učenju jezikov. Podpira številne osnovne in ciljne jezike.
- [Edraak](#) - Različni viri za izobraževanje K-12 v arabščini, namenjeni študentom, staršem in učiteljem.
- [Facebook Get Digital](#) – načrti učnih ur, začetni pogovori, dejavnosti, videi in drugi viri za študente, da ostanejo povezani
- [Feed the Monster](#) – aplikacija za Android v več jezikih za pomoč otrokom pri učenju osnov branja, na voljo v 48 jezikih.



- Geekie – spletna platforma v portugalskem jeziku, ki ponuja prilagojeno izobraževalno vsebino z uporabo prilagodljive učne tehnologije.
- Akademija Khan – brezplačne spletne lekcije in vaje v matematiki, naravoslovju in humanistiki ter brezplačna orodja za starše in učitelje za spremljanje napredka učencev. Na voljo v več kot 40 jezikih in usklajeno z nacionalnim učnim načrtom za več kot 10 držav.
- KitKit School – učni paket, ki temelji na tabličnem računalniku, s celovitim učnim načrtom, ki zajema zgodnje otroštvo do zgodnje osnovne stopnje.
- LabXchange – kurirana in uporabniško ustvarjena digitalna učna vsebina, dostavljena na spletni platformi, ki omogoča izobraževalne in raziskovalne izkušnje.
- Mindspark – Prilagodljiv sistem spletnega poučevanja, ki študentom pomaga pri vadbi in učenju matematike.
- Mosoteach – aplikacija za kitajski jezik, ki gosti tečaje v oblaku.
- Music Crab – Mobilna aplikacija, dostopna za glasbeno izobraževanje.
- OneCourse – aplikacija, osredotočena na otroke, za učenje branja, pisanja in računanja.
- Profuturo – Viri na različnih predmetnih področjih za študente v angleščini, španščini, francoščini in portugalščini.
- Polyup – učna vsebina za izgradnjo matematike in pridobivanje veščin računalniškega razmišljanja za učence v osnovni in zgodnji srednji šoli.
- Quizlet – Učne kartice in igre za podporo učenja več predmetov, na voljo v 15 jezikih.

Platforme za spremljanje spletnih aktivnosti in časa pred ekranom

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



POGLAVJE DVA

02

PEDAGOŠKE VEŠTINE

1. DEL

RAZVILI: BALTICUM UNIVERZA, POLJSKA



SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Aktivno poslušanje: poslušanje lahko imenujemo »aktivno«, ko se osredotočimo na osebo, ki jo poslušamo, na njene besede, čustva, govorico telesa. Pomeni tudi, da lahko ponovimo informacije, ki smo jih dobili, in razumemo povezave med vsakim delom zgodbe ter med govorčevimi besedami in čustvi.

Postavljanje vprašanj: osnovni in preprost način, da pokažemo svoje zanimanje in drugim zagotovimo, da jih poslušamo. Vprašanje je lahko zelo preprosto, tj. "Kaj se je zgodilo potem?" ali zelo podrobno, ki se nanaša na določen del pogovora.

Didaktične in metodične kompetence: poznavanje pedagoškega procesa, učnih tehnik in metodike pedagoškega procesa.

Vzgojni trikotnik: trije členi pedagoškega procesa: učenec, starš in učitelj. Vsak od njih vpliva na pedagoški proces in druga dva dela trikotnika. Vsakič, ko govorimo o vzgoji, govorimo tudi o odnosu med: učencem in staršem; učenec in učitelj; starš in učitelj.

Jaz-sporočilo: prikazuje naše občutke, uporablja besedo »jaz« (torej govorim o sebi, svojih občutkih), prikazuje čustva, naše potrebe in pričakovanja. I-sporočilo zadeva določeno situacijo, prikazuje, kaj se je zgodilo in kako reagiramo. Izogiba se oznakam (»leni«, »neumni«, »neodgovorni«) in se izogiba delitvi sveta na samo dobre in samo slabe.

Krepitev: govorcu pokažemo naše zanimanje s svojim vedenjem, tj.: s položajem telesa (sedimo bližje, kimamo), besedami (vprašanja, besedne spodbude, kot so »Vidim«, »Oh!«, »A res? Povej mi več«) in očesni stik.

Parafraziranje: povedati nekaj s svojimi besedami, ponoviti stvari, ki jih je nekdo rekel, še enkrat, vendar na naš način. Parafraziranje nam omogoča, da drugim ljudem pokažemo, kar smo dejansko slišali. Včasih se uporablja z vprašanjem, tj. "Ali prav razumem, da ste rekli, da ste se odločili/mislili/želeli...?". Parafraziranje je zelo dobro orodje, ki nam pomaga bolje razumeti drug drugega in preprečuje nesporazume.

Pedagoške veščine: znanja in zmožnosti, ki so potrebne pri delu učiteljev in staršev z otroki, razdeljene na tri ravni: vsebinske kompetence; didaktične in metodične kompetence;

Dvig kompetentnosti: znanja in veščine, potrebne za vzgojo, učenje vrednot, življenjskih pravil in razumevanja čustev.

Vsebinske kompetence: znanja in spretnosti posameznega šolskega predmeta ali znanstvenega področja.

Ti-sporočilo: način govora, ki posplošuje dogodke in vse deli na dva dela: samo dobro (moje) in samo slabo (tvoje). You-message uporablja splošne opise, kot so: "ti vedno / ti nikoli", "vsi / nihče", "vedno / nikoli" in prikazuje posebne situacije kot splošne situacije (npr.: danes si pozabil domačo nalogo - vedno si pozabil domačo nalogo, ste leni, ste neodgovorni).



UVOD IN TEORETIČNO OZADJE

V anketah so pedagoške veščine opredeljene precej različno, odvisno od raziskovalca in metodologije. Kljub temu lahko navedemo tri kategorije, ki so skupne vsaki vrsti definicije. Pedagoške veščine delimo na vsebinske kompetence, didaktične in metodične kompetence ter končno na dvig kompetenc. »Dvigovanje kompetenc« bi lahko imenovali izobraževalna kompetenca – kar je še pravilneje – vendar se izraz »izobraževalna« nanaša na poučevanje nekoga – poučevanje pa je del didaktičnih in metodičnih kompetenc. Zato bomo vsaj za potrebe tega besedila ostali pri izrazu »dvig kompetenc«. Ti ravni sta povezani in vsaka vpliva na drugi dve; lahko pa vsak obstaja sam zase, brez ostanka. Še več, te kompetence lahko ločeno opazujemo v vedenju in delu drugih ljudi. Nekateri poznamo kakšno področje; nekateri od nas lahko razložijo ideje, izraze, pokažejo pravilen način dela ali uporabe nečesa; drugi lahko navdihnejo druge, da vplivajo na vedenje, izbire, odločitve in način razmišljanja nekoga. Kar razlikuje učitelja od drugih ljudi z eno ali dvema od teh kompetenc, je dejstvo, da je učitelj tisti, ki združuje vse kompetence v eno sposobnost – sposobnost, ki jo tukaj imenujemo »pedagoške veščine«. Starši ne bi smeli namesto učiteljev razpolagati s pedagoškimi veščinami, ki jih razumemo kot celovito kombinacijo vsebinskih, didaktično-metodičnih in dvigovalnih kompetenc. Natančneje bi morali reči, da bi morali starši te kompetence uresničevati z drugačnimi poudarki.



Prva komponenta – vsebinske kompetence – je namenjena predvsem učiteljem, ki so strokovnjaki za določen šolski predmet ali znanstveno področje. Dejstvo, da starši niso strokovnjaki za nekatere šolske predmete, je manj pomemben dejavnik, ki vpliva na aktivnosti staršev. Tudi druga komponenta – didaktično-metodične kompetence – je sposobnost učitelja. Obstajajo pa področja, kjer starši lahko pomagajo svojim otrokom (učencem) in spremljajo učitelje med izobraževalnim procesom. Ne glede na to je najbolj ključna komponenta zadnja: dvig kompetenc. To je dejavnik, za katerega so odgovorni predvsem starši. Starši vzgajajo svoje otroke od prvega dne otrokovega življenja; starši so vedno prisotni v otroškem svetu; nenazadnje so starši prvi in najpomembnejši vzorniki otrok in odločajo o načinu vzgoje otrok. Učitelji, ki imajo tudi vzgojne kompetence in so odgovorni za vzgojo učencev, se v otrokovem življenju pojavijo pozneje in imajo na koncu manj možnosti vplivati nanje. Poglejmo takole pedagoške sposobnosti staršev. Zavedamo se, pri katerih težavah starši potrebujejo največ podpore in najpomembnejših težavah, s katerimi se starši spopadajo zaradi spletnega izobraževanja v času pandemije. Osredotočiti se moramo na razvoj nekaterih didaktično-metodičnih kompetenc staršev, povezanih z informatičnimi znanji in kako podpreti njihovo dvigovanje kompetenc, predvsem z nasveti o psihologiji, motivaciji, spopadanju s stresom in upravljanju časa.



Kako organizirati učne pogoje za otroka?

Večmesečna pandemija vpliva na življenje vseh. Veliko družin ima doma otroke, ki že nekaj časa niso videli notranjosti šole. Tisti, ki se učijo v šoli, ga lahko vsak trenutek spremenijo. Očitna je velika vloga staršev pri seznanjanju otrok s še vedno novo realnostjo, izčrpanost staršev pa je podcenjena. Spopadanje z več vlogami brez premora povzroča občutek brezupnosti, pesimizma in razdražljivosti. Šola na daljavo je izziv, zato predlagamo nekaj načinov, kako si ta čas malce olajšati.

Na učne rezultate vplivajo pogoji, pod katerimi se učimo:

- Preden vaš otrok začne pouk, se prepričajte, da ni motečih dejavnikov;
 - Izklopite radio, TV in zaprite vrata sobe
 - Manj motečih stvari, bolje je
 - Naj bo kraj učenja čim bolj tih
- Organizirajte učni kotiček za svojega otroka s pisalno mizo in stolom, prilagojenima njegovi višini



- Na mizi z vsemi učbeniki naj bodo le stvari, ki so potrebne za učenje
- Osvetlitev je bistvena;
 - za desničarje naj svetloba pada na levo
 - pri levičarjih naj svetloba pada na desno
 - Najboljša pa je dnevna svetloba
- Temperatura;
 - Ne sme biti prehladno ali pretoplo, zato ne pozabite občasno pustiti svežega zraka
 - Temperatura okoli 20 - 21 stopinj Celzija je OK
- Poskrbite, da vaš otrok počne eno stvar naenkrat;
 - Najprej fe Angleščina, nato matematika itd.
- Z otrokom pripravite načrt;
 - Skupaj se odločite, kdaj je čas za igro in kdaj za učenje
- Pomoč, če jo vaš otrok potrebuje, ker ni dobro, da se počutite prepuščene težavi;
 - Včasih je bolje pustiti, da se soočijo s problemom in ga rešijo
 - Vendar ne delajte domače naloge namesto njih



Kako otroka motivirati za sistematično učenje doma?

Odnos staršev pomaga ustvarjati pozitivno vzdušje za učenje in šolo. Več podpore, boljše je učno vzdušje. Dogovorite se tudi, kako boste nadzirali otrokovo delo. Lahko si ogledate opombe, prosite za pojasnila in postavite nekaj vprašanj.

Skupaj se odločite, kako pomagati, ko otrok česa ne ve ali ne razume. Opozarjajte se in pohvalite celo majhne domače učne dejavnosti. Vendar bodite previdni pri pohvalah. Namesto preproste pohvale je priporočljivo, da jo nadomestite s pozitivnim sporočilom »jaz«, ki je jasno sporočilo, ki pokaže, kako otrokovo vedenje vpliva na vas.

Tukaj je nekaj primerov sporočil »jaz«:

- "Všeč mi je, da si tako dobro naredil domačo nalogo, cenim to"
- "Vidim, koliko truda vlagaš v pisanje čedalje boljšega, čestitam"
- »Navdušena sem nad tvojo oceno pri matematiki. Ponosen sem nate"
- "Vesel sem, da ste že izvedli svoj projekt"
 - Tovrstna sporočila govorijo o vas in ne obsojajo otroka. Pristni so, če so pozitivni in iskreni.



- Še enkrat – spodbujajte svojega otroka k samostojnemu delu, saj samostojno spopadanje z nalogami gradi samospoštovanje
- Ne uporabljaj morale, fe »Ne pozabite, učite se sami,« ali primerjajte svojega otroka s sošolci, prijatelji ali brati in sestrami
- Ne zavzemajte vedno stališča učitelja ali mentorja - "Če bi se bolj učili, bi dobili boljše ocene, potrebujete več truda,"
- Pri starejših učencih je najbolje razumeti njihove težave in se o dolžnostih pogovoriti v mirnem pogovoru. Bistveno je, da se zavedajo, da se učijo sami in da vidijo uporabo svojega znanja v prihodnosti

In prosim, zapomni si:

Način, kako se pogovarjate s svojimi otroki, je zelo, zelo pomemben. Razumevanje, da dosežek, usposobljenost in samospoštovanje izvirajo iz človekove notranje motivacije, je ključno in nesporno.



Kako ne izgubiti potrpljenja z učenjem na daljavo.

Medtem ko ste starš, ki opravlja več nalog, ni lahko izgubiti potrpljenja – ne glede na to, kako močno si to želite in daste vse od sebe.

Razlogi za nepotrpežljivost staršev so lahko različni:

- Starši so utrujeni
- Otrok ne razume svojih staršev, ki ne znajo dobro razložiti,
- Starši ne poznajo zastavljene teme, na več vprašanj pa je težko odgovoriti
- Starši bodo morda želeli hitro končati in biti prosti, medtem ko otrok potrebuje več časa za razmislek in razumevanje teme
- Včasih imajo starši previsoka pričakovanja

Tukaj je nekaj nasvetov, ki si jih je treba zapomniti, ko se kot starš spopadate s precejšnjim stresom, ko se učite na daljavo.

1. Kot v vsakem drugem težkem obdobju našega življenja je ključnega pomena, da si vsak dan dovolite začeti na novo

Otroci imajo lahko slabši dan. Brat ali sestra sta moteča. Vseeno pa je lahko odlična priložnost, da se naučite premagovati nekatere konflikte in se soočati z različnimi občutki in dnevi.

In kljub njihovi pomoči doma podpreti še enega člana družine. Morda pomaga odkrivati nove stvari in rasti drugače. Ta edinstvena situacija je lahko pomembna lekcija o preživetju in obvladovanju novih okoliščin.

2. Ne oklevajte in poiščite podporo

Milijoni staršev se soočajo z enako situacijo glede šole, domačih nalog in mnogih drugih vsakodnevnih težav. Če se počutite preobremenjeni z žongliranjem z vsemi opravili – kaj pa srečanje z drugimi starši, nekom, na katerega se zanašate, ali pa se skupaj dobro nasmejite? Pogovarjajte se z ljudmi v enaki situaciji, primerjajte svoje težave, izmenjajte strahove in podpirajte drug drugega. Takšna podpora je lahko koristna za naše duševno in telesno zdravje.

