



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM USPOSABLJANJA UČITELJEV



© 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 UČITELJEV

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

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



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



Vesebine

01
UVOD

02
POGLAVJE 01
DIGITALNE VEŠČINE

03
POGLAVJE 02
PEDAGOŠKE VEŠČINE 1. DEL

04
POGLAVJE 03
PEDAGOŠKE VEŠČINE 2. DEL

05
POGLAVJE 04
UPRAVLJANJE ČASA

06
POGLAVJE 05
OBVLADOVANJE STRESA

07
POGLAVJE 06
KOMUNIKACIJA

08
PARTNERSKI AVTORJI





UVOD

Program usposabljanja učiteljev EduCOV je zasnovan tako na teoretičnih konceptih kot na praktičnih vajah. Teoretični del vsebine usposabljanja in vaje so oblikovane z namenom hitre predstavitve potrebnih informacij in enostavne uporabe doma. Vaje so razvili pedagoški strokovnjaki s tega področja, med katerimi so tudi številni starši z otroki, ki so morali med pandemijo prenašati težave pri učenju prek spleta in brez njega. Usposabljanje se izboljšuje na podlagi stalnih povratnih informacij učiteljev in staršev. Izvedeno je bilo pilotno testiranje in vsebina je bila nadgrajena.



Vsebina usposabljanja EduCOV obsega naslednje module: digitalne spretnosti, pedagoške spretnosti 1, pedagoške spretnosti 2, upravljanje časa, obvladovanje stresa in komunikacija.

Digitalne spretnosti vključujejo kritično in varno uporabo informacijske tehnologije za delo, prosti čas in komunikacijo. Vključujejo spretnosti, znanje, stališča in strategije, potrebne za uporabo digitalnih medijev ter informacijske in komunikacijske tehnologije.

Pedagoške kompetence 1 so razdeljene na vsebinske kompetence, didaktične in metodične kompetence ter na koncu na kompetence za vzgojo. Starši naj ne bi namesto učiteljev razpolagali s pedagoškimi spretnostmi, ki jih razumemo kot popolno kombinacijo vsebinskih, didaktično-metodičnih in vzgojnih kompetenc. Natančneje bi morali reči, da bi morali starši te kompetence uresničevati z drugačnim poudarkom.

Pedagoške spretnosti 2 so osredotočene na metode poučevanja, načela in tehnike, ki jih učitelji uporabljajo, da bi učencem omogočili učenje. Te strategije so deloma odvisne od predmeta, ki ga je treba poučevati, deloma pa od narave učenca. V tem modulu so predstavljeni učni stili. Starši lahko svojim otrokom pomagajo tako, da prepoznajo te učne stile in ugotovijo, kateri od njih so primerni za njihove otroke.

Naslednji modul se osredotoča na upravljanje časa. Čas je najdragocenejši vir, ki ga imajo ljudje. Kot starši vemo, da naši otroci izgubljajo kot prvaki. Potrebujejo dodatne napotke za načrtovanje svojih dejavnosti, zlasti ko gre za šolsko delo. Upravljanje s časom je ena od bistvenih spretnosti za vse vrste izobraževanja. Starši morajo načrtovati svoj čas, da najdejo čas za otroke in sebe ter ohranijo ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem.

Logični tok se nadaljuje z upravljanjem stresa. Obvladovanje stresa je za starše nujno, zlasti ko gre za njihove otroke. Starševstvo je lahko včasih stresno in preobremenjujoče. Kljub temu je obvladovanje stresa za starše v domačem spletnem izobraževalnem procesu nujno, če želite skrbeti za svojo družino in ji zagotoviti najboljše možno življenje. Stres na ljudi vpliva na različne načine, tako psihično kot fizično, vendar lahko obvladovanje stresa pomaga zmanjšati te učinke in olajša starševstvo.

Nenazadnje - modul za komunikacijo. Komunikacija je bila preprost mehanizem za preživetje in je ostala ključna sposobnost ljudi. Poleg tega lahko vsak starš potrdi, da pri vzgoji otrok z ustreznim izražanjem in poslušanjem zmaga približno polovica uspeha. Posebna pozornost je namenjena nenasilni komunikaciji.



01

POGLAVJE
ENA

DIGITALNE VEŠČINE

RAZVILI: JUMPIN HUB, PORTUGAL

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

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

IT: Informacijska tehnologija (I.T.)

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

Učenje na daljavo: metoda študija, pri kateri se učitelji in učenci ne srečujejo v učilnici, temveč uporabljajo internet, elektronsko pošto, pošto itd.

Hibridno izobraževanje: izobraževalni model, pri katerem se učenci vsaj polovico časa učijo prek spleta, preostali čas pa v fizičnih učilnicah.

Google Classroom: je brezplačna platforma za kombinirano učenje, ki jo je Google razvil za izobraževalne ustanove in je namenjena poenostavitvi ustvarjanja, razdeljevanja in ocenjevanja nalog.