3. Imejte svoje vrednote s seboj

Ko se počutite izgorele zaradi nenehne pomoči ali tehnologije, poskusite pogledati dlje in razmisliti o namenu vseh svojih prizadevanj. Razmislite o vrednotah, ki jih želite posredovati svojemu otroku, kakšen starš želite biti in kako se želite nekega dne ozreti nazaj na te hude čase. Vedno se lahko zgodi, da imate občutek, da je vse narobe. Ko pa v tem času vidite večji namen svojega starševstva, svoje otroke, ki čakajo na vaše vodstvo, vas bo to morda spomnilo na tisto, kar je bistveno.

4. Sočutje

Ko smo vsi v težkih časih, ni lahko sočustvovati z drugimi, saj se nam zdi, da nimamo dovolj. Toda empatija lahko znatno izboljša našo potrpežljivost, medtem ko nas spletno učenje frustrira. Sočutje do učiteljev, ki morajo tudi doma urejati svoje razmere, empatija do vašega otroka z ekranom namesto s prijatelji in empatija do administratorjev, ki morajo organizirati kaos in negotovost.

5. Uporabite smisel za humor, kadar koli lahko

Humor je bistvenega pomena za naše fizično in psihično dobro počutje, zato se ne počutite krive za tiste trenutke, ko se želite nasmejati in sprostiti. Humor lahko zniža vaš krvni tlak in pomaga celotnemu telesu, da se počuti bolje. Še več, če se skupaj smejite, krepite vez med vami in vašimi otroki.

6. Ni ti treba biti popoln

Nihče ni popoln! Trudiš se, daješ vse od sebe, ni pa nujno, da si najboljši. Priznajte, da se morda motite, morda ne poznate odgovora ali pa ste utrujeni in potrebujete nekaj tišine in počitka. Tudi vaši otroci se bodo naučili sprejemati in podpirati. Skupaj bosta preživela.

Če med skupnim učenjem nimate dovolj potrpljenja – naredite kratek odmor. Med tem odmorom se umirite – na primer preštejte do deset, nekajkrat globoko vdihnite ali poskočite ali popijte vodo. Veste, zakaj pomagajte svojemu otroku. Po odmoru pomagajte otroku učiti se drugače. Pomoč svojim otrokom jemljite kot odlično priložnost za skupno druženje, krepitev vezi in osvežitev šolskega znanja. Nikoli se ne bojte priznati, da ne veste, niste prepričani ali se ne spomnite in da morate kaj preveriti. Ko ste iskreni, se bo vaš otrok poskušal učiti sam.

Kaj je koncentracija pozornosti

Eden od nujnih pogojev za praktični študij in delo je sposobnost koncentracije pozornosti, ki je sposobnost usmeriti pozornost na določeno misel, dogodek, predmet, vprašanje, situacijo ali dražljaj in jo zadržati v času. Ta sposobnost se razvija v človekovem življenju in vsakdo se lahko nauči nadzorovati svojo pozornost z rednim izvajanjem ustreznih vaj za koncentracijo. Dandanes ima vse več otrok težave s pozornostjo, saj so nagnjeni k nenehni motnji. Delajo več stvari hkrati, ne da bi dokončali prejšnje dejavnosti.

Otrok, ki ima težave s koncentracijo, se zelo hitro utruje, toži o slabem počutju, glavobolu, pomanjkanju moči. Drugi simptomi so lahko pozabljanje nedolgo nazaj slišane ukaza ali težave pri opravljanju naloge. O motnjah pozornosti pri otroku lahko govorimo takrat, ko je koncentracija glede na starost neustrezna.



Kaj vpliva na koncentracijo

- Naša pretirana naglica
 - V večopravilnem slogu življenja je težko upočasniti in se ustaviti samo za eno nalogo
- Ni časa za pristno sprostitev in ponastavitev
- Pomanjkanje ustreznih odmorov med cikli koncentracije in pozornosti
- Motilci pozornosti
 - Vse, kar odvrta pozornost od otroka, ki naj bi se osredotočil
 - Lahko je kateri koli hrup, na primer TV ali glasba
- Dieta
 - Paziti moramo na pravilno prehrano in količino vode
- Odmori
 - Tudi nekajminutni odmor vam lahko pomaga, da se lažje vrnete k nalogi
- Spi
 - Boljše učinke dosežemo osveženi in spočiti



Kako otrokom pomagati pri koncentraciji

- Organizirajte kraj in čas
 - Odstranite moteče dejavnike - na mizi pustite samo predmete, ki so potrebni za opravljanje določene naloge, zmanjšajte hrup, odstranite razvedrilo
- Postavljajte eno nalogo naenkrat
- Določite redne odmore z nekaj telesnimi vajami, npr. ki se jih je otrok naučil na urah telesne vzgoje
- Cenite delne faze dela, vzdržljivosti in truda.
- Ne recite svojemu otroku »koncentriraj se«, ker to povzroča samo frustracijo
- Zato ne krivite otroka za pomanjkanje koncentracije
- Bodite dober poslušalec in podpornik
- Delajte vaje, ki bodo otroku pomagale, da se nauči osredotočiti pozornost.

Med temi vajami ne pozabite spremeniti vrste dejavnosti (risanje, pisanje, premikanje, poslušanje itd.), da vključite vsa čutila – vid, gibanje, dotik, sluh. In končno – poskrbite, da bodo vaje koncentracije pozornosti spremljale otrokove naravne vsakodnevne aktivnosti.



Primeri vaj, iger in dejavnosti za izboljšanje koncentracije in spomina

A) Rešavanje:

1. Križanke
2. Labirinti/labirinti
3. Primerjanje ilustracij
4. Povezovalne točke
5. Uganke

a. Ustvariti sliko iz več elementov je izziv. Kljub temu se lahko tudi najmlajši spopadejo s to nalogo - izberite pravo težavnost ilustracije in začnite z nekaj elementi, postopoma povečujte njihovo število (boljša tradicionalna različica, ne z mobilno).

B) Igre papir-svinčnik:

1. Bojna ladja,
2. Križci in krožci,
3. Igra Država-mesto
4. Brisanje v besedilu npr. določenih črk, besed z določenim številom črk ali vsebujejo določeno črko; za starejše otroke: prečrtavanje besed, ki so določeni deli govora, prečrtavanje besed iz "f", "ch" itd.
5. Risanje z obema rokama. Ko izberete in natisnete list, postavite risbo pred otroka. Otrok riše z obema rokama hkrati po principu zrcalne slike. Puščice, prikazane na slikah, pomagajo začeti risati.



6. Barvanje z uporabo vedno bolj priljubljene tehnike zentangle

C) Družabne igre

1. Dama
2. Šah
3. Človek, ne jezi se
4. Spomin
5. Karte »No match« - naloga je najti predmet brez para. Za povečanje težavnosti vaje lahko nastavite časovnik – čas za iskanje manjkajočega predmeta je 30 sekund. Delovni list pomaga pri osredotočenju in vadbi opazovanja.
6. Kartice "Kakšna je razlika med obema slikama?" - Naloga je najti razliko med dvema zelo podobnima slikama. Čas lahko omejite na npr. 10 sekund. Naloga pomaga osredotočiti pozornost in vaditi dojemljivost.
7. "Muha. Osredotočiti!" - Igramo jo s poljem 3x3 z muho na sredini. Naloga je reagirati, ko muha zaide iz polja. Govorite počasi in vedno začnite z: "Muha je v sredini." Kasneje se odločite, če muha gre gor. Muha gre v levo. Muha dol, muha dol, muha desno, muha dol. Otrok reče, ko je muha zunaj. (ZUNAJ JE!) Kasneje prekrijte kvadrat, povečajte tempo navodil in uporabite več kvadratov. Lahko zamenjate vloge.



D) Drugo

1. "Papiga" - odrasli in otrok ponovita stavek in ga postopoma razširita z dodajanjem novih besed. Lahko so niz barv, števil, imen živali ali besed na narisani črki. Besede se lahko ponavljajo nazaj, začeni s kratkimi vrsticami, sestavljenimi iz 2 ali 3 elementov.
2. "Svetilka, nos, tla" - starš izgovori besede in pokaže na svetilko, nos, tla; otrok posnema, nato starš pove besedo in pokaže drug predmet- otrok se trudi, da ne bi naredil napake in pokaže, kar je prikazano.
3. Igranje ritma – ponavljanje določenega zvoka z rokami ali nogami ter posameznimi instrumenti je naloga, ki zahteva koncentracijo, hkrati pa je za majhne otroke privlačna igra; v različici za starejše otroke zvoke predstavimo npr. z bloki: 1 ploskanje - rumeni blok, en udarec - 1 rdeči blok, otrok posluša ritem in ga predstavi s bloki.
4. »Tiskalnik« - starš otroku na hrbet »nariše« številke, figure ali črke, otrok pa to poimenuje ali nariše na list papirja.
5. Izvajanje matematičnih operacij v spominu, štetje iger od sto nazaj, npr. vsakih 6 ($100 - 6 = 94$, $94 - 6 = \dots$ itd.).
6. Poslušanje pravljic, zvočnih knjig ali besedila, ki ga starši glasno preberejo ob spremljanju besedila, nato pripovedovanje vsebine ali sestavljanje načrta dogodkov ali samo reagiranje na prej izbrano besedo. Otrokom je mogoče zastaviti tudi vprašanja, vedno bolj podrobna.



7. Poslušanje pravljic, zvočnih knjig ali besedila, ki ga starši glasno preberejo ob spremljanju besedila, nato pripovedovanje vsebine ali sestavljanje načrta dogodkov ali samo reagiranje na prej izbrano besedo. Otrokom je mogoče zastaviti tudi vprašanja, vedno bolj podrobna.

Priklic dejavnosti iz celega dneva za otroka: ležanje v postelji pred spanjem se poskuša natančno spomniti »kaj.....« odgovarja na vprašanja, kot je »kaj si počel danes med 15.30 in 16.00?«

8. Vizualizacija – ta vaja koncentracije vključuje ustvarjanje preprostih podob v mislih za kratek čas. Vredno je začeti s preprostimi vsakdanjimi predmeti, ohraniti to podobo v mislih dlje časa in nato ta čas podaljšati. Vizualizacija spodbuja delo obeh hemisfer. To usposabljanje je mogoče izvajati kjerkoli.

9. Pisanje povzetkov je lahko pisanje povzetkov ali pisanje v obliki diagrama – npr. miselni zemljevid videnih pravljic, gledanih filmov, prebranih knjig.



Povzetek

Pedagoške veščine delimo na vsebinske kompetence, didaktične in metodične kompetence ter končno na dvig kompetenc. Večkrat lahko starši pomagajo svojim otrokom (učencem) in spremljajo učitelje pri izobraževalnem procesu.

- Prepričajte se, da ni nobenih motenj, preden vaš otrok začne pouk.
- Organizirajte učni kotiček za svojega otroka na svojem delovnem mestu s stolom in pisalno mizo, ki sta primerna za otrokovo višino
- Na mizi naj bo poleg vseh učbenikov le gradivo, potrebno za učenje.
- Poskrbite, da vaš otrok izvaja eno dejavnost naenkrat.
- Z otrokom sestavite načrt
- Pomoč, če jo vaš otrok potrebuje, ker ni dobro, da se počutite prepuščene težavi

Otroci se morajo znati osredotočiti, da se lahko učinkovito učijo. Prehrana, odmori in način opravljanja nalog vplivajo na pozornost, ki je ključnega pomena za otrokov uspeh.



Pred začetkom organizirajte območje in čas. Ena dejavnost naenkrat je najboljša. Določite redne intervale počitka z nekaterimi fizičnimi aktivnostmi, kot so tiste, ki ste se jih naučili pri urah športne vzgoje. Cenite majhne faze dela, stiske in prizadevanja. Otroku ne recite, naj se »koncentrira«, ker to povzroča samo frustracijo. Zato ne krivite otroka za pomanjkanje koncentracije. Bodite dober poslušalec in podpornik. Delajte vaje, ki bodo vašemu otroku pomagale, da se nauči osredotočiti pozornost.

Med temi dejavnostmi spremenite vrsto dejavnosti (risanje, pisanje, premikanje, poslušanje itd.), da spodbudite vseh pet čutov – vid, gibanje, dotik in sluh. Na koncu poskrbite, da bodo dejavnosti koncentracije pozornosti vključene v otrokove vsakodnevne rutine.



POGLAVJE TRI

03

PEDAGOŠKE VEŠTINE

2. DEL

RAZVILI: GOLBASI DIREKTORAT, TURSKA



GLOSAR UPORABLJENIH IZRAZOV

Metoda poučevanja: Načela in metode, ki jih uporabljajo učitelji, da učencem omogočijo učenje

Učni slogi: Izraz »učni stili« govori o razumevanju, da se vsak učenec uči drugače. Tehnično se posameznikov učni stil nanaša na prednostni način, na katerega učenec absorbira, predeluje, razume in zadrži informacije.

Samozavest: Samozavest je odnos do vaših veščin in sposobnosti. To pomeni, da sprejemate in zaupate sebi ter imate občutek nadzora nad svojim življenjem.

Samoučinkovitost: Pomembna tema. Samoučinkovitost se nanaša na posameznikovo prepričanje o njegovi ali njeni sposobnosti izvajanja vedenj, potrebnih za ustvarjanje določenih dosežkov uspešnosti (Bandura, 1977, 1986, 1997). Samoučinkovitost odraža zaupanje v sposobnost izvajanja nadzora nad lastno motivacijo, vedenjem in socialnim okoljem.

Odgovornost : odgovornost pomeni, da počnete stvari, ki bi jih morali narediti, in sprejemate rezultate svojih dejanj. Odgovornost: nekaj, kar se od vas pričakuje.

Metodologije Poučevanja

Metoda poučevanja obsega načela in tehnike, ki jih uporabljajo učitelji, da omogočijo učencem učenje. Te strategije deloma določa snov, ki jo je treba poučevati, delno pa narava učenca.

Da bi bila določena učna metoda primerna in učinkovita, mora upoštevati značilnosti učenca in učenje, ki naj bi ga prinesla. Obstajajo predlogi za oblikovanje in izbiro učnih metod, ki morajo upoštevati naravo predmeta in način učenja študentov.

V današnji šoli je trend, da spodbuja ustvarjalnost. Znano dejstvo je, da človeški napredek prihaja z razmišljanjem. To sklepanje in izvirna misel krepita ustvarjalnost.



Seznam učnih metod

1. Osredotočeno na učitelja

Pogosto velja za eno najbolj tradicionalnih učnih metod, metodologijo, osredotočeno na učitelja, pozornost pa je osredotočena na učitelja. Učitelji vodijo razred in usmerjajo vse dejavnosti. Običajno pri tem pristopu otroci sedijo za posameznimi mizami, ki so obrnjene proti učitelju. Čeprav lahko poteka skupinsko delo, večino časa v razredu porabi učitelj za razlago konceptov in dodeljevanje individualnega dela.

2. Obrnjena učilnica

Na splošno oznaka obrnjene učilnice opisuje strukturo poučevanja, kjer učenci doma gledajo vnaprej posnete lekcije in opravljajo naloge v razredu, v nasprotju s poslušanjem predavanj v razredu in doma delanjem domačih nalog. Učitelji, ki izvajajo model obrnjene učilnice, pogosto snemajo svoje videoposnetke z navodili, vendar mnogi uporabljajo tudi vnaprej izdelane videoposnetke iz spletnih virov.

3. Kinestetično učenje

Kinestetično učenje, ki je včasih znano kot »taktilno učenje« ali »praktično učenje«, temelji na zamisli o več inteligencah Zunanja povezava, ki od učencev zahteva, da delajo, izdelujejo ali ustvarjajo. V kinestetičnem učnem okolju učenci izvajajo telesne dejavnosti, namesto da poslušajo predavanja ali gledajo demonstracije.

V kinestetičnem učnem okolju učenci izvajajo telesne dejavnosti, namesto da poslušajo predavanja ali gledajo demonstracije. Praktične izkušnje, risanje, igra vlog, gradnja ter uporaba drame in športa so primeri kinestetičnih dejavnosti v razredu.

4. Na študente osredotočene metode poučevanja

Diferencirani pouk

Diferencirani pouk je učna praksa prilagajanja pouka potrebam posameznika. Učitelji lahko določijo na več načinov: kako učenci dostopajo do vsebin, vrste dejavnosti, ki jih učenci izvajajo, da obvladajo koncept, kako izgleda končni produkt učenja in kako je postavljena učilnica. Nekateri primeri diferenciacije vključujejo: navajanje učencev, da berejo knjige na svojih stopnjah branja, ponujanje različnih seznamov črkovanja učencem ali srečanje v majhnih skupinah za ponovno poučevanje tem.

Učenje na podlagi poizvedovanja

Učenje na osnovi poizvedovanja je metoda poučevanja, ki temelji na raziskovanju učencev in praktičnih projektih, pri kateri je učitelj podpora figura, ki učencem zagotavlja smernice in podporo skozi njihov učni proces, ne pa edina avtoriteta.

Učitelji učence spodbujajo k postavljanju vprašanj in razmišljanju o tem, kaj želijo vedeti o svetu okoli sebe.



Ekspedicijsko učenje

Ekspedicijsko učenje je oblika projektnega učenja, pri katerem se učenci odpravijo na ekspedicije in se vključijo v poglobljeno študijo tem, ki vplivajo na njihove šole in skupnosti.

Učenje v tem modelu vključuje več vsebinskih področij, tako da lahko učenci vidijo, kako lahko pride do reševanja problemov v resničnem svetu – v idealnem primeru v njihovih svetovih. Študent v velikem mestu lahko na primer preučuje statistične podatke o onesnaženju, bere informacije o njegovih učinkih in potuje na mesta v svojem mestu, na katera je problem vplival. Ko razumejo okoliščine, si učenci in učitelji prizadevajo najti rešitev, ki jo lahko aktivno izvajajo.

Projektno učenje

Kot že ime pove, pri projektne učenju učenci dokončajo projekte. Vendar so to veliki, meseni projekti, kjer učenci pridobivajo znanje, raziskujejo, kritično razmišljajo, vrednotijo, analizirajo, odločajo, sodelujejo itd. Bistvena prednost projekta je tudi možnost izbire študentov.



Običajno so projekti ustvarjeni kot odgovor na odprto vprašanje, kot je "Kako je lahko naša šola bolj zelena?" ali "Kako je bilo naše mesto načrtovano v preteklosti in kako bi ga lahko načrtovali v prihodnosti?" Drugi bistveni del projektov je, da se nanašajo na probleme iz resničnega sveta. Projekti ne smejo biti le projekti za šolo, ampak naj imajo tudi učinek. Učenci lahko na primer pripravijo radijsko oddajo, ki jo posluša vsa šola. Ali pa lahko napišejo pismo mestnemu svetu in se udeležijo sestanka, da izrazijo svoje mnenje.

Tehnološko lahko G Suite (Google Dokumenti, Preglednice in Drive) in dostop do interneta pomagata študentom pri raziskovanju, predstavitvi in izvajanju projektov. Toda temelj te metodologije je praktično delo in vstop v skupnost.

Prilagojeno učenje

Prilagojeno učenje Zunanja povezava je tako nov izobraževalni model, da se njegova definicija še razvija. V središču modela je, da učitelji od učencev zahtevajo, da sledijo prilagojenim učnim načrtom, specifičnim za njihove interese in spretnosti. Samousmerjanje učencev in izbira učnega načrta sta značilnosti prilagojenega učenja.

Učenje na podlagi iger

Učenje, ki temelji na igrah, izhaja iz želje po vključitvi študentov v bolj aktivno učenje v povezavi Zunanja učilnica.



Ker od učencev zahtevajo, da znajo reševati probleme in uporabljajo mehke veščine, ki jih bodo potrebovali kot odrasli, so igre odličen način za spodbujanje miselnosti »mojstrstva« namesto osredotočanja na ocene.

V učnem okolju, ki temelji na igrah, učenci delajo na nalogah, da bi dosegli določen cilj (učni cilj), tako da izbirajo dejanja in na poti eksperimentirajo. Ko učenci dosežejo določen napredek ali dosežke, si lahko prislužijo značke in točke izkušenj, tako kot bi v svojih najljubših video igrah.

Kakšni so različni učni stili?

Starševstvo je ena najtežjih nalog, s katerimi se bomo kdaj srečali, vendar je to eden najbolj nagrajujočih poklicev v življenju. Starši lahko svojim otrokom pomagajo tako, da razumejo učne stile in ugotovijo, kateri so primerni za njihove otroke.

Vsak otrok ima drugačne učne preference. Nekateri se raje učijo tako, da vidijo ali slišijo, drugi tako, da delajo, nekateri z branjem, tretji pa s postavljanjem vprašanj. Ena stvar, ki je skupna vsem študentom, je, da se vsi najbolje učijo, če v svoj študij vključijo predmete in teme, ki jih zanimajo.

Čeprav vašemu otroku morda ustreza več kot en učni stil, boste morda opazili vzorce v njegovih učnih preferencah. Na primer, vizualni učenec je lahko tudi zelo socialen in verbalen učenec, ki se raje uči posebno težkih tem z uporabo svojih primarnih komunikacijskih veščin.

Razumevanje, kako se vaš otrok uči, je eden najboljših načinov, da kar najbolje izkoristite svoje izkušnje v šoli na domu in izberete najboljši učni načrt za svojo družino.

Eno najbolj sprejetih razumevanj učnih stilov je, da učni stili učencev spadajo v tri kategorije: Vizualni učenci, slušni učenci in kinestetični učenci. Te učne stile najdemo v modelu učenja študentov VARK izobraževalnega teoretika Neila Fleminga.

VARK je akronim, ki se nanaša na štiri vrste učnih stilov: Vizualna, slušna, bralna/pisana preferenca in kinestetika. (Model VARK se imenuje tudi model VAK, ki odpravlja branje/pisanje kot kategorijo prednostnega učenja.) Model VARK priznava, da imajo učenci različne pristope do tega, kako obdelujejo informacije, kar imenujemo "prednostni načini učenja". Glavne zamisli VARK-a so opisane v Learning Styles Again: VARKing na pravo drevo! (Fleming in Baume, 2006)



Vizualno

Vizualni učenci raje uporabljajo slike, zemljevide in grafične organizatorje za dostop in razumevanje novih informacij.

Slušni

Slušni učenci najbolje razumejo novo vsebino s poslušanjem in govorjenjem v situacijah, kot so predavanja in skupinske razprave. Slušni učenci uporabljajo ponavljanje kot tehniko učenja in imajo koristi od uporabe mnemotehničnih pripomočkov.

Brati, pisati

Učenci z močnim branjem/pisanjem se najbolje učijo z besedami. Ti učenci se lahko predstavljajo kot obsežni zapisovalci ali navdušeni bralci in so sposobni prevesti abstraktne koncepte v besede in eseje.

Kinesthetic

Kinestetični učenci so posamezniki, ki se raje učijo z delom. Uživajo v praktični izkušnji. Običajno so bolj v stiku z realnostjo in bolj povezani z njo, zato potrebujejo uporabo taktilnih izkušenj, da nekaj bolje razumejo.

Najboljši način za predstavitev novih informacij kinestetičnemu učencu je osebna izkušnja, praksa, primeri ali simulacije. Lahko si na primer zapomnijo poskus tako, da ga sami poustvarijo.

Določanje otrokovega učnega stila se morda sliši zastrašujoče, vendar vam ni treba biti izjemno znanstveni glede tega procesa. Prvi korak je, da se preprosto začnete zavedati prednosti svojega otroka. Uporabite naslednje smernice za pomoč pri določanju otrokovega edinstvenega učnega stila — in nato začnite graditi na teh prednostih, ko podpirate otrokovo izobraževanje doma in v šoli. Ne pozabite, da se ti slogi med seboj ne izključujejo. Da, lahko se naučimo prilagajati otrokovim edinstvenim učnim slogom, vendar se moramo izogibati temu, da bi jih lepo označili ali kategorizirali. Vsako človeško bitje je zapleteno in morda boste odkrili, da ima vaš otrok mešanico nekaterih ali vseh teh različnih stilov.

Slušni učenci

- Moram se slišati, da to izgovorim, da si zapomnim.
- Pogosto moram na glas spregovoriti o težavi, da jo rešim.
- Najbolje si zapomnim tako, da informacije ponavljam na glas ali sam pri sebi.
- Najbolje si zapomnim, ko se informacija prilega ritmičnemu ali glasbenemu vzorcu.
- Raje poslušam posnetek knjige, kot da bi sedel in jo bral.



Vizualni učenci

- Pogosto moram videti ilustracijo koncepta, preden ga lahko v celoti razumem.
- Privlačijo me pisani, vizualno stimulatívni predmeti.
- Skoraj vedno imam raje knjige, ki vsebujejo slike ali ilustracije z besedilom.
- Morda je videti, kot da sanjarim, ko preprosto poskušam dobiti mentalno sliko povedanega.
- Običajno si boljše zapomnim, ko dejansko vidim osebo, ki govori.



Kako razviti učne sposobnosti otrok?

1. Otrokom dovolite, da izberejo svoje knjige za branje, pomagajte jim pri branju in zanje ustvarite dejavnosti, ki naredijo branje zabavno.

2. Pomembno je, da otroke vodite skozi učni proces, vendar je enako pomembno, da otrokom omogočite nadzor nad lastno učno izkušnjo. Odličen način za to je, da otrokom ponudite možnosti.

3. Spodbujajte odprto in iskreno komunikacijo

Prosimo, da svojega otroka ali učenca spodbudite, da izrazi svoje mnenje o tem, kaj se dogaja z njegovim izobraževanjem. Ustvarite odprto vzdušje, v katerem se bo počutil prijetno, ko bo izrazil svoje želje, nevšečnosti ali skrbi. Ko deli svoje mnenje, potrdite njegova čustva – tudi če se ne strinjate. Dobri učenci vedo, da je njihovo mnenje pomembno, in so prepričani, da so lahko odprti glede svojih izobraževalnih izkušenj, ne da bi jih obsojali, poniževali, malodušno ali ignorirali.

4. Osredotočite se na otrokove interese

Če želite svojemu otroku pomagati, da postane dober učenec, ga spodbujajte k raziskovanju tem in predmetov, ki ga navdušujejo.



5. Uvajajte in spodbujajte različne vrste učnih stilov

Vsak otrok ima učne preference in sloge, ki najbolj ustrezajo njegovemu načinu učenja. Če otroku pomagata odkriti njegove najljubše učne stile, lahko uporabite tehnike za izboljšanje njegove stopnje in kakovosti izobraževanja.

6. Delite svoje navdušenje nad učenjem

Če vaš otrok ali učenec vidi, da ste iskreno navdušeni nad učenjem, bo verjetno postal strasten do učenja. Ne glede na to, ali gre za zgodovino, znanost, branje, pisanje ali celo matematiko, mu pomagajte uvideti, da je učenje potovanje vznemirljivih odkritij. Izkoristite vsako priložnost – ne da bi bili preobremenjeni ali prepotentni – da z njim odkrijete nove informacije. Ko bo vaš otrok videl veselje in vznemirjenje, ki ga učenje prinaša v vaše življenje, bo tudi on začel deliti vaše navdušenje nad učenjem novih stvari.

7. Naj bo učenje zabavno z učenjem, ki temelji na igrah

Uporaba iger kot izobraževalnega orodja ne ponuja le priložnosti za globlje učenje in razvoj nekomnitivnih veščin, temveč pomaga motivirati otroke, da se želijo učiti. Ko se otrok aktivno ukvarja z igro, njegov um doživi zadovoljstvo ob učenju novega sistema. To velja ne glede na to, ali se igra šteje za "zabavo" (npr. video igra) ali "resno" (npr. vojaški simulator).

8. Pomagajte svojemu otroku ostati organiziran

Če otroku pomagate organizirati papirje, knjige in naloge, mu boste veliko pomagali, da se bo počutil motiviranega za učenje. Bodite potrpežljivi, a dosledni, ko otroku pomagate pri urejanju šolskih potrebščin in nalog. To mu bo pomagalo, da bo imel občutek nadzora, manj obremenjenega in bolj motiviranega za učenje.

9. Prepoznajte in slavite dosežke

Ne glede na to, kako majhni so, pomembno je, da prepoznate in slavite otrokove dosežke. To je še posebej pomembno za osnovnošolske otroke, ki potrebujejo stalno pozitivno okrepitev, da ostanejo motivirani za učenje in se izzivajo, da bodo boljši. Dokončanje kompleksnega projekta si zasluži posebno pozornost; dober rezultat pri testu iz matematike bi lahko zahteval izlet po sladoled. Vedno uporabljajte pozitivno okrepitev kot orodje za motiviranje učenja z otrokom.

10. Osredotočite se na prednosti

Osredotočanje na prednosti je lahko težavno, če ima vaš otrok veliko akademskih težav. Ne glede na to je osredotočanje na otrokove prednosti bistvenega pomena za zdrav čustveni in akademski razvoj ter napredek. Osredotočanje na otrokove prednosti je še ena oblika pozitivne okrepitve, ki ga bo motivirala za nadaljnje učenje. Nasprotno pa osredotočanje na otrokove slabosti povzroči samo malodušje, stisko in pomanjkanje želje po učenju.

11. Naj bo vsak dan dan učenja

Če je le mogoče, spodbujajte svojega otroka, da raziskuje svet okoli sebe, postavlja vprašanja in vzpostavlja povezave. Pomagajte mu kategorizirati, razvrstiti in kritično razmišljati o tem, kar vidi in doživlja. Če vsak dan spremenite v učni dan, boste vašemu otroku pomagali razviti notranjo motivacijo za učenje v razredu, doma ali kjer koli že je.

Kako se prilagoditi učilnici na daljavo?

Postavite jasna pričakovanja. Bistvenega pomena je odkrit pogovor z otroki, ki jih opomni, da niso na počitnicah, čeprav so doma.

Zagotovite strukturo in se je držite. Vsako jutro ugotovite, kaj je treba opraviti in kako se nameravate tega dela lotiti kot družina, zlasti če si morate deliti naprave.

Ustvarite delovni prostor za otroke. Ta prostor bi moral biti tam, kjer se počutijo najbolj udobno pri dokončanju dela. Občutek sproščenosti jim lahko pomaga pri boljšem delovanju, je poudaril Mullins.

Ne dovolite, česar v razredu ne bi bilo dovoljeno. Otroci med učenjem v učilnici nimajo televizije in video iger, zato teh naprav ne bi smeli imeti prižganih, ko se učijo doma.

Dajte otrokom odmor. Otroci se lahko osredotočajo le tako dolgo, je opozoril Rendeiro, zato bi morali starši otrokom omogočiti odmor od dela, preden se premaknejo na drugo nalogo. Če lahko opravljajo le 15 minut neprekinjenega dela naenkrat, je to v redu.