Osnovna znanja IT za starše za podporo spletnega izobraževalnega procesa doma

Digitalna znanja so nedvomno vse pomembnejša v vseh vidikih našega življenja. To še posebej velja za podporo spletnemu izobraževanju naših otrok. Vse več učenja poteka prek spleta, kar pomeni, da morajo učenci za uspeh znati učinkovito uporabljati tehnologijo.

Zato v tem modulu ne gre le za učenje staršev osnovnih informacijskih spretnosti zaradi samega sebe. Starše je treba opremiti z ustreznimi digitalnimi spretnostmi, ki jih lahko uporabijo tako, da bodo izboljšali učenje svojih otrok in poskrbeli, da bo celotna izkušnja prijetnejša. Starši lahko s pravim digitalnim znanjem podprejo spletno izobraževanje in poskrbijo, da bo delovalo tako, kot tradicionalno učenje nikoli ni moglo.

Vaje:

Ta modul obravnava vaje, povezane z osnovnimi informacijskimi spretnostmi za starše. Vaje v tem modulu so namenjene staršem, da izboljšajo svoje znanje informacijske tehnologije, da bodo lahko bolje pomagali svojim otrokom pri šolskem delu. Z reševanjem teh vaj bodo starši lahko ocenili svoje znanje in spretnosti na področju informacijske tehnologije ter jih nadgradili. Poleg tega bodo lahko bolje razumeli, kako uporabljati najpogostejše računalniške aplikacije, kot je Googlova učilnica, in svojim otrokom nudili boljšo podporo pri spletnem učenju.

Vaja 1: **Pričakovanja, prednosti in težave**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- Razmislite, kakšna so njihova pričakovanja glede tega modula;
- Se zavedajte njihovih največjih težav pri podpori otroku pri spletnem izobraževanju.
- Razmislite o priložnostih za učenje in izboljšave.
- Razmislite in zavedanje o svojih največjih prednostih in prednostih, ko gre za podporo otroku pri spletnem izobraževanju.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je praktična dejavnost, ki je uvod v modul in bi morala delovati tudi kot lomilec ledu ter spodbujati osebni in skupinski razmislek.

Vsak udeleženec bo pripravil svojo refleksijo, o kateri se bo razpravljalo v skupini.

Potrebni materiali in priprave:

Vodja usposabljanja naj pripravi 3 flipcharta - po enega za vsak segment: pričakovanja, prednosti in težave. Vodja usposabljanja udeležencem razdeli lističe s tremi različnimi barvami, po enega za vsak segment.

Materiali: pisala, post lističi treh različnih barv, trije flipcharti



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pričakovanja, prednosti in težave**

Pred začetkom dejavnosti mora vodja usposabljanja starše spomniti na vsebino modula in njegove splošne cilje.

Starše prosimo, da razmislijo in se vpišejo na nalepke:

- **Njihova pričakovanja glede modula:** Kako pričakujejo, da se bodo učili? Kaj pričakujejo, da se bo izboljšalo? Ali se jim zdi kakšno posebno znanje koristno in potrebno?
- **Njihove največje težave pri podpiranju otroka pri spletnem izobraževanju:** Kje čutijo več težav? Katere dejavnosti jih najbolj strašijo? Kaj je najbolj stresno?
- **Njihove največje prednosti in prednosti pri podpiranju otroka pri spletnem izobraževanju:** Kje se počutijo bolj samozavestne? Katere dejavnosti so zanje enostavne? Kaj jim daje dober občutek in jim pomaga?

Trener bi moral spodbujati čas za razmislek za vse starše, ki lahko uporabijo toliko nalepk, kolikor se jim zdi potrebno.

Ko so vsi starši pripravljeni, jim naročimo, naj vse listke položijo na prej pripravljen flip chart, nato pa jih prosimo, da se o tem malo pogovorijo (ni obvezno).

Ta dejavnost bo skupino spodbudila k razmisleku o njihovem stališču glede podpore otrokom in bo izhodišče za naslednje dejavnosti.



**Nadaljnje
dejavnosti:**

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

**Vaja 1:
Pričakovanja, prednosti in težave**

Diagrami bodo prilepljeni na najbližje stene in bodo tam ves čas trajanja usposabljanja.

Kadar koli bo to potrebno, se mora izvajalec usposabljanja vrniti k flipchartom in obravnavati omenjene segmente.

Ob koncu usposabljanja se mora vodja usposabljanja vrniti k flip chartom in s starši opraviti poročanje.

Vsi starši se ne počutijo prijetno, ko govorijo o svojih pričakovanjih, prednostih in zlasti težavah.

K temu se ne bi smeli čutiti dolžni.

Vodja usposabljanja naj omogoči to dejavnost kot prelomnico in priložnost za razmislek.



Vaja 2:

Podpora otroku pri spletnem učenju

Učni cilji/

Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- I razmisliti o svoji vlogi pri učenju otrok;
- I se zavedajo, kaj potrebujejo za podporo otroku pri spletnem učenju.
- Razmislek o priložnostih za učenje in izboljšave.

60 minut

Ta dejavnost je bolj teoretična in vsebuje informacije za starše o tem, kako lahko pomagajo svojim otrokom pri spletnem učenju.

Vsak udeleženec bo opravil lastno refleksijo ter predlagal nasvete in dobre prakse drugim staršem.