Uporabite pozitivno ojačitev. Televizija ne bi smela biti prižgana, medtem ko opravlja nalogo, toda če otroke motivirate tako, da jim rečete, da imajo lahko počitek na prostem ali več časa za televizijo po službi, jim lahko pomaga, da ostanejo pri nalogi.

Ne pozabite, da je šolsko osebje tam, da vam pomaga. Če imate pomisleke ali izzive, jih povejte učiteljem. In upoštevajte, da za študente, ki bi lahko imeli posebne potrebe, socialni delavci, šolski svetovalci in drugo podporno osebje pogosto še vedno delajo in so na voljo za pomoč, je dejal Rendeiro.

Zanesite se na svoje kolege starše kot vire. Druge družine v vaši soseščini se učijo, kako se znajti v tej situaciji in morda lahko ponudijo pomoč, če težko razumete nalogo.



Kako se pri otroku oblikuje samozavest-samoučinkovitost?

Že od rojstva se otroci z vrtoglavo hitrostjo učijo novih veščin. In skupaj s temi novimi sposobnostmi pridobijo tudi samozavest za njihovo uporabo.

Ko otroci odraščajo, je to zaupanje lahko enako pomembno kot veščine same. Da bi uspevali, morajo otroci zaupati v svoje sposobnosti, hkrati pa vedeti, da lahko prenesejo, če pri nečem niso uspešni. Z izkušnjo mojstrstva in okrevanjem po neuspehu razvijejo zdravo samozavest.

Načini za izboljšanje samozavesti otrok

Vzorec samozavesti: Tudi če tega ne čutite povsem! Videti, kako se lotevate novih nalog z optimizmom in veliko priprav, je odličen zgled za otroke. Prosim, ne razburjajte se zaradi napak: Pomagajte otrokom uvideti, da vsi delajo napake in da je pomembno, da se iz njih učijo, ne pa da se na njih zadržujejo. Samozavestni ljudje ne dovolijo, da bi jih oviral strah pred neuspehom – ne zato, ker bi bili prepričani, da jim ne bo nikoli spodletelo, temveč zato, ker vedo, kako mirno sprejeti neuspehe.

Spodbujajte jih, naj poskusijo nove stvari: Namesto da bi vso svojo energijo usmerili v tisto, v čemer že blestijo, je dobro, da se otroci popestrijo. Pri pridobivanju novih veščin se otroci počutijo sposobne in samozavestne, da se lahko spoprimejo s vsem, kar jim pride naproti.

Dovolite otrokom neuspeh: Naravno je, da želite zaščititi svojega otroka pred neuspehom, vendar se otroci učijo s poskusi in napakami, in neuspeh pri doseganju cilja otrokom pomaga ugotoviti, da to ni usodno. Otroke lahko spodbudi tudi k večjemu trudu, ki jim bo dobro služil kot odraslim.

Pohvalite vztrajnost: Naučiti se ne obupati ob prvi frustraciji ali rešiti po enem neuspehu je pomembna življenjska veščina. Samozavest in samozavest ne pomenita uspeha v vsem in ves čas. Gre za to, da ste dovolj odporni, da se še naprej trudite in da vas ne obremenjuje, če niste najboljši.

Pomagajte otrokom najti svojo strast: Raziskovanje njihovih interesov lahko otrokom pomaga razviti občutek identitete, ki je bistvenega pomena za krepitev zaupanja.

Zastavi si cilje: Artikuliranje ciljev, velikih in majhnih, in njihovo doseganje dajejo otrokom občutek moči. Pomagajte svojemu otroku spremeniti želje in sanje v izvedljive načrte, tako da ga spodbudite, da naredi seznam stvari, ki bi jih rad dosegel.

Pričakujte, da se bodo predstavili: Morda se pritožujejo, vendar se otroci počutijo bolj povezani in cenjeni, ko se od njih računa, da bodo opravljali dela, primerna starosti, od pospravljanja igrač do pomivanja posode do pospravljanja mlajših bratov in sester z zmenka za igro. Domača naloga in pošolske dejavnosti so odlične, toda tisto, kar potrebuje vaša družina, je neprecenljivo.

Sprejmite nepopolnost: Pomagajte otrokom uvideti, da je ideja, da so drugi vedno srečni, uspešni in popolno oblečeni, fantazija in uničujoča, ne glede na to, ali je na televiziji, v reviji ali na prijateljevem družbenem omrežju. Namesto tega jih spomnite, da je manj kot popolno človeško in v redu.

Nastavite jih za uspeh: Pomagajte svojemu otroku, da se vključi v dejavnosti, zaradi katerih se počuti udobno in dovolj samozavestno, da se spopade z večjim izzivom.

Pokažite svojo ljubezen: Naj vaš otrok ve, da ga imate radi ne glede na vse. Zmagajte ali izgubite veliko igro, dobre ocene ali napake, tudi ko ste jezni nanj. Če poskrbite, da bo vaš otrok vedel, da mislite, da je odličen – in ne le takrat, ko počne odlične stvari –, boste okrepili njegovo samopodobo, tudi če se ne počuti dobro.



Kako lahko pomagamo otrokom, da pridobijo občutek odgovornosti?

Ustvarjanje domačega okolja, ki spodbuja odgovornost

Oblikujte vedenje, ki ga želite videti pri svojih otrocih.

Zmerno delite svoje izkušnje o šoli in odgovornosti.

Naučite in pokažite svojega otroka, kako se organizirati in kako upravljati s časom.

Ustvarite strukturo in urnike za domače naloge, opravila, jutranje in večerne rutine, ki upoštevajo otrokov temperament, stil učenja in biološko uro. Uspešno jutro se začne večer prej.

Uporabite začetne pogovore med obroki, vožnjami z avtomobilom ali med skupnim opravilom, da se povežete s svojimi otroki. In potem **POSLUŠAJ!** brez obsojanja ali kritiziranja:

- Kakšen je bil vaš dan na lestvici od 1 do 10? Zakaj je tako?
- Kaj je bil najboljši (najvišja točka)/najslabši del (nizka točka) vašega dneva?
- Kaj ste storili danes, da bi pomagali nekemu drugemu?
- Kaj je najljubša stvar, ki ste se jo danes naučili?
- Kakšno misel ali občutek ste imeli danes?
- Kaj se je danes zgodilo, česar niste pričakovali?



- Na kaj ste ponosni, kar ste storili pred kratkim?
- O čem razmišljate te dni?
- Česa se veselite te dni?

Spodbujajte svoje otroke, naj najdejo prostor, kjer lahko in želijo dati vse od sebe – tečaji, šport, klubi, glasba, umetnost, prostovoljne dejavnosti itd., da bodo lahko izkusili, da je uspeh bolj povezan z vztrajnostjo in manj z nadarjenostjo, in bodo lahko izkusili zadovoljstvo, ki izhaja iz prevzemanja odgovornosti.

Poskusi, da ne skrbiš preveč – če skrbimo mi, otroku ostane manj odgovornosti in lastništva.



Povzetek

Otroci morajo razviti občutek odgovornosti, da se pripravijo na odraslo življenje. Poučevanje odgovornosti se lahko začne že v mladosti in je ena najboljših vrednot, ki jih imajo otroci. Sodelovanje in pomoč drugim je lahko pomemben način, da se otroci naučijo odgovornosti. Starši lahko pomagajo otrokom razviti in izboljšati njihov odnos do sodelovanja tako, da jim dajo zahtevne, zadovoljujoče in primerne naloge za njihovo stopnjo razvoja. Otroci imajo koristi, ko čutijo, da opravljajo pravo delo in prispevajo k družini.

Redna družinska srečanja so tudi dragocena učna izkušnja, ki otroke učijo o odločanju in sodelovanju. Ti sestanki omogočajo družinskim članom, da razpravljajo in delajo na vprašanjih ter skupaj načrtujejo dogodke ali stvari. Tu je nekaj nasvetov, ki lahko otrokom pomagajo pri učenju prevzemanja odgovornosti: Otrokom dajte jasna in pozitivna navodila za opravljanje naloge in dovolj časa, da jo dokončajo.

Izogibajte se temu, da namesto svojih otrok počnete stvari, ki jih lahko naredijo sami. Otroci se morajo učiti iz svojih izkušenj s poskusi in napakami ter si vzeti čas, da ugotovijo. Naj otroci prevzamejo odgovornost in sprejmejo svoja merila.



Vprašajte otroke, namesto da naročate. Zahtevanje ali siljenje otrok k opravljanju nalog ni način, kako jim pomagati razviti odgovornost. Otroci bodo pripravljene pomagati, ko bodo čutili, da so potrebni in da bodo čutili, da lahko opravijo delo. Uporabite posledice. Starši morajo razložiti, kakšni bodo rezultati prekoračitve meje, kar bo otrokom pomagalo razviti občutek odgovornosti za svoja dejanja.

Bodite dober vzornik. Otroci se učijo tako, da opazujejo in posnemajo, kar vidijo, da počnejo njihovi starši. Starši morajo oblikovati primerno vedenje, kot je držanje obljub, delitev, sodelovanje, pomoč, skrb za svoje stvari in odgovornost.





04

POGLAVJE ČETIRI

UPRAVLJANJE ČASA

RAZVILI: JEZIKOVNA ŠOLA SKY, BUGARSKA

GLOSAR UPORABLJENIH IZRAZOV

Upravljanje s časom - sposobnost načrtovanja, organiziranja in nadzora svojega časa;

Določite prednost - določite vrstni red obravnave (niz predmetov ali nalog) glede na njihovo relativno pomembnost;

Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem - ravnovesno stanje, kjer posameznik učinkovito uravnoteži delovne ali karijerne zahteve ter zahteve osebnega življenja. Posameznik, ki nima ravnotežja med poklicnim in zasebnim življenjem, ima več službenih in domačih obveznosti, dela dlje in mu primanjkuje osebnega časa.

Odlaganje - dejanje zavlačevanja ali odlaganja nečesa;

Teorija štirih gorilnikov - nudi preprosto metodo za preučitev vaših življenjskih dolžnosti v smislu družine, prijateljev, zdravja in dela.

Eisenhouerjeva matrika – je okvir za produktivnost, določanje prioriteten upravljanje časa, zasnovan tako, da vam pomaga določiti prednost seznama nalog ali točk dnevnega reda tako, da te postavke najprej kategorizirate glede na njihovo nujnost in pomembnost.

SMART cilji - SMART je akronim, ki pomeni Specific, Measurable, Achievable, Realistic in Timely.

Delegirati - zaupati (nalogo ali odgovornost) drugi osebi, običajno tisti, ki je nižja od sebe.

Getting things done (GTD) - sistem upravljanja s časom in produktivnosti, ki pomaga osebi dokončati naloge in izpolniti obveznosti na nestresen in učinkovit način.

Tehnika Pomodoro – metoda upravljanja s časom, ki temelji na 25-minutnih odsekih osredotočenega dela, razdeljenih na petminutne odmore.



UPRAVLJANJE S ČASOM – NEPRECENLJIVA VEŠČINA

Čas je najdragocenejši vir, ki ga imajo ljudje. Kot odrasli se dobro zavedamo, da enkrat izgubljenega ne moremo več dobiti nazaj. Kot starši vemo, da naši otroci to izgubijo kot šampioni. Potrebujejo dodatna navodila, kako načrtovati svoje dejavnosti, zlasti ko gre za šolsko delo.

Malo jim lahko pomagamo, če ne znamo učinkovito razporejati svojega časa. Pričakuje se, da smo to ugotovili sami in nihče nas ni naučil načrtovati, postavljati prioritete in slediti svojim nameram. Za mnoge od nas je to lahko tuj koncept, ki potrebuje dodatne napore za razvoj.

Upravljanje s časom je ena bistvenih veščin za vse vrste izobraževanja. Starši morajo načrtovati svoj čas, da najdejo čas zase in za svoje otroke ter ohranijo dobro ravnovesje med delom in zasebnim življenjem. Starši, ki so pod stresom, postanejo nepotrpežljivi in nedostopni. Starši morajo tudi komunicirati s svojimi otroki o tem, kako se lotiti šolskih nalog, domačih nalog in projektov. Starši lahko podprejo otrokovo spletno izobraževanje tako, da poiščejo zanesljiva spletna mesta za informacije o tem, kako najbolje uporabiti svoje znanje.



Kaj je upravljanje s časom in zakaj je pomembno?

Upravljanje s časom je dragocena sposobnost načrtovanja, organiziranja in nadzora svojega časa. Ljudje, ki imajo dobre vodstvene sposobnosti, ne le prihranijo čas, ampak postanejo bolj produktivni.

Potrebujete upravljanje časa, ker:

- Zagotavlja, da kar najbolje izkoristite ta omejen vir
- Zmanjšuje stres in tesnobo, spodbuja samodisciplino in daje občutek izpolnjenosti
- Preprečuje neodločnost in odlašanje
- Pomaga vam nadzorovati in upravljati svojo raven energije
- Omogoča vam pravilno določanje prioritet in ohranja vašo osredotočenost na vaše cilje
- Izboljša vse vidike vašega osebnega in poklicnega življenja, hkrati pa vam omogoča nadzor nad ravnovesjem med poklicnim in zasebnim življenjem



Kaj je ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem in kako je povezano z upravljanjem časa?

Znanstvenik Greenhaus je s sodelavci leta 2003 opredelil ravnotežje med delom in družino kot »v kolikšni meri je posameznik enako angažiran in enako zadovoljen s svojo delovno vlogo in družinsko vlogo«. Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem je rezultat vsakodnevnega truda, ki ga vlagamo v skrb za družino, prisotnost prijateljev in se morda celo posvečamo duhovnosti, osebni rasti in skrbi zase – vse to poleg zahtev delovnem mestu. Vzdrževanje ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem pomeni, da si zastavimo prednostne naloge in posledično lahko živimo svoje življenje, kot si želimo.

Upravljanje s časom nam pomaga preprečiti izgubo časa. In ko govorimo o izgubi časa, običajno mislimo na to, da smo izgubili priložnost, da svojo energijo posvetimo nečemu, kar se nam zdi dovolj bistveno – prioriteti.



Teorija štirih gorilnikov

Teorija štirih gorilnikov je način pogleda na ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem. Predstavljajte si, da je vaše življenje prikazano kot štedilnik s štirimi gorilniki. Vsak gorilnik simbolizira eno glavno temo posameznikovega življenja.

1. Prvi gorilnik predstavlja družino.
2. Drugi gorilnik so prijatelji.
3. Tretji gorilnik je zdravje.
4. Četrty gorilnik je delo.

V skladu s to teorijo, "da bi bili uspešni, morate odrezati enega od svojih gorilnikov. In da bi bil res uspešen, moraš odrezati dva."

Ljudje pogosto reagirajo tako, da iščejo način, kako bi to zaobšli. "Ali mi lahko uspe in ohranim delovanje vseh štirih gorilnikov?"

Mogoče bi lahko združil dva gorilnika. "Kaj če bi družino in prijatelje združil v eno kategorijo?" Mogoče bi lahko združil zdravje in delo.

Ljudje se pogosto zavedajo, da so si izmislili te rešitve, ker se ne želijo soočiti z resničnim problemom: življenje je polno kompromisov. Če želite blesteti pri svojem delu in v zakonu, bodo morda morali trpeti vaši prijatelji in vaše zdravje. Če želite biti zdravi in uspešni kot starši, boste morda prisiljeni povečati svoje karijerne ambicije.