2 Flipsharta - 1 za vsak segment: nasveti za starše ali dobre prakse; česa ne smete početi!

Udeleženci bodo razdeljeni v dve skupini.

V skupinah bodo morali razmisliti o najboljših načinih podpore svojim otrokom pri spletnem učenju: kateri so najboljši nasveti in triki, ki so jih uporabili, dobre prakse, ki so se izkazale za uspešne in s pozitivnimi povratnimi informacijami.

Po drugi strani pa bodo morali razmisliti o tem, kaj so storili narobe, in to deliti z drugimi: Česa ne smete početi!

Materiali: pisala, listki različnih barv, flipcharti, ppt predstavitev.

Trajanje dejavnosti

Oblika in vrsta dejavnosti

Potrebni materiali in priprave:



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Podpora otroku pri spletnem učenju**

Vodnik za starše za učenje na daljavo (<https://www.acs-schools.com/parents-guide-distance-learning>) bodo učitelji starše seznanili z najboljšimi nasveti za podporo otrokom pri učenju na daljavo.

Preden staršem posredujemo te bolj teoretične informacije, jih bomo prosili, da razmislijo o svojih izkušnjah v zadnjih dveh letih hibridnega učenja (v šoli in doma). Na koncu bo skupina opravila poročanje z danimi informacijami:

Učenje na daljavo predstavlja neverjetne izzive in priložnosti za učitelje, starše in učence. Okoliščine vsakega posameznika so drugačne. Osredotočeno in samostojno učenje od doma je za nekatere učence in družine lažje kot za druge.

V teh nasvetih je povzeto, kaj so se šole po vsem svetu naučile med pandemijo koronavirusov. Učenci, učitelji in družine se morajo prilagoditi hitremu in včasih nepričakovanemu prehodu na hibridno učenje in učenje na daljavo.

NASVETI ZA UČENJE NA DALJAVO

1. Vzpostavitev rutine in pričakovanj

Pomembno je, da že od začetka razvijate dobre navade. Ustvarite prilagodljivo rutino in se pogovorite o tem, kako se obnese. Razdelite svoje dneve na predvidljive dele. Učencem pomagajte vstati, se obleči in pripraviti na učenje ob primernem času.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Podpora otroku pri spletnem učenju**

2. Izberite dober kraj za učenje

Običajni učni prostor za občasne domače naloge v vaši družini morda ne bo deloval dlje časa. Vzpostavite fizično lokacijo, namenjeno dejavnostim, ki se osredotočajo na šolo. Prepričajte se, da je mirno, brez motečih dejavnikov in z dobro internetno povezavo. Poskrbite, da bo spletno učenje spremljala odrasla oseba. Vrata naj bodo odprta in poskrbite za dobro digitalno varnost.

3. Ostanite v stiku

Učitelji bodo redno komunicirali predvsem prek naših spletnih platform in virtualnih učnih okolij. Prepričajte se, da vsi vedo, kako najti pomoč, ki jo potrebujejo za uspeh. Ostanite v stiku z razrednimi in pomožnimi učitelji, vodstvom šole in svetovalnimi delavci, vendar se zavedajte, da lahko traja dan ali dva, preden dobite povratne informacije. Če imate pomisleke, o tem obvestite nekoga drugega.

4. Pomagajte učencem, da se sami učijo.

Nihče ne pričakuje, da bodo starši učitelji s polnim delovnim časom ali da bodo strokovnjaki za izobraževanje in vsebino. Zagotovite podporo in spodbudo ter pričakujte, da bodo tudi vaši otroci prispevali svoj delež. Težave so dovoljene in se spodbujajo! Ne pomagajte preveč. Osamosvajanje zahteva veliko vaje.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Podpora otroku pri spletnem učenju**

5. Začetek in konec dneva s prijavo

Zjutraj se lahko vprašate:

- Katere razrede/predmete imate danes?
- Ali imate kakšne ocene?
- Kako boste porabili svoj čas?
- Katere vire potrebujete?
- Kako lahko pomagam?

Na koncu dneva se lahko vprašate:

- Kako daleč ste danes prišli pri svojih učnih nalogah?
- Kaj ste odkrili? Kaj je bilo težko?
- Kaj lahko storimo, da bo jutrišnji dan boljši?

Ti kratki uvodni pogovori so pomembni. Učencem omogoča, da obdelajo navodila, ki so jih prejeli od učiteljev, ter jim pomaga pri organizaciji in določanju prednostnih nalog - tudi starejšim učencem. Pri učenju na daljavo ne uspevajo vsi učenci; nekateri imajo težave s preveliko samostojnostjo ali pomanjkanjem strukture. S temi rutinskimi pregledi se lahko izognete poznejšim izzivom in razočaranjem. Učencem pomagajo razvijati samoupravljanje in vodstveno delovanje, ki sta ključni veščini za življenje. Starši so dobri življenjski svetovalci.

6. Določite čas za tišino in razmislek

Za družine z različno starimi otroki in starše, ki morda nepričakovano pogosteje delajo od doma, je dobro predvideti nekaj časa za mir in tišino. Morda bodo morali bratje in sestre delati v različnih sobah, da se izognejo motnjam.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Podpora otroku pri spletnem učenju**

Številne družine se bodo morale pogajati o dostopu do naprav, prednostnih nalogah glede pasovne širine brezžične povezave in urnikih čez dan. Slušalke z odpravljanjem hrupa so ideja.

7. Spodbujanje telesne dejavnosti in vadbe

Če živimo in delamo doma, bomo vsi potrebovali nekaj prostora za sprostitev. Gibanje (samostojno in družinsko) je ključnega pomena za zdravje, dobro počutje in pripravljenost na učenje. To je odlična priložnost, da vadite "sami skupaj" z digitalnimi vadbami in spletnimi inštruktorji. Postavite si nove cilje glede telesne pripravljenosti in načrtujte praktične, življenjske dejavnosti, ki bodo zaposlovale roke, noge in misli. Morda boste želeli razmisliti o tem, kako bi lahko vaši otroci bolj sodelovali pri hišnih opravilih ali drugih obveznostih.

8. Obvladajte stres in čim bolj izkoristite nenavadno situacijo

Trenutno smo v času, ko se močno spreminjajo naše običajne rutine in načini življenja, zato je v svetu veliko tesnobe. Čustva so lahko velika, otroci pa zaskrbljeni ali prestrašeni. Tudi starši so lahko pod stresom, otroci pa se pogosto dobro zavedajo težav. Otrokom koristi, če dobijo starosti primerne dejanske informacije in stalno zagotovilo zaupanja vrednih odraslih.

**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Podpora otroku pri spletnem učenju**

9. Spremljanje časa na zaslonu in v spletu

Učenje na daljavo ne pomeni, da vsak dan sedem ur in pol strmite v računalniški zaslon. Učitelji si bodo prizadevali za raznolikost, vendar bo potrebnih nekaj poskusov in napak, preden bodo vsi našli ravnovesje med spletnimi in neposrednimi učnimi izkušnjami. Skupaj poiščite načine, kako preprečiti, da bi "čas za počitek" postal le še "čas pred zaslonom".

10. varno se povežite s prijatelji in bodite prijazni.

Začetno navdušenje nad zaprtjem šole hitro mine, ko učenci začnejo pogrešati svoje prijatelje, sošolce in učitelje. Otrokom pomagajte ohraniti stike s prijatelji prek družabnih omrežij in drugih spletnih tehnologij. Spremljajte otrokovo uporabo družabnih omrežij. Opomnite otroka, naj bo v komunikaciji vljuden, spoštljiv in primeren ter naj v stikih z drugimi upošteva šolske smernice. Poročajte o neprijaznosti in drugih težavah, da bi vsi ohranili zdrave odnose in pozitivne interakcije.

Vaja 2: ***Podpora otroku pri spletnem učenju***

Nadaljnje dejavnosti:

Diagrami bodo prilepljeni na najbližje stene in bodo tam ves čas trajanja usposabljanja.

Kadar koli bo to potrebno, se mora izvajalec usposabljanja vrniti k flipchartom in obravnavati omenjene segmente.

Vodja usposabljanja naj uporabi povratne informacije staršev na flipchartih in informacije, ki jih je prejel s predstavitvijo PPT, ter opravi poročanje s starši:

- Ali so ti nasveti koristni?
- Ali ustrezajo njihovim potrebam?
- Ali imajo druge ideje, ki bi bile lahko koristne?

Ker gre pri tej vaji bolj za teoretične informacije in nasvete/dobre prakse, je zelo pomembno, da ob koncu vaje staršem namenite čas za poročanje in razmislek ter poskrbite, da se te informacije utrdijo.

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**



Vaja 3:

Vodnik za starše po učilnici Google Classroom

Učni cilji/

Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- Krmarjenje po učilnici Google Classroom: prijava, dostop do razredov, opravljanje nalog itd.
- Uporabljajo vse njegove funkcije, da bi otroku pomagali biti uspešen.

60 minut

Trajanje dejavnosti

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je teoretična/praktična dejavnost, ki starše (in učence) po korakih vodi k uporabi Googlovih učilnic.

Potrebni materiali in priprave:

Vodja usposabljanja bo pripravil predstavitev z Vodnikom za uporabo Googlovih učilnic in v realnem času prikazal vse korake.

Materiali: Projektor, računalnik; internet

Opis dejavnosti:

Pred začetkom dejavnosti mora vodja usposabljanja staršem predstaviti platformo Google Classroom.

Vedno več šolskih okrožij uporablja Googleove izobraževalne izdelke za lažjo uporabo tehnologije v razredu. To je lahko tako za starše kot za učence vznemirljivo in obenem tudi zelo naporno. Ta vodnik vam bo pomagal pri navigaciji po Googlovi učilnici in uporabi vseh njenih funkcij, da bo vaš otrok uspešen.



Vaja 3:

Vodnik za starše po učilnici Google Classroom

Opis dejavnosti:

Kaj je Google učilnica?