Torej, kaj so vaše življenjske prioritete? Kaj vam največ pomeni? Ko se vam ponudijo možnosti, da se jim pridružite, ali lahko vedno ugotovite, ali se dejavnost ujema z vašimi vrednotami in prioritetami? Na dolgi rok boste z dajanjem prednosti srečnejši človek in boljši starš. Torej, ko boste ugotovili svoje trenutno ravnotežje med delom in zasebnim življenjem, ga boste lahko spremenili, da bo ustrezalo vašim življenjskim prioritetam in ustrezalo urniku otrokovega učenja na daljavo.

Kako organizacija časa pomaga staršem, kot ste vi, z otroki v osnovni šoli v času zaprtja šol?

Skrb za proces učenja na daljavo vaših otrok je kompleksna in dolgotrajna dejavnost. Starši morajo med pandemijo in zaporedno obliko spletnega učenja dodati dodatne dejavnosti svojim rednim urnikom. V tem modulu boste našli informacije o upravljanju časa in nekaj dragocenih idej in orodij ter vire za nadaljnje poglobljanje znanja, če vas zanima. Prav tako boste lahko pridobili nove veščine pri določanju prioritet, načrtovanju, postavljanju pravih ciljev in osredotočanju na stvari, ki so pomembne.



Urejanje časa pomaga tako, da staršem omogoča, da za svoje otroke in sebe postavijo posebne cilje. Starši si lahko dodelijo tudi čas za določene dejavnosti, kot so učenje, igranje in sprostitev. Starši lahko svojim otrokom pomagajo na številne načine, tako da postavijo pravila in omejitve glede uporabe tehnologije, zagotovijo miren prostor za učenje in pomagajo pri domači nalogi. Tudi starši naj se sprostijo in uživajo v času s svojimi otroki.

Kako preveriti, ali morate delati na svojih veščinah upravljanja s časom?

Spodnja vprašanja vam lahko pomagajo ugotoviti, ali potrebujete pomoč pri organizaciji svojega časa:

- Ali pogosto zamujate na sestanke?
- Ali lahko običajno rečete, da ste na koncu dneva izpolnili vse, kar ste nameravali?
- Se vam zdi, da ni dovolj časa, da bi naredili vse, kar želite?
- Vam primanjkuje časa z otroki, partnerjem ali časa zase?
- Je dovolj za ohranitev ali začetek hobija?
- Ali dovolj spite?

Če odgovor na katerega od zgornjih vprašanj za vas ni zaželen, upamo, da vam bomo to pomagali spremeniti z nekaterimi spodnjimi informacijami.



Strategije upravljanja s časom

1. Poskusite ugotoviti, kje izgubljate čas

Vzemite si 30 minut stran od svojega natrpanega urnika in opravite to preprosto, a učinkovito opravilo:

Zapišite si seznam vsega, kar ste počeli prejšnji teden, vključno z vsakim dejanjem, ki je trajalo več kot 5 minut, vključno z obroki, tuši in prevozom. Poskušajte vsako aktivnost določiti na določen čas in zapišite njeno približno trajanje. Ko končate seznam, podčrtajte ali označite najpomembnejše, tako da začnete s tistimi, ki jih ni bilo mogoče prestaviti ali odstraniti. Ostalo dobro pogledj.

Vprašajte se - koliko časa vsak dan porabite za brskanje po družbenih medijih ali gledanje videoposnetkov? Povprečje evropskih uporabnikov na dan samo na družbenih omrežjih je 1 ura in 15 minut – brez upoštevanja drugih spletnih prostorov. 70 % ljudi na svetu dnevno dostopa do Facebooka. Večina staršev svojim otrokom omejuje uporabo tehnologije, vendar ne omejujejo sebe in preživijo skupno več kot 8-urni delovnik vsak teden na spletu.

Če se odločite sami skrajšati čas pred zaslonom, so na voljo številne aplikacije za vaš pametni telefon ali tablico, ki vam lahko pomagajo. Ne da bi se popolnoma ustavili, lahko te ure vložite v dejavnosti zase ali za svojo družino, ki vam bodo prinesle veliko več veselja.



2. Naučite se izvajati revizijo časa

Ko odkrijete, kje preživljate svoj čas, boste morda presenečeni, ko boste odkrili nekaj "puščanj".

Vendar pa ljudje pogosto precenjujejo potrebno hitrost in podcenjujejo druge sorodne naloge, ki jih potrebujejo za doseg svojega končnega cilja. Na primer, morda boste morali iti v trgovino in si za to vzeti eno uro. Z dodatnim prometom, morebitnimi motnjami v trgovini in pozabljenimi predmeti za nakup lahko ta ena ura traja uro in pol ali 50 % več časa, kot ste sprva načrtovali. Zdaj se 30 minut ne zdi veliko – a če se to zgodi trikrat na dan, potem ste porabili nenačrtovano uro in pol.

3. Postavite si dosegljive cilje in prednostno razporedite svoje naloge

Ste že slišali za Eisenhowerjevo matriko? Njegova poenostavljena različica je znana tudi kot 4 D upravljanja s časom: Naredi, odloži, delegiraj in izbriši. Lahko vam pomagajo določiti prednostne naloge tako, da svoje naloge uvrstite v eno od naslednjih štirih skupin:

Do: Pomembne in nujne naloge

Odloži: Pomembne, a ne nujne naloge

Delegat: Nujne, a ne pomembne naloge

Izbriši: Niti kritičnih niti bistvenih nalog



Uporaba teh štirih kategorij vam lahko pomaga hitro določiti, katerim nalogam morate dati prednost in katere lekcije morate razporediti in načrtovati, delegirati ali izbrisati. Ko so razdeljeni, vam ne bodo več podajali glave kot meč, s čimer boste bolje organizirali svoj čas in se izognili neprijetnemu občutku preobremenjenosti.

4. Razdeli in vladaj

ihče ne more opraviti vseh nalog v enem poskusu in to velja za cilje. Ena najpogostejših ovir pri dokončanju naloge je, da je ne začnete zaradi tega, kako strašljivo velika je videti. Če je nekaj, kar morate narediti, videti preveliko - dobro si ga oglejte, razmislite o roku in ga razdelite na bolj dosegljive, ki jih lahko naredite v več poskusih.

Na primer, kuhanje velikega obroka med tednom – ko so otroci v procesu spletnega učenja in vi delate – se lahko zdi pretežko. Toda ločitev procesa na pripravo izdelkov + dejansko kuhanje lahko olajša.

Mnogim otrokom vnaprej naredijo načrt za domačo nalogo in ga razdelijo na bolj izvedljive dele, kar olajša obvladovanje delovne obremenitve. To še toliko bolj velja v procesu učenja na daljavo – nekateri učenci celo načrtujejo in razdelijo domače naloge med odmori, da si zvečer sprostijo nekaj časa.



5. Določite SMART cilje

- *Specifično – kaj želim doseči? Zakaj je to pomembno?*
- *Merljivo - Kako bom vedel, kdaj bo moj cilj dosežen?*
- *Dosegljivo - Kako lahko dosežem ta cilj? Kako realna je, sploh če upoštevam finančne in čustvene okoliščine?*
- *Ustrezno – ali se to ujema z mojimi drugimi prizadevanji in potrebami?*
- *Pravočasno – Ali imam določen čas začetka in konca te dejavnosti? Ali so realistični?*

6. Odvrzite svoj perfekcionizem ali ga vsaj zmanjšajte

Preveč staršev obremenjuje sebe in svoje otroke, da bi dosegli določeno raven odličnosti. V redu je imeti standarde, vendar morate nekatere stvari opustiti. Prizadevanje za popolnost zahteva veliko preveč truda, kar velja za organizacijo časa. Spomnite se, da ni vedno mogoče narediti, kar ste si zadali, in to je v redu. Biti realističen je pogosto boljši od popolnosti.

7. Določite prednost in delegirajte

Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem ne pomeni, da bi morali vsa področja svojega življenja obravnavati enako. Zradi nove vključenosti vaših otrok v proces učenja na daljavo boste morda nekatere stvari ponovno premislili in ugotovili.



Postali boste preobremenjeni, preobremenjeni in preveč razpršeni, če sprejmete vsako možno priložnost, ki se vam ponudi. Iz svojega življenja odstranite dejavnosti, ki ne prinašajo vrednosti, in zaradi tega se boste počutili manj krive.

Jasno povejte, katere odgovornosti se pričakujejo od vsakega člana družine. Ustvarite tabelo opravil za svoje otroke, ki ji bodo lahko sledili. Ko lahko vaši otroci opravijo svoje vsakodnevne opravke in obveznosti, ne da bi jim morali povedati vsako delo, ki ga morajo opraviti, je to za vas kot starša enostavnejše. Postiljanje njihovih postelj, zbiranje njihovih stvari, pomivanje posode, odstranjevanje smeti, pometanje tal in brisanje prahu so le nekatera izmed opravil, ki jih lahko opravijo tudi zelo mladi mladostniki. To je čudovita priložnost, da svoje otroke naučite vrednosti samozavesti in odgovornosti, obenem pa vam omogočijo več časa, da ga preživite z njimi; Za pomoč se obrnite na svoje bližnje sorodnike, kot so stari starši, bratje, sestre itd. Nekatera opravila, ki ne zahtevajo vašega časa in pozornosti, je dobro prepustiti zunanjim izvajalcem.

Predlagajte idejo o sodelovanju na svojem delovnem mestu – morda so še drugi starši z otroki v procesu učenja na daljavo in lahko svoje urnike uskladite z novimi obveznostmi, da boste delo še vedno opravili pravočasno.



Praktična uporaba:

Ustvarite dnevni načrt ali seznam opravil

Ko boste obvladali zgornje spretnosti, lahko nadaljujete z njihovo bolj praktično uporabo – dejanskim delom načrtovanja časa. Začnite svojo organizacijsko pot tako, da se navadite na izdelavo dnevnih načrtov ali seznamov opravil. To lahko storite kronološko ali pa jih naštejete in oštevilčite po vrstnem redu. To vam bo pomagalo, da ne boste zamudili bistvenih dejavnosti in izpustili drugih, če vidite, da niso vredne vašega časa. Priprava dnevne rutine vam bo omogočila, da boste pridobili več časa za nove dejavnosti kot zagovornik učenja vaših otrok na daljavo.

Če želite to narediti, lahko uporabite papirna ali digitalna seznamska orodja, ki vam bodo omogočila enostavno spremljanje opravljenega, naslednjo nalogo na seznamu, načrt vašega dneva (na primer za organizacijo dogodkov) itd. S partnerjem imata lahko skupen urnik s prednostnimi nalogami in si pomagata v tako napornih časih. Tako boste lahko ustrezno načrtovali tisto, kar prihaja kot aktivnost, ne da bi pri tem imeli pomisleke, ali partner zmore pokriti obveznosti doma. Uporabite lahko Google koledarje v skupni rabi ali druge aplikacije, ki so na voljo za brezplačno uporabo.

Načrtujte svoj teden in naredite to v nedeljo prej

Dnevni načrti so odlični in dragoceni, a vsak odrasel ve, da se je treba na nekatere dogodke pripraviti vnaprej. Predlagamo, da si razporedite teden, da se izognete neprijetnim presenečenjem in si privoščite nekaj zasluženega prostega časa.

Oglejte si cel mesec

To je zadnji korak za strokovnjake za upravljanje časa, kot ste vi. Ob koncu vsakega meseca lahko načrtujete dogodke in aktivnosti za prihodnji mesec. To bo olajšalo tedensko in dnevno načrtovanje.

Uporabne metode in praktična orodja za boljšo porabo časa

1. Getting Things Done (GTD) je sistem osebne produktivnosti, ki ga je razvil David Allen in je bil objavljen pod istim imenom. Pristop GTD temelji na konceptu eksternalizacije vseh stvari, ki vas zanimajo, koristnih informacij, problemov, nalog in projektov ter njihove razdelitve na delovne elemente, ki jih je mogoče izvesti, z znanimi časovnimi omejitvami. To pomaga posamezniku, da se osredotoči na izvajanje vsake dejavnosti, dokumentirane v zunanjem zapisu, namesto da bi jih intuitivno priklical v spomin.

Proces GTD ima pet stopenj: zajemanje, razjasnitev, organiziranje, refleksija in sodelovanje.



2. Tehnika Pomodoro je metoda upravljanja s časom. Razvil ga je Francesco Cirillo. Pomodoro uporablja časovnik za razdelitev dela v intervale, običajno dolge 25 minut z nekaj kratkimi odmori. Tehniko so močno popularizirale številne aplikacije in spletna mesta (uporabite lahko na primer tole: <https://pomofocus.io>)

Prvotni pristop ima šest korakov:

- Odločite se za nalogo, ki jo želite opraviti;
- Nastavite časovnik - za 20 ali 25 minut;
- Delo na nalogi;
- Končajte delo, ko zazvoni časovnik in si vzemite 5-minutni odmor;
- Ko naredite štiri takšne ponovitve delovnega odmora, si vzemite daljši odmor - 20 ali 30 minut.

3. Metoda FlyLady

Razvita je bila kot skupina za podporo in samopomoč, ki pomaga pri gospodinjstvu. Sporočila FlyLady vključujejo nadzor nad neredom in poudarjanje pomembnosti rutine, tedensko in mesečno čiščenje, večjo samozavest in opustitev perfekcionizma. Tehnike, ki jih uporablja organizacija FlyLady, so opisane v Cilleyjevi knjigi Sink Reflections in na spletni strani. Metoda spodbuja "otroške korake" za oblikovanje rutin in navad, ki vam bodo pomagale organizirati in vzdrževati vaš dom. Poudarek je na tem, da se "končno vzljubite" z odpravljanjem nereda, načrtovanjem jedilnika, dnevom "proti odlašanju" in vzpostavitvijo rutine, pa tudi s finančno in zdravstveno skrbjo.