Google Classroom je varna in zanesljiva spletna storitev, ki učiteljem omogoča ustvarjanje, razdeljevanje in ocenjevanje nalog brez uporabe papirja. Osnovni namen storitve Google Classroom je poenostaviti postopek izmenjave datotek med učitelji in učenci. Z dostopom do nalog, virov, ocen in datumov oddaje lahko izboljša komunikacijo med učitelji, učenci in starši. Lahko si ga predstavljate kot "digitalno mapo" za otrokove naloge in vire.

Kako poiščem otrokove razrede?

Trenutno je najlažji način za iskanje otrokovih Googlovih učilnic ta, da se prijavite s šolskim Googlovim računom. Poleg tega bodo nekatera okrožja učiteljem omogočila dostop do funkcije, s katero bodo lahko staršem tedensko ali dnevno pošiljali povzetke nalog, obvestil in rokov za plačilo po elektronski pošti. Če želite poiskati vse otrokove razrede, sledite spodnjim korakom: 1. V Google se prijavite s šolskim e-poštnim računom svojega otroka. 2. Poiščite ikono "vaflija" ali ikono Google Apps in v spustnem meniju izberite Učilnica Google.



Vaja 3: Vodnik za starše po učilnici Google Classroom

Opis dejavnosti:

Tako boste prišli do vseh razredov, ki se jim je vaš otrok pridružil. Za vstop kliknite na kateri koli razred ali kliknite ikono v zgornjem levem kotu, da si ogledate seznam razredov in preklapljate med njimi.



Katere informacije so na glavni strani in kako so urejene?

Na glavni strani učilnice boste na vrhu zaslona našli zavihke, ki vam bodo pomagali pri krmarjenju med razdelki tok, delo v razredu in ljudje. Več o vsakem od teh zavihkov si boste prebrali v nadaljevanju. Poleg tega boste našli tok, ki bo podrobno razložen v naslednjem razdelku, in roke za oddajo nalog.



Vaja 3:

Vodnik za starše po učilnici Google Classroom

Opis dejavnosti:

Kaj je tok in katere informacije lahko najdem v njem?

V toku učitelji objavljajo informacije za učence. Če dostopate do starejše različice Googlove učilnice, boste našli obvestila, naloge in vprašanja. V novejši različici učilnice so obvestila v toku, naloge in vprašanja pa v zavihku z naslovom "Razredna naloga".

Več podrobnih informacij je na voljo v Vodniku za uporabo učilnic Google za starše:

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

Nadaljnje dejavnosti:

Vodja usposabljanja bo z udeleženci usposabljanja vzpostavil učilnico Google in določil naloge, podobne tistim, ki jih morajo opraviti njihovi otroci.

Tako bodo starši uporabljali platformo kot učenci in je ne bodo gledali le z vidika staršev.

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Vsi starši ne znajo uporabljati digitalnih orodij ali dobro poznajo platforme za e-učenje.

Zato mora trener nameniti posebno pozornost vsem staršem!



Exercise 4: **Vodnik za starše za Zoom**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- Krmarjenje po programu Zoom
- Uporabljajo vse njegove funkcije, da bi otroku pomagali biti uspešen.

Trajanje dejavnosti

60 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je teoretična/praktična dejavnost, ki je korak za korakom vodnik za starše (in učence) pri uporabi zooma.

Potrebni materiali in priprave:

Trener bo pripravil predstavitev z Vodnikom za uporabo Zooma in v realnem času prikazal vse korake.

Materiali: Projektor, računalnik; internet



**Opis
dejavnosti:**

**Exercise 4:
Vodnik za starše za Zoom**

Pred začetkom dejavnosti mora vodja usposabljanja staršem predstaviti platformo Zoom.

Zoom je brezplačna rešitev za videokonference (vsaj za udeležence). Omogoča, da se več ljudi poveže prek spleta, zato je priljubljena izbira za spletne razrede in učne ure. To je lahko tako za starše kot za učence vznemirljivo in obenem tudi zelo naporno. Ta priročnik vam bo pomagal pri navigaciji po programu Zoom in uporabi vseh njegovih funkcij, da bo vaš otrok uspešen.

Ustvarjanje računa Zoom

Čeprav vam ni treba imeti računa Zoom, da bi se kot udeleženec pridružili sestanku, je koristno, da ga imate. Z računom Zoom lahko posodobite nastavitve svojega profila ali celo gostite lastne sestanke. Brezplačni odjemalec Zoom lahko prenesete s spletnega mesta Zoom (v razdelku Viri > Prenos odjemalca) ali iz trgovine Apple App Store ali Google Play Store. Ko odprete odjemalca/aplikacijo, se lahko s svojim e-poštnim naslovom prijavite v brezplačni račun Zoom.

Kako se pridružiti srečanju Zoom / spletnemu razredu

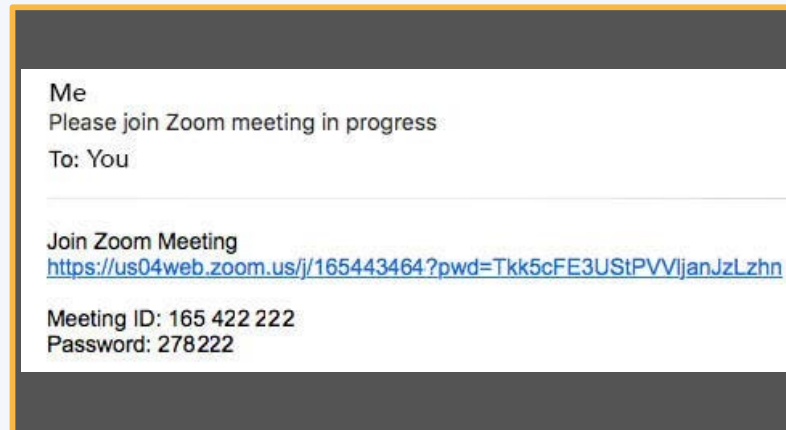
Če se želite pridružiti sestanku, boste prejeli vabilo po e-pošti ali drugih kanalih, kot je WhatsApp. Prepričajte se, da je vabilo poslal zaupanja vreden pošiljatelj.



Opis dejavnosti:

Exercise 4: Vodnik za starše za Zoom

Sporočilo z vabilom mora biti videti takole:



Če se želite pridružiti sestanku, lahko kliknete na spletno povezavo ali v aplikaciji/odjemalcu Zoom vnesete ID sestanka in geslo.

Ko vstopite v videokonferenco, lahko izberete, ali bo videoposnetek vklopljen ali izklopljen. Ko boste v njej, boste lahko videli tudi druge udeležence sestanka.

Uporaba Zoom

Na sestanku Zoom boste lahko videli druge udeležence (če imajo vklopljene kamere). Na voljo sta različna pogleda - pogled govornika in pogled galerije. Gumb za preklapljanje med različnimi prikazi je v namizni aplikaciji v zgornjem desnem kotu zaslona.

Predstavimo vam, kaj lahko storite na tem zaslonu na podlagi vmesnika računalniške aplikacije.

**Opis
dejavnosti:**

**Exercise 4:
Vodnik za starše za Zoom**



Na dnu zaslona je črna vrstica. Od leve proti desni so naslednje funkcije:

Nemi: S tem vklopite in izklopite mikrofona. Če je na konferenci veliko ljudi, lahko nastavite izklop mikrofona, da ne bo preveč hrupen. Če želite govoriti, pritisnite in pridržite preslednico. S tem boste vklopili mikrofona, da boste lahko govorili. Ko končate z govorjenjem, spustite preslednico, da se vrnete v stanje izklopa zvoka.

Videoposnetek Stop/Start: S tem vklopite in izklopite video funkcijo. Ena od funkcij je, da lahko dodate virtualno ozadje. Prenesti boste morali paket virtualnega ozadja, ki ga lahko izberete za zakrivanje pravega ozadja. Ta funkcija je uporabna, če ne želite vsem pokazati, kako je videti vaš dom. Nekatera virtualna ozadja vključujejo prizore, kot sta most Golden Gate in vesolje. Če je to preveč čudno, da bi to pokazali učitelju in drugim spletnim udeležencem, raje poiščite domače mesto z navadnim ozadjem. Za virtualna ozadja obstajajo nekatere minimalne zahteve.

Vabilo: S to funkcijo lahko na konferenco dodajate osebe. Če gre za spletni razred, bo učitelj že povabil ljudi v skupino.

Upravljanje udeležencev: Odpre se stranska vrstica, v kateri lahko vidite, kdo je v skupini. Če v računalniškem odjemalcu/aplikaciji s kazalcem zapeljete nad svoje ime, lahko spremenite svoje ime in sliko profila.



**Opis
dejavnosti:**

**Exercise 4:
Vodnik za starše za Zoom**

Delite zaslon: Tako lahko v skupno rabo daste določen zaslon v računalniku, celoten zaslon ali odprete tablo in jo delite z drugimi udeleženci.

Klepet: Odpre se stranska vrstica s funkcijo klepeta. Na voljo je tudi funkcija, ki omogoča skupno rabo datotek.

Zapis: Tako lahko sejo posnamete.

Reakcije: Tako lahko podate "palec gor" ali "ploskanje".

Dvignite roko / spustite roko: Udeleženci lahko pozornost gostitelja pritegnejo tudi z gumbom "Dvignite roko", ne da bi prekinili potek predstavitve. To opozarja gostitelja, da želi udeleženec nekaj vprašati. Z gumbom "Lower Hand" spustite roko.

Končni sestanek: S tem lahko zapustite sejo Zoom

Odpravljanje težav in pomoč

Včasih se tehnologija lahko zmoti. Če potrebujete pomoč pri tehnični nastavitvi naprave Zoom, se lahko obrnete na [Center za pomoč Zoom](#). Na voljo so videoposnetki in članki, ki obravnavajo običajne teme, kot sta konfiguracija zvoka in videa.

Tukaj je povezava do [centra za pomoč Zoom](#).



**Opis
dejavnosti:**

**Exercise 4:
Vodnik za starše za Zoom**

Varnostna vprašanja

V zvezi z aplikacijo Zoom so bile izpostavljene varnostne težave in težave s podatki. Čeprav ne sodijo v okvir tega članka, si lahko več o njih preberete [tukaj](#).