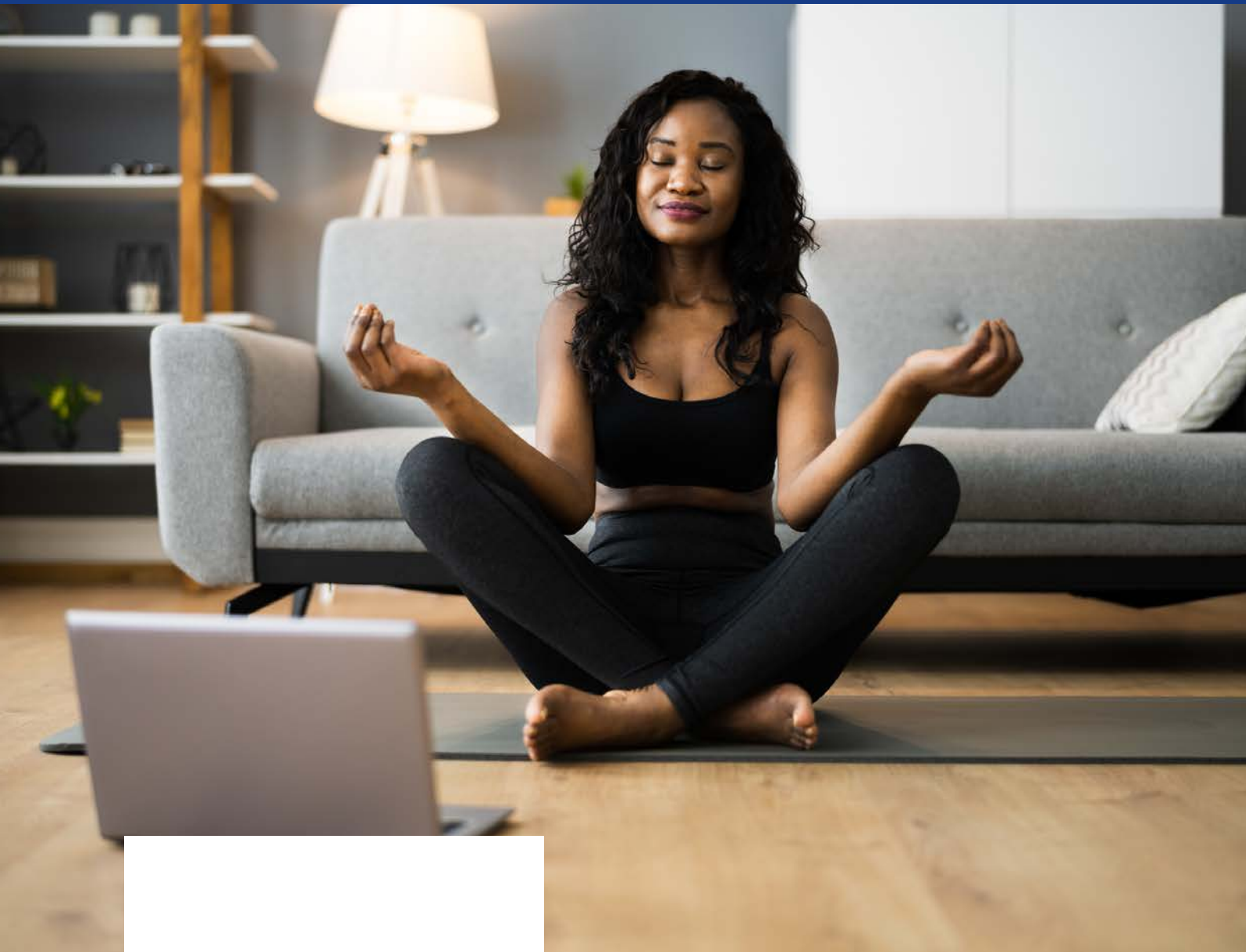
Povzetek

Obstaja veliko več orodij in tehnik, ki jih lahko preizkusite. Upravljanje s časom je umetnost, a dostopna vsakomur, še posebej pa potrebna staršem z osnovnošolskimi otroki.

Določanje prioritet, razporejanje in samokontrola ustvarjajo ravnovesje med delom, razvojem in življenjem, ki vam omogoča, da se osredotočite na številna različna področja svojega dobrega počutja, ne da bi dovolili, da vas eno področje prevzame in potegne navzdol. Uravnoteženo življenje spodbuja produktivnost, hkrati pa zajema osebno rast in zdravo življenje.

In ne pozabite – proces učenja na daljavo ni trajno stanje. Vendar nihče ne ve, koliko časa bo trajalo. V tem času morate podpirati svoje otroke, saj jim je enako težko študirati na spletu in izgubiti svoje tipično socialno okolje. Takoj, ko se stanje normalizira, se ne vrnite k starim navadam in ohranite dobro upravljanje časa. Sposobnost upravljanja s časom spremenite v veščino za vse življenje.





05

POGLAVJE
PET

OBVLADOVANJE STRESA

RAZVILI: ZALOŽBA VRIJEME, BOSNA &
HERZEGOVINA

GLOSAR UPORABLJENIH IZRAZOV

Stres - Proces, s katerim posameznik zaznava in se odziva na dogodke, ki so zaznani kot preobremenjeni ali nevarni za njegovo dobro počutje.

Stresorji - Okoljski dogodki, ki jih je mogoče interpretirati kot ogrožajoče ali zahtevne; dražljaje, ki sprožijo stresni odziv

Odgovor - Takojšnja fiziološka reakcija telesa na nevarno situacijo ali drugo nujno stanje; analogno odzivu boj ali beg; prva stopnja splošnega adaptacijskega sindroma.

Izpostavljeni - Ko so izpostavljene stresorju, nadledvične žleze sproščajo stresni hormon, ki pomaga zagotoviti energijo in posameznika pripravi na ukrepanje.

Stiska - slaba vrsta stresa; običajno intenzivno; pogosto povzroča izčrpanost, utrujenost in občutek izgorelosti; povezana z upadom zmogljivosti in zdravja

Pozitivni stres - Dobra vrsta stresa je tista, ki je nizke do zmerne intenzivnosti in je povezana s pozitivnimi občutki ter optimalnim zdravjem in uspešnostjo.



Reakcija boja - sklop fizioloških reakcij (zvišanje krvnega tlaka, srčnega utripa, frekvence dihanja in znojenja), ki se pojavijo, ko posameznik naleti na zaznano grožnjo; te reakcije povzročata aktivacija simpatičnega živčnega sistema in endokrinega sistema

Splošno prilagajanje - Model fizioloških odzivov telesa na stres in proces prilagajanja na stres: alarmna reakcija, stopnja odpornosti in stopnja izčrpanosti.

Psihologija zdravja - veja psihologije, ki se ukvarja s psihološkimi vplivi na zdravje in bolezni ter s tem, kako se ljudje odzovejo, ko zbolijo



UVOD IN TEORETIČNE OSNOVE

Obvladovanje stresa je bistvenega pomena za starše, še posebej, ko gre za njihove otroke. Biti starš je lahko včasih naporno in stresno. Kljub temu je obvladovanje stresa za starše v domačem spletnem izobraževalnem procesu ključnega pomena, če želite skrbeti za svojo družino in ji omogočiti najboljše možno življenje.

Stres vpliva na ljudi na različne načine, tako duševno kot fizično; vendar lahko obvladovanje stresa pomaga zmanjšati te učinke in olajša starševstvo. Ključnega pomena je razumeti, kako stres vpliva na vas, da lahko ugotovite, katere strategije obvladovanja so za vas najboljše (Scott, 2020).

Obvladovanje stresa je veščina, ki se je morajo starši naučiti, da lahko nadzorujejo svojo raven stresa in raven stresa svojih otrok. Starši bi morali preživeti čas s svojimi otroki in se vključiti v dejavnosti, ki jim bodo pomagale pri sprostitvi, kot je branje knjige ali sprehod.

Starši bi morali razporediti čas, tudi če je le nekaj minut vsakih nekaj ur. Starši se morajo s svojimi otroki, ki preživljajo težke čase, pogovoriti tudi o tem, kaj se jim dogaja v življenju.



Kaj pravzaprav je stres?

Stres se nanaša na vsako spremembo, ki povzroča fizično, čustveno ali psihološko nelagodje. Stres je reakcija vašega telesa na kateri koli večji zunanji stresor. Delovni roki in finance ter dinamika v družini in odnosih so lahko dejavniki stresa. Ker dejavniki stresa pogosto medsebojno delujejo in povečujejo stres, vas obvladovanje enega morda ne bo opravičilo vseh. Stres je splošna reakcija vašega telesa na vse, kar zahteva pozornost ali ukrepanje. Do neke mere je vsakdo pod stresom, še posebej zato, ker je stres čustveno stanje, ki opisuje, kako se počutite in kaj se dogaja v vašem telesu.

Če se dalj časa vzdržujeta tako visoka kot nizka stresna okolja, lahko povzročita različne zdravstvene težave. Nizek stres pomeni biti sproščen in uživati v sedanjem trenutku; ponoči dobro spi; imeti močan imunski sistem; vzdrževanje zdrave telesne teže; in ohranjanje krvnega tlaka pod nadzorom z razumno izbiro življenjskega sloga. Sreča je minljivo čustvo, ki traja le toliko časa, dokler se vrstijo pozitivni dogodki.

Tudi če se zdi, da razvijamo toleranco na stres, se naš živčni sistem še vedno spopada s preobremenitvijo, kar ima lahko resne dolgoročne posledice za naše splošno zdravje. Eden najpogostejših fizičnih odzivov na stres je mišična napetost, ki lahko povzroči tenzijske glavobole, migrene in druge mišično-skeletne težave (Eliaz, 2021).



Zakaj je obvladovanje stresa pomembno?

Reakcija telesa na zahteve je stres. Reagira s proizvodnjo stresnih hormonov (adrenalina in kortizola), ki povzročijo fiziološke spremembe, kot so povišana raven sladkorja v krvi, povišan srčni utrip, plitvo dihanje, odzivi na alarm in drugi indikatorji stresa.

Razumevanje tehnik obvladovanja stresa lahko ljudem pomaga pri soočanju s stresom v življenju, ne da bi se počutili preobremenjene ali nemočne. Z vsakim novim izzivom, dodanim našemu bremenu, bo morda težko določiti, kaj nam bo v tem trenutku najbolje služilo:

- Potrebujemo več spanja?
- Več časa za sprostitev?
- Sprememba prehrane?
- Telovadite za porabo energije, povezane s stresom?



Vse to je ključnega pomena za ohranjanje zdravja.

Obvladovanje stresa je bistvenega pomena za mame, očete, študente in vse ostale, ki se soočajo s stresom. Pomemben je za vaše fizično in duševno zdravje, saj stres povzroča različne težave, kot so bolezni srca, razjede, depresija in anksiozne motnje. Meditacija, najbolj priljubljena metoda za lajšanje stresa, dokazano pomaga zmanjšati simptome pri ljudeh s kroničnimi bolečinami, kot sta artritis ali bolečine v mišicah.

Kako se soočiti in obvladati stresne situacije?

Prvi korak pri obvladovanju stresa je prepoznavanje virov stresa v vašem življenju. To ni tako enostavno, kot se zdi. Medtem ko je glavne dejavnike stresa, kot so menjava službe, selitev ali ločitev, enostavno prepoznati, je lahko določitev vira kroničnega stresa težje. Preveč enostavno je spregledati vpliv, ki ga imajo vaše misli, občutki in vedenje na vsakodnevno raven stresa.

Morda ste nenehno zaskrbljeni zaradi delovnih rokov, vendar je stres morda posledica vašega odlašanja in ne dejanskih delovnih obveznosti.

Preglejte svoja dejanja, stališča in utemeljitve, da ugotovite prave vire svojega stresa:

- Ali svoj stres upravičujete s tem, da se "trenutno dogaja le milijon stvari," kljub dejstvu, da se ne spomnite, kdaj ste nazadnje vzeli odmor?
- Ali menite, da je stres del vaše službe ali osebnega življenja ("Stvari so ponavadi zasedene tukaj")?
- Značilnost ("Imam samo veliko anksiozne energije")?
- Ali za svoj stres krivite druge ljudi ali zunanje okoliščine?
- Menite, da je to povsem normalno in neobičajno?
- Vaša raven stresa bo ostala neobvladljiva, razen če sprejmete odgovornost za svojo vlogo pri njegovem povzročanju ali ohranjanju. (2021, Robinson)

Kakšen je učinek stresa na starše?

Stres zaradi vpletenosti staršev je bil povezan s čustvenim dobrim počutjem staršev. To pomeni, da imajo starši, ki poročajo o večjih težavah pri vsakdanjem starševstvu, manjše zadovoljstvo z življenjem, pa tudi več negativnega razpoloženja in čustvene bolečine.



Čeprav obstaja nekaj dokazov, da je stres zaradi vsakodnevnih težav močneje povezan z duševnim zdravjem kot stres zaradi večjih življenjskih dogodkov, stres iz katerega koli vira vodi do zmanjšanega čustvenega počutja. Starši, ki so pod velikim stresom, imajo negativen odnos do starševstva in v njem manj uživajo, kar negativno vpliva na njihovo lastno čustveno počutje. Prav tako doživljajo manj veselja in zadovoljstva svojih otrok.

Izkazujejo nižjo stopnjo samoučinkovitosti v starševski vlogi, kar pomeni, da so manj sposobni opravljati svoje starševske obveznosti in so manj prepričani, da bo njihov trud koristil njihovim otrokom. Pri nekaterih starših lahko visoka stopnja starševskega stresa povzroči psihološke bolezni, kot sta žalost in tesnoba. Mame, ki doživljajo več starševskega stresa zaradi nizke porodne teže ali zdravstveno bolnih dojenčkov, imajo na primer večjo verjetnost, da bodo zbolele za poporodno depresijo.

Starševski stres in slabo razpoloženje staršev sta povezana. Starševski stres lahko poslabša slabo razpoloženje staršev, medtem ko lahko slabo razpoloženje poslabša zaznavanje starševskega stresa. Starši slabe volje pogosteje opazijo slabo vedenje svojih otrok, pripisujejo negativne namene nejasnim dejanjem in imajo nižji prag (Jennings in Dietz, 2007).



Kako se lahko spopadem s stresom pri domači nalogi v svoji družini?

Nobena skrivnost ni, da gresta domača naloga in stres z roko v roki. Stres lahko zmanjša motivacijo, koncentracijo in sposobnost skrbi zase. Ko stres uide nadzoru, lahko povzroči težave doma ali slab akademski uspeh.

Ustvarjanje močnega podpornega sistema je eden od načinov za zmanjšanje stresa. Vsi, vključno s starši, učitelji in starejšimi brati in sestrami, bi morali zagotoviti in odgovarjati za pomoč. To bo zmanjšalo stresne obremenitve otrok in izboljšalo kakovost dela. Sprostitvena rutina pred začetkom dela je lahko koristna za tiste, ki potrebujejo dodatno pomoč pri obvladovanju stresa: Začnite z vajami globokega dihanja, preden napredujete do sprostitve mišic.

Vzpostavite rutino po šoli

Pošolska rutina je bistvena za premagovanje stresa zaradi domačih nalog. Razpored domačih nalog je priporočljiv glede na to, kaj vašim otrokom najbolj ustreza. Nekateri raje opravijo šolske obveznosti takoj, ko pridejo domov iz šole, drugi pa si raje najprej oddahnejo. S to časovno omejitvijo otroci ne bodo mogli odlašati, vi in oni pa zjutraj ob oddaji domače naloge ne boste pod stresom.



Ustvarite območje domače naloge

Nič ni bolj vznemirljivo za otroka kot pisanje domače naloge v nabito polni kuhinji ali salonu, kjer se igrajo njegovi bratje in sestre. Ne samo, da povzroča tesnobo pri posameznikih, ampak lahko povzroči tudi konflikt med družinskimi člani.

Namesto tega priporočamo, da ustvarite območje za domače naloge, kjer bodo vaši otroci lahko delali stran od običajnih gospodinjstkih motenj. Ključnega pomena je, da imajo miren prostor za opravljanje domačih nalog, pa naj bo to pisalna miza v spalnici ali jedilnici.

Odstranite vse morebitne motnje.

Ko je prižgan televizor ali zazvoni telefon, je otrokom skoraj nemogoče, da bi se osredotočili na domačo nalogo. To lahko naredi stvari stresne in neprijetne. Bistvenega pomena je, da vse moteče dejavnike ne zapustijo območja domačih nalog, da se lahko popolnoma osredotočijo in dokončajo svoje delo po svojih najboljših močeh. 2020 (Helliwell)



Kakšni so učinki stresa na izobraževalni učni proces študentov?