Poudariti je treba, da uporabite najnovejšega in najsodobnejšega odjemalca/aplikacijo Zoom. Ti vsebujejo najnovejše popravke, ki so bili izvedeni. Velik del varnosti nosi tudi oseba, ki organizira sestanke Zoom.

Na osnovni ravni mora organizator uporabiti funkcijo "čakalnica" za nadzor nad tem, kdo lahko vstopa na sestanke, in nastaviti gesla za sejo Zoom, da se lahko pridružijo samo pooblašcene osebe.

Zoom je zaradi nedavnih slabih novinarskih odzivov pripravil varnostne posodobitve. Upajmo, da bodo popravke hitro uvedli, da bo za uporabnike bolj varen. Trije nasveti za tiste, ki gostijo sestanke Zoom
Na koncu še tri dodatne točke za tiste, ki boste morda gostili sestanke Zoom.

Najprej se bolje seznanite z varnostnimi nastavitvami za Zoom. Uporabite funkcijo čakalnice in določite geslo za sestanek v Zoomu, da se izognete "Zoombombers". Sestanek lahko tudi zaklenete, ko so v njem vsi udeleženci. Vse te funkcije so na voljo v ikoni Varnost na dnu zaslona za gostitelje.

**Opis
dejavnosti:**

**Exercise 4:
Vodnik za starše za Zoom**

Drugič, gostitelji morajo upoštevati, da če odstranite udeležence iz sestanka Zoom, se privzeto ne bodo mogli ponovno pridružiti z uporabo istega e-poštnega naslova. Zato odstranite udeležence le, če ste prepričani, da ne bi smeli biti na sestanku. Če želite spremeniti nastavitve, ki odstranjenim udeležencem omogoča ponovno pridružitve, sledite naslednjim korakom.

Tretjič, če ste gostitelj, je najbolje, da imate stabilno internetno povezavo. Eden od načinov je, da za povezavo z internetom namesto Wi-Fi uporabite žični kabel LAN, zlasti če imate veliko udeležencev.

Veriga je tako močna, kot je močan najšibkejši člen. Več informacij je na voljo v priročniku za starše in učence Kako uporabljati Zoom:

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

Exercise 4: **Vodnik za starše za Zoom**

Nadaljnje dejavnosti:

Trener bo z udeleženci usposabljanja pripravil sejo Zoom in določil naloge, podobne tistim, ki jih morajo opraviti njihovi otroci. Tako bodo starši uporabljali platformo kot učenci in je ne bodo gledali le z vidika staršev.

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Vsi starši ne znajo uporabljati digitalnih orodij ali dobro poznajo platforme za e-učenje. Zato mora trener nameniti posebno pozornost vsem staršem!



POGLAVJE DVA

02

PEDAGOŠKE VEŠČINE 1. DEL

RAZVILI: BALTICUM UNIVERZA, POLJSKA



SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Aktivno poslušanje: poslušanje lahko imenujemo "aktivno", kadar se osredotočimo na osebo, ki jo poslušamo, na njene besede, čustva, govorico telesa. Pomeni tudi, da smo sposobni ponoviti informacije, ki smo jih dobili, in razumeti povezave med vsemi deli zgodbe ter med besedami in čustvi govorca.

Postavljanje vprašanj: osnovni in preprosti način, da pokažemo svoje zanimanje in drugim zagotovimo, da jih poslušamo. Vprašanje je lahko zelo preprosto, npr.: "Kaj se je potem zgodilo?" ali zelo podrobno o določenem delu pogovora.

Komunikacijske spretnosti: znanje in sposobnost komuniciranja s komunikacijskimi orodji, tj. pravili verbalnega in neverbalnega komuniciranja, aktivnim poslušanjem, krepitvijo, parafraziranjem, "jaz-sporočilom" in empatijo. Komunikacijske spretnosti so potrebne za uspešno komunikacijo z ljudmi v vsaki starosti in v vsaki situaciji.

Didaktične in metodične kompetence: znanje o učnem procesu, učnih tehnikah in metodologiji izobraževalnega procesa.

Vzgojni trikotnik: trije člani pedagoškega procesa: učenec, starši in učitelj. Vsak od njih vpliva na pedagoški proces in druga dva dela trikotnika. Vsakič, ko govorimo o izobraževanju, govorimo tudi o odnosu med: učencem in starši; učencem in učiteljem; starši in učiteljem.



Čustvena inteligenca: sposobnost razumevanja, obvladovanja in pozitivne uporabe čustev pri komuniciranju, reševanju konfliktov, premagovanju izzivov, vzpostavljanju odnosov in doseganju ciljev. Čustvena inteligenca nam omogoča, da vidimo tudi svoja čustva in njihov vpliv na naše vedenje, odločitve in izbire. Čustvena inteligenca povezuje lastnosti, kot so: samoupravljanje (sposobnost obvladovanja sebe, upravljanja čustev in prilagajanja okoliščinam), samozavedanje (razumevanje lastnih čustev in njihovega vpliva na vedenje), socialno zavedanje (empatija, razumevanje drugih, socialna prilagojenost) in upravljanje odnosov (sposobnost vzpostavljanja, razvijanja in ohranjanja odnosov z ljudmi). Čustvena inteligenca nam omogoča, da čustva uporabljamo kot dragoceno in uporabno orodje pri delu in v zasebnem življenju.