Obvladovanje stresa s strani staršev je pomembna ovira za šolski uspeh njihovih otrok. Ignoriranje stresa in posvečanje majhne pozornosti osredotočenosti staršem omogočata, da spregledajo znake stresa in ne najdejo načinov, kako podpreti otroke, ki so pod stresom. Ta stres nato otrok ponotranji in se kaže kot težave z vedenjem v razredu ali druga ekternalizirana vedenja, ki lahko motijo njihove odnose z drugimi ali celo povzročijo tesnobo.

Stres vpliva na osebno in družbeno življenje študentov, ravni stresa in čustva. Stresor, ki je odgovoren za stres, določa stopnjo stresa. Družinski in osebni dejavniki, ki vplivajo na njihovo stopnjo stresa, so lahko dejavniki stresa. Učenci, ki so pod stresom, se morda težko osredotočijo na učne naloge in so bolj verjetno razburjeni, če se počutijo necenjene.

Ko so ravni stresa višje kot običajno, lahko otroci doživijo več čustvenih stisk, kot so anksioznost, depresija, dolgočasje, težave pri osredotočanju na šolske ali domače naloge in skrbi, da ne spijo dovolj. Študije kažejo, da stres pomembno vpliva na ocene otrok in stopnjo stresa v šoli.

Stres lahko vpliva na njihovo motivacijo in koncentracijo, pa tudi na njihovo sposobnost, da skrbijo zase. Ko stres uide nadzoru, lahko pritisk staršev povzroči težave doma ali slabe ocene v šoli.

Kako lahko starši in njihovi otroci zmanjšajo stres, ki ga povzročajo različne vrste stresa?

Kadar je doma stres, je lahko staršem težko skrbeti za svoje otroke. Torej, kakšne so vaše možnosti? Ko se stres ponavlja, poskusite najti način za sprostitev. Za lajšanje stresa si lahko vzamete dopust v službi ali šoli. Če potrebujete več idej o tem, kako se sprostiti doma, so na spletu videoposnetki o zmanjševanju stresa, ki ga povzročajo različne vrste stresa pri starših in njihovih otrocih, ki so lahko koristni! Starševska tesnoba je lahko zelo mučna. Da bi zmanjšali stres, si vzemite odmore in se izogibajte drugim dejavnikom stresa, kot sta preveč dela ali premalo spanja.

Poskrbite, da boste imeli dober sistem podpore družine, prijateljev ali celo negovalca vašega otroka.



Naučite se spopadati s stresom v sedanjem trenutku.

Če ste pod stresom zaradi težkih okoliščin, potrebujete tehniko za nadzor ravni stresa prav zdaj.

Tu pride prav takojšnje lajšanje stresa.

Najhitrejši način za lajšanje stresa je globok vdih in uporaba čutov – kar vidite, slišite, okusite in se dotaknete – ali pa se lotite sproščujoče vadbe. Gledanje najljubše fotografije, vdihovanje najljubše arome ali poslušanje najljubše glasbe vam lahko pomaga, da se sprostite in takoj osredotočite.

Seveda se vsi ne odzovejo enako na vsako čutno izkušnjo.

Eksperimentiranje in odkrivanje čutnih izkušenj, ki vam najbolj ustrezajo, je ključ do hitrega lajšanja stresa.



Povzetek

Starši morajo biti sposobni obvladovati svojo raven stresa in stres svojih otrok. Da bi se otroci sprostili, naj starši z njimi preživijo čas ob branju knjige ali jih peljejo na sprehod. Ključnega pomena je, da si starši vzamejo čas, četudi le nekaj minut tu in tam. Starši se morajo s svojimi otroki, ki preživljajo težke čase, pogovoriti tudi o vprašanjih v svojem življenju.

Prvi korak pri obvladovanju stresa je prepoznavanje virov stresa. Posledice stresa staršev se prepletajo. Slabo razpoloženje staršev lahko poslabša starševski stres, medtem ko lahko slabo razpoloženje poveča dožemanje starševskega stresa.

Če so njihove ravni stresa višje kot običajno, lahko otroci doživijo več čustvene stiske, vključno z anksioznostjo, žalostjo, izgubo zanimanja, težavami pri osredotočanju na šolske ali domače naloge in zaskrbljenostjo glede premalo spanca.

Če vas težke okoliščine stresajo, se soočate. Takoj boste potrebovali strategijo za zmanjševanje stresa. S temi zamislimi ugotovite, kaj povzroča vaš stres doma, nato pa uporabite opisane tehnike za nadzor nad njim, ko je neizogiben.





06

— POGlavJE —
ŠEST

KOMUNIKACIJA

RAZVILI: TRENING CENTER RAGINA, BUGARSKA

GLOSAR UPORABLJENIH IZRAZOV:

- **Komunikacija** - posredovanje ali izmenjava informacij z govorjenjem, pisanjem ali uporabo kakega drugega medija.
- **Vzorec** - ponavljajoča se oblika ali model (včasih predlagan za posnemanje)
- **Izraziti** - prenesti (misel ali občutek) z besedami ali s kretnjami in vedenjem
- **Menjava** - dejanje dajanja ene stvari in prejemanja druge (predvsem iste vrste) v zameno.
- **Biološka predispozicija** - ko ima subjekt (človek, žival, rastlina) neko notranjo kakovost, ki mu daje povečano verjetnost za razvoj bolezni ali vzorca vedenja, ki temelji na genih, ki smo jih podedovali od naših staršev (in staršev naših staršev).
- **Pošiljatelj** - oseba, ki pošlje ali posreduje sporočilo, pismo, elektronsko pošto ipd.
- **Prejemnik** - oseba, ki prejme ali sprejme nekaj, kar ji je bilo poslano ali dano.
- **Gesta** - gibanje dela telesa, zlasti roke ali glave, za izražanje ideje ali pomena.
- **Mimično** - prostovoljno ob nehotnem gibanju obraznih mišic, običajno kot reakcija na čustva ali občutke med komunikacijo
- **Pregrada** - nekaj, kar blokira ali je namenjeno blokiranju prehoda





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

- **Medosebno** - nanaša se na odnose ali komunikacijo med ljudmi.
- **Transgeneracijski** - Delovanje med več generacijami.
- **Konflikt** - resno nesoglasje ali prepir, običajno dolgotrajen.
- **Nenasilno** – uporaba miroljubnih sredstev namesto sile, zlasti za doseganje političnih ali družbenih sprememb.



UVOD IN TEORETIČNO OZADJE

Vsako bitje na tem planetu na nek način komunicira s svetom onstran svojih meja. Komunikacija se je pojavila kot preprost mehanizem preživetja in je ostala vitalna veščina za ljudi. Poleg tega lahko vsak starš potrdi, da z ustreznim izražanjem in poslušanjem dobimo približno polovico bitke pri vzgoji otrok.

Komunikacija in njena povezava z družinskimi odnosi

Obstaja edinstveno področje, ki preučuje vsako izmenjavo, ki poteka v našem domu – od ritualov, ki jih moramo reči »Dobro jutro«, do smešnih zgodb, ki jih delimo z uporabo družabnih aplikacij na naših telefonih. Družinska komunikacija preučuje vloge in pravila, ki jih postavlja vsaka družina. Poskuša bolje razumeti interakcije med družinskimi člani in njihove tako imenovane »vedenjske vzorce« v različnih okoliščinah. Ti vzorci se lahko na začetku zdijo "naključni", vendar odražajo biološko predispozicijo, življenjske izkušnje, prepričanja in kulturo vsakega posameznika. Družinska komunikacija skuša na podlagi svojih ugotovitev predvideti, kako bodo ti dejavniki skupaj s spremembami v okolju vplivali na odnose v posamezni družini.



Poskuša odkriti recept za vzpostavitev zdravih vezi in stabilnega okolja, ki bo posledično vzgajalo sposobne in srečne posameznike.

Starši se morajo soočiti s številnimi situacijami v družini in zunaj nje, ki lahko pogosto povzročijo občutke močnega stresa. Vzgajati otroke, jih podpirati v šolskih letih, skozi najstniška leta in jim pomagati pri prehodu v odraslost ni lahek podvig.

Poleg tega danes vključuje tudi pomoč pri preživljanju zdravstvene krize brez primere, ki jo je povzročil COVID-19, celo v tej mladosti z vsemi njenimi posledicami – vključno z družbeno izolacijo in spletnim učenjem. Vse te izkušnje lahko povzročijo veliko tesnobe, kar posledično vpliva na komunikacijo v družini. Nesporazumi vodijo v dodatne težave za obe vpleteni strani in povzročijo, da otrok zavrača sodelovanje v podobnih situacijah in lahko odstrani bistveno orodje za starševski vpliv.

V tem modulu boste izvedeli več o teoriji komuniciranja, najpogostejših napakah, ki jih vsi delamo, in kar je najpomembnejše – kako učinkovito komunicirati s svojim otrokom. Vsebinsko so razvili strokovnjaki tukaj na terenu, ki so tudi starši - tako kot vi. Našli boste nekaj praktičnih orodij in vaj ter dragocene vire, če vas tema še bolj zanima.

Splošna teorija komuniciranja

V najbolj splošnem smislu je komunikacija izražanje ali izmenjava informacij z drugo osebo ali osebami. Beseda izhaja iz latinščine in pomeni »deliti«. Dejansko je edini obvezni pogoj za komunikacijo pripravljenost deliti informacije – razumeti in biti razumljen.

Komunikacija se lahko zgodi s poslušanjem, govorjenjem, pisanjem in kakršnim koli gibanjem - gestikuliranjem, posnemanjem, dotikom itd. - ali čudovito kombinacijo le-teh. V najsplošnejšem primeru je človeško telo opremljeno za jasno in eksplicitno posredovanje sporočila. Kljub temu je še vedno razmeroma enostavno nekoga napačno razumeti ali ne predstaviti svojega stališča. Ironično je, da bližje ko si nekemu, lažje mu spodleti komunikacija. Toda več kot vemo, boljši smo lahko pri tem.

Tukaj je torej tisto, kar verjamemo, da bi morali vedeti:

V komunikacijskem procesu sta običajno pošiljatelj in prejemnik . Vsako od teh vlog lahko opravlja več kot ena oseba – prek množičnih medijev in družbenih omrežij ali kot se to dogaja v razredu. Pošiljatelj mora kodirati informacije, ki se prenašajo, nato pa lahko prejemnik dekodira sporočilo, da razume njegov pomen in pomen. Oseba ali ljudje, ki razumejo svoje občinstvo in uporabljajo ustrezne veščine, bi lahko znatno zmanjšali nesporazume. Dobra komunikacija je navadno manj govorjenje in bolj poslušanje in opazovanje.



Obstajata dve vrsti komunikacije:

- **Verbalna komunikacija** – uporablja pisne in govorne besede z namenom izražanja ali sprejemanja različnih idej;
- **Nebesedna komunikacija** - Uporablja vse oblike izražanja in sprejemanja informacij, ki ne uporabljajo besed. Menijo, da je od 70 do 93 odstotkov vse komunikacije neverbalne.
- V večini primerov ljudje komuniciramo prek mešanice verbalnih in neverbalnih dejavnosti, zato moramo biti pozorni na vse, kar rečemo in počnemo, če želimo, da nas ustrezno razumejo.

Če z otrokom govorimo mirno, naša drža in obrazna mimika pa kažeta jezo, bo sporočilo razloženo z napetostjo, njegov pomen pa se lahko zamegli.



Kaj vpliva na komunikacijo in kako nastajajo konflikti?

Komunikacija med starši in otroki – mladimi ali starejšimi – lahko spodleti iz več razlogov. Ni mogoče predvideti in premagati vseh načinov, kako gre lahko kaj narobe. Toda zavedanje o najpogostejših ovirah v komunikaciji pomeni, da ste lahko bolje pripravljeni, da se nekaterim izognete in bolje obravnavate druge.

- Fizične ovire - hrup, zidovi ali zaprta vrata ali celo uporaba telefona - vse, kar bi lahko popačilo, oviralo ali popolnoma blokiralo normalen tok komunikacije.
- Psihološke ovire - Stres, nerazrešeni dnevni problemi in morebitne nerazrešene travme, ki lahko prispevajo k nerazumevanju.
- Transgeneracijske ovire - Neizogibne razlike, ki se pojavljajo med vsako generacijo
- Medosebne ovire - Nastanejo zaradi naravne raznolikosti pogledov in osebnosti v družini kljub tipični vzgoji in kulturi - te se pokažejo veliko preden otrok vstopi v puberteto.

Konflikti med starši in otroki so običajno posledica zgornjih ovir. So boleče, a povsem normalne in pričakovane. Bilo bi super, če bi bila ljubezen dovolj, da bi jih rešila in nam pomagala, da jih kar najbolje izkoristimo, a v resnici lahko in zelo pogosto ostanemo z neprijetnimi dolgotrajnimi občutki in nerešenimi težavami.



Da bi se jim izognili ali če to ni mogoče - da bi se jih naučili in kar najbolje izkoristili, priporočamo uporabo orodij učinkovite nenasilne komunikacije.

Učinkovita nenasilna komunikacija

Starši lahko vzpostavijo učinkovito komunikacijo, če je sporočilo poslano in prejeto. Učinkovita nenasilna komunikacija gre še globlje od tega – stremi k doseganju ciljev izmenjave informacij na najbolj human način.

Nenasilna komunikacija (NVC) je proces komunikacije, ki ga je razvil ameriški psiholog Marshall Rosenberg. Uporablja sočutno človeško vedenje v izmenjavah med ljudmi ne glede na njihovo starost, odnos, etnično pripadnost ali katero koli drugo značilnost, ki se uporablja za ločevanje drug od drugega v različnih okoliščinah. NVC temelji na spoštovanju in sprejemanju druge osebe ne glede na njeno starost. Z njim je priporočljivo začeti čim prej.

Komunikacija, tako verbalna kot neverbalna, je oblika pogajanja in izmenjave. V NVC jih izvajamo s sočutjem in predvidevamo, da sočutna komunikacija daje pomembne rezultate.

Zakaj uporabljati NVC?

Morda boste čutili potrebo po reči: "Zakaj moram uporabljati nenasilno komunikacijo - moj otrok se slabo obnaša!" ali "Premladi so, da bi razumeli!" celo: "Trenutno je dovolj težko govoriti o čemer koli, sploh v času spletnega izobraževanja!".

Vse to so zelo razumne izjave. In priporočamo, da preizkusite NVC, še posebej, če je temu tako. Ali kadar koli želite, da se vaše namere razumejo in ne le slišijo.

NVC nam pomaga pri:

- Prevezemite lastništvo nad našimi odločitvami in povečajte našo sposobnost, da živimo z njimi;
- Povežite se z drugimi in imejte bolj smiselne odnose;
- Imeti boljši odnos do sebe.

NVC pomembno prispeva h kakovosti človeške povezanosti in je orodje, ki ga uporabljajo terapevti, psihologi, vzgojitelji in starši za učinkovito reševanje konfliktov, preprečevanje nesporazumov in ohranjanje pozitivnih odnosov.



Kako vaditi NVC s svojim otrokom

1. Upoštevajte:

Težko je biti brezdelen, ko čutite, da so vaši gumbi pritisnjeni ali da situacija zahteva vašo takojšnjo pozornost. Ne svetujemo vam, da stojite pri miru in opazujete. Lahko pa izrazite svoje mnenje drugače. Ne govorite zunaj mesta, kjer se porajajo vaši občutki, ker bo vaš otrok slišal le vašo jezo in vašo tesnobo. Govorimo tudi s telesom, se spomnite?

Stavek »Nisi pozoren na to, kar govorim! Nehaj se igrati s svojimi igračami!" lahko rečemo kot "Opazil sem, da si gledal svoje igrače, ko sem ravnokar govoril." Namesto tega poskusite povedati, kar ste opazili, brez čustvene barve presoje, strahu ali razočaranja. Pridržanje vaše presoje preprečuje sprožitev obrambe vašega otroka. Odpira možnost za dialog in razpravo o nečem, kar vas moti in bi lahko škodovalo njim.

2. Prevzemite odgovornost za svoja čustva:

Uporaba filozofije nenasilne komunikacije pomeni, da nihče drug ne more prevzeti krivde. Odgovorni ste za svoja čustva in za način, kako trenutno delujete ali se obnašate. Način, kako se drugi obnašajo ali kar govorijo, je le dražljaj, ne pa vzrok tega, kar doživljate v sebi.



Za nadaljnjo ponazoritev tega NVC predstavlja štiri možnosti za odziv na negativno provokacijo:

- Da vzamem osebno
- Da se borim nazaj
- Upoštevati svoja čustva
- Upoštevati čustva druge osebe

Če želite to rešiti, priporočamo, da se obrnete na zadnji dve možnosti. Prvi dve sta običajno reakciji, ki poglobita konflikt in povzročita njegovo stopnjevanje. Vemo, da se bo na začetku ta miselni proces zgodil šele po konfliktu. Toda s časom in nekaj vaje se bo notranje sklepanje začelo odvijati vedno prej. In končno – ravno pravi čas, da vam pomaga preprečiti ali kar najbolje izkoristiti konflikt z otrokom.

3. Zavedajte se svojih potreb – še posebej tistih neizpolnjenih
Veliko smo govorili o negativnih občutkih - in za to obstaja razlog. V naših vsakodnevnih pogovorih temu rečemo »izmetavanje nad nekom«, za znanstvenike pa je to izraz jeze ali prizadetosti, ki kaže, da imamo nezadovoljene potrebe. Morda smo v stanju nekaj časa zase. Morda smo utrujeni ali pa se moramo počutiti bolj cenjene. Lahko smo pod stresom zaradi denarja, službe, zdravja sorodnika ali otrokovega spletnega učenja. Občutki, ki sledijo, nas prisilijo, da popravimo vse, kar je narobe. To ni nujno slabo, vendar obstajata dva razloga, zakaj delovanje na podlagi čustev v večini primerov ni najboljša strategija.

Prvič, dokazano je, da čustveno odločanje ni tako transparentno in objektivno kot racionalno odločanje. Drugič, glede na prejšnjo točko, o kateri smo razpravljali, nam osebno jemanje situacije ali aktiven boj proti njej ne pomaga ničesar popraviti - naredijo nas za agresorja ali žrtev.

Po mnenju trenerke NVC Peggy Smith: »Včasih (...) na potrebe gledamo kot na nekaj, kar bi lahko zadovoljila ali ne zadovoljila druga oseba (...). Ali pa na koncu prevzamemo krivdo ali namigujemo na napačno ravnanje. Ljudje se bodo bolj verjetno uprli zahtevi s tega stališča.«

4. Zahtevaj - ne ukazuj

Predstavljajte si, da vaš šef pride do vas in vam reče: "Želim, da to storite, in želim, da to storite takoj." Zdaj pa si predstavljajte nekaj drugega – da pridejo do vas in prijazno vprašajo: »Ali lahko prosim storite to čim prej? Nujno je." Kateri od teh stavkov bo bolj verjetno, da boste želeli sodelovati in se morda celo bolj potruditi? Drugi, kajne? Zato bi radi z vami delili četrto načelo NVC. Prepogosto se moramo ponavljati in otrokom vedno znova govoriti eno in isto. Znanost je dokazala, da zahtevno ukrepanje na dolgi rok ni tako učinkovito, kot se zahteva. Spoštljivost dokazuje, kako se je treba obnašati, poleg tega pa svojim otrokom pokažete, da jih jemljete resno – tako kot bi morali oni vas.



Da, vpitje jih spodbudi k hitrejšemu ukrepanju, vendar popravilo vajinega odnosa kasneje traja dlje. Na vas je, da jim pokažete, kako poteka pravi pogovor.

Trudili smo se biti čim bolj natančni. Še vedno pa kot starši vemo, da je vse našteto lažje reči kot narediti. Zavedamo se, da pritisk na starša nikoli ne preneha in vsi smo že kdaj slišali tihi neprijeten glasek, da nismo dobri starši. Vendar vemo, da je naša najboljša priložnost za boljši svet skozi naše otroke. Torej postavljamo to preprosto vprašanje? Če nam do sedaj ni uspelo s pomočjo sile, ali ni čas, da poskusimo drugače – prakso upanja in zaupanja v boljši izid?

Prav tako vemo, da so tukaj deljene informacije le začetek – kazalec v določeno smer. Več informacij o nenasilni komunikaciji lahko najdete pri svojem trenerju in na povezavah v »Uporabnih virih«. Lahko tudi poskusite in vadite nekatere od teh vaj.

Koristne vaje in igre

1. Vaja za poskus pred konfliktom

Otroka vprašajte, ali bi rad z vami poskusil majhno igro. Eden od vaju začne govoriti, drugi pa se obnaša, kot da doživlja nasprotno stanje empatije. Zamenjajte vloge. Nato poskusite enako, vendar poslušajte na čim bolj empatičen in razumevajoč način. Ponovno zamenjajte vloge. Pogovorite se, kako ste se počutili v prvem in drugem primeru. Presenečeni bi bili, kako zreli in ozaveščeni so lahko otroci že pri teh letih.

2. Vaja za poskus med konfliktom

Ustavite se in odidite skozi vrata - nič drugega.

Takoj, ko opazite napetost na otrokovem obrazu, nehajte govoriti in pojdite iz sobe. Nato naredite kar koli - skočite, udarite po blazini, zapišite, kako se počutite, globoko dihanje. Ko boste mislili, da imate večji nadzor nad samim seboj, se vrnite v sobo in razložite: "Potreboval sem nekaj časa, da sem se umiril, da sem lahko govoril s teboj z boljšega mesta v svoji glavi."

Vemo, da je to težko. Vemo pa tudi, da vam bo z vajo šlo bolje. Če otroku pokažete, da vas čustva ne obvladujejo, je pomembna lekcija.

3. Vaja za poskus po konfliktu

Spomnite se nečesa posebej čustvenega, kar ste rekli med konfliktom. Opišite ga čim bolj podrobno. Zdaj pa zapišite vprašanje: "Zakaj sem to naredil?" in pisno odgovori. Zapišite isto vprašanje, vendar zdaj glede na vaš zadnji odgovor. To storite čim večkrat. Ko mislite, da ne morete več spraševati, poskusite kopati še globlje – kaj mislite, kaj so bili dejanski nameni za vašo izjavo? Bi spremenili način, kako ste povedali ali kaj ste povedali? Na koncu zapišite občutke, ki jih doživljate po zaključku te vaje.

Drugi nasveti za zdravo komunikacijo z otrokom

Poslušaj:

- Poskusite ohraniti očesni stik
- Odstranite vse moteče dejavnike – prednost naj bo poslušanje vašega otroka
- Ne odpirajte ust, ko druga stran govori – samo ušesa
- Potrdite, da ste slišali, kar so rekli



Pravilno se izrazite:

- Ne pozabite na očesni stik;
- Ne govorite predolgo, sicer boste izgubili njihovo pozornost ali jih zmedli;
- Priznajte, ko ste naredili napako ali nečesa ne veste – zdravo je motiti se in pustite, da to vidi druga oseba.
- Ne dvigujte glasu - mnogi učitelji in starši potrjujejo, da so otroci bolj pozorni, ko se govori tiho.

Izogibajte se uporabi negativnih vzorcev pri izražanju svojega mnenja in spodbujajte svojega otroka, da stori enako:

- Ne poskušajte nadzorovati svojega otroka z občutkom krivde
- Ne uporabljajte sarkazma – povejte, kar mislite
- Ne zanikajte otrokovih čustev – morda ne bodo prijetna, a če jih potlačite, se bodo razplamtela in kasneje povzročila nov konflikt.

Če pa pride do konfliktov:

- Ne prepirajte se o več kot eni stvari – preteklost je v preteklosti
- Bodi prijazen
- Ne posplošujte - uporabljajte izjave, ki se začnejo z "jaz"



Kako kar najbolje izkoristiti komunikacijo z otrokovimi učitelji

Spletno izobraževanje je bilo izziv za družine in učitelje po vsem svetu. Če se o zadevah ne morete pogovoriti iz oči v oči, če ste postavljeni v situacijo brez primere ali ste preveč pod stresom in utrujenostjo, lahko povzroči napačno komunikacijo med odraslimi. Da bi kar najbolje izkoristili komunikacijo z otrokovimi učitelji, priporočamo, da uporabite tehnike NVC in ste čim bolj odprti za idejo o sodelovanju v dobro vaših najdražjih.

Naslednje strategije vam lahko pomagajo, da ostanete dobro obveščeni o otrokovem napredku, hkrati pa ohranite dober odnos z njihovimi učitelji:

- Povprašajte, kdaj je najboljši čas za stik z njimi – nekateri učitelji imajo pouk ves dan, medtem ko osebno življenje drugih ne dovoljuje klicev izven delovnega časa.
- Vprašajte o najboljšem načinu komuniciranja – na primer telefonski klic, e-pošta ali spletna konferenca.
- Jasno povejte, da se obrnete, ker vam je mar, ter ostanite pozitivni in odprti za sodelovanje – nič ne pomaga učitelju bolje skrbeti za otroka kot starš, ki razume, da so vsi v isti ekipi.



Uporabni viri:

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



Povzetek

Če želite biti učinkoviti v komunikaciji, morate biti pripravljeni deliti informacije – razumeti in biti razumljeni. Učinkovito komunikacijo med starši in otroki je mogoče vzpostaviti, če je bilo sporočilo dostavljeno in prejeto. Še dlje od tega gre z nenasilno komunikacijo, katere namen je doseči cilje izmenjave informacij na najbolj etičen možni način.

Poslušajte in vzdržujte očesni stik. Primerno se izrazite. Izogibajte se negativnim vzorcem izražanja svojih misli in k temu spodbujajte svojega otroka.

Če pa stvari postanejo napete, se ne prepirajte; pogovori se. Priporočamo, da uporabite veščine NVC in ste čim bolj odprti za idejo sodelovanja v dobro svojih najdražjih, da bi kar najbolje izkoristili komunikacijo z otrokom.





PARTNERSKI AVTORJI

Program usposabljanja staršev EduCOV je kombinacija različnih izkušenj različnih strokovnjakov. Spodaj lahko najdete kratko predstavitev partnerskih organizacij, ki sodelujejo pri razvoju usposabljanja.

Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS) je poljska zasebna univerza, ki izobražuje na področju družbenih ved, domovinske varnosti in medicinskih ved. Collegium Balticum izvaja številne mednarodne projekte kot koordinator ali partner v programu Erasmus+.



mart Idea je zasebno podjetje, ustanovljeno leta 2017. Podjetje razvija in uvaja inovativne metodologije in orodja za izobraževanje ter digitalizacijo izobraževalnih produktov in procesov. V zadnjih nekaj letih se Smart Idea specializira za uvajanje novih tehnik učenja in vodenja v šole ter aktivno predava na izobraževalnih konferencah (SIRIKT Slovenija, InfoCom Tech Slovenija, Prihodnost izobraževanja, Italija).

Založba Vrijeme je bila ustanovljena leta 1998. Vrijeme izda približno 30 naslovov letno, ki so vključeni v več edicij: Bosanski portreti, Nova čutnost, Svetovna književnost, Besedilo, Kulturni spomin, Pipi Nogavička itd. Knjižni klub Vrijeme od leta 2004 deluje v okviru Založbe Vrijeme, preko katerega je ljubiteljem knjig na voljo veliko število publikacij domače in svetovne produkcije. Dragocena ekipa te založbe med letom bralce v povprečju razveseli z ducatom novih izdaj, kar je še posebej pomembno, če vemo, da so v teh težkih časih prenehale delovati nekatere nekdanje najuglednejše bosanske založbe. knjiga in založniki.



JumpIN Hub - Združenje za inovacije in podjetništvo je neprofitna organizacija, ustanovljena leta 2019 na Portugalskem. Glavni cilj združenja je na trajnosten način spodbujati inovativnost in podjetništvo kot spodbujevalca razvoja na družbenem in poslovnem področju, s celostnim izobraževanjem in podprto z metodologijami neformalnega izobraževanja za mlade (NEET) in odrasle, ki zajema 3 glavna področja:

- Družbeno-kulturna vzgoja;
- Izobraževanje za osebni razvoj;
- Profesionalne kvalifikacije.

Izobraževalni center Ragina (TCR) je bil ustanovljen leta 2011 z glavnim poudarkom na korporativnem usposabljanju in jezikovnih tečajih za odrasle. Kasneje smo razširili naše izdelke in mi uvedene inovativne metodologije - poklicno izobraževanje, usposabljanje ključnih kompetenc, specializirano jezikovno usposabljanje itd. Naš glavni cilj je biti inovator, ki vsiljuje novo vizijo za učenje, poskušajo utreti pot svetovnim trendom sodobnega izobraževanja v Bolgariji. Nastali kot jezikovni center smo med prvimi, ki smo uvedli popolnoma interaktivno učenje. Izdelek.



Direktorat za nacionalno izobraževanje okrožja Gölbaşı je organizacija pod Ministrstvom za nacionalno šolstvo in se nahaja v provinčni organizaciji, ki izvaja nacionalno izobraževalno službo, je javna ustanova. Je lokalni organ, odgovoren za izobraževanje. Golbasi National Education obsega 39 osnovnih šol, 36 srednjih šol, 36 srednjih šol in več ustanov, ki se ukvarjajo z izobraževanjem odraslih in izobraževanjem za posebne potrebe. Ima 3300 učiteljev in 34.500 učencev.

Jezikovna šola Sky je MSP, ustanovljeno leta 2017, ki izvaja obšolske dejavnosti v vrtcih in osnovnih šolah v regiji Rouse. Podjetje je vodilno na trgu obšolskih dejavnosti za otroke in vsako leto se 550-600 otrok udeleži različnih izobraževalnih dejavnosti centra – dejavnosti bolgarščine in tujih jezikov, matematike, likovnih ateljejev, mentalne aritmetike itd. Center ima trenutno sklenjene pogodbe za izvajanje obšolskih dejavnosti v 6 javnih vrtcih in 3 javnih osnovnih šolah. Zagotavlja tudi opremo vadbenih dvoran v vseh vrtcih/šolah, s katerimi sodeluje, izvaja popolnoma interaktivno učno okolje, vključno z izobraževanjem ekipe javnega subjekta, kako ga uporabljati za potrebe formalnega izobraževalnega procesa med študijskim letom. .



Kontaktirajte Nas

PROJEKTNI KORDINATOR

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

PROJEKTNI PARTNERI

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

Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

**Gölbaşı District National Education
Directorate**
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



Ta dokument je nastal s finančno podporo programa Erasmus+ Evropske unije. Izključno odgovornost za vsebino tega dokumenta nosijo vključene partnerske organizacije. Ta dokument pod nobenim pogojem ne odraža uradnega mnenja Evropske komisije.

Pred tiskanjem upoštevajte okolje.