Sporočilo "jaz": kaže naša čustva, uporablja besedo "jaz" (torej govorim o sebi, svojih občutkih), kaže čustva, naše potrebe in pričakovanja. Jaz-sporočilo se nanaša na določeno situacijo, prikazuje, kaj se je zgodilo in kako smo se odzvali. Izogiba se etiketiranju ("len", "neumen", "neodgovoren") in ne deli sveta na dobre in slabe.

Nenasilna komunikacija: komunikacijska metoda, ki jo je opredelil in razvil psiholog Marshall B. Rosenberg; imenuje se tudi "jezik žirafe" ali "jezik srca". NVC je način komunikacije, ki nam omogoča spoštljivo komuniciranje, uporabo čustvene inteligence, izogibanje komunikacijskim pastem (kot so negativne oznake, obtoževanje drugih, uporaba stereotipov) in ustvarjanje pozitivnega vzdušja. Osnove NVC se osredotočajo na naša čustva, potrebe in konkretne situacije, ne da bi posploševali.

Eno najpomembnejših orodij v NVC je "jaz-sporočilo". NVC je sestavljen iz štirih korakov: 1) govorimo o svojih občutkih 2) v določeni situaciji ali zaradi določenega dejanja druge osebe, nato 3) pokažemo, kaj želimo, potrebujemo, pričakujemo od druge osebe, in 4) prosimo to osebo, naj to stori - v določeni situaciji, na določen način, celo z določenimi besedami, če je to potrebno.

Krepitev: z vedenjem, tj. s telesnim položajem (sedenje bližje, prikimavanje), besedami (vprašanja, besedne spodbude, kot so "Vidim", "Oh!", "Res? Povej mi več") in očesni stik.

Parafraziranje: povedati nekaj s svojimi besedami, ponoviti stvari, ki jih je nekdo povedal, vendar na svoj način. S parafraziranjem lahko drugim pokažemo, kaj smo dejansko slišali. Včasih se uporablja z vprašanjem, npr.: "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 spretnosti: znanje in sposobnosti, ki so potrebne pri delu učiteljev in staršev z otroki, razdeljene na tri ravni: vsebinske kompetence; didaktične in metodične kompetence; vzgojne kompetence.

Vzgoja kompetenc: znanje in spretnosti, potrebne za vzgojo, učenje vrednot, življenjskih pravil in razumevanje čustev.

Vsebinske kompetence: znanje in spretnosti določenega šolskega predmeta ali znanstvenega področja.

Sporočilo o tebi: način govorjenja, ki posplošuje dogodke in vse deli na dva dela: samo dobro (moje) in samo slabo (tvoje). Sporočilo You-message uporablja splošne opise, kot so: "Vedno / nikoli", "vsi / nihče", "vedno / nikoli" in določene situacije prikazuje kot splošne situacije (npr.: danes si pozabil domačo nalogo - vedno si pozabil domačo nalogo, si len, si neodgovoren).

PEDAGOŠKE VEŠČINE

Pedagoške kompetence so razdeljene na tri ravni: vsebinske kompetence, didaktične in metodične kompetence ter vzgojne kompetence. Starši naj ne bi bili sposobni razpolagati s pedagoškimi spretnostmi, ki jih razumemo kot popolno kombinacijo vsebinskih, didaktično-metodičnih in vzgojnih kompetenc. Najpomembnejša sestavina za starše je zadnja: usposobljenost za vzgojo.

Modul "Pedagoške veščine" se osredotoča na veščine, ki lahko obogatijo in okrepijo vzgojne kompetence staršev. Komunikacija, čustva, motivacija in čustvena inteligenca so glavne teme teh dejavnosti.

Vaja 1: **Staršem prijazna komunikacija**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali bolje komunicirati, uporabljati pravila nenasilne komunikacije in reševati konflikte.

Trajanje dejavnosti

60 minut (brez odmora)

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je sestavljena iz dveh skupinskih vaj in ene predstavitve. Vaje so namenjene izvajanju v majhnih skupinah s 4-5 udeleženci. Predstavitev izvede trener.

Potrebni materiali in priprave:

Veliki in mali listi papirja, flomastri, flipchart, prenosni računalnik.

Viri, ki jih lahko uporabite pri tej dejavnosti:

KNJIGE

- Albert Mehrabian, Pomen drže in položaja pri sporočanju odnosa in statusa, "Psychological Bulletin", 71 (5), 1969.
- Marshall B. Rosenberg, Življenje z nenasilno komunikacijo: Praktična orodja za spretno povezovanje in komuniciranje v vsaki situaciji (katerakoli izdaja).
- Marshall B. Rosenberg, Nenasilno komuniciranje: Jezik življenja: Orodja za spreminjanje življenja za zdrave odnose (katerakoli izdaja).



Vaja 1: **Staršem prijazna komunikacija**

Potrebni materiali in priprave:

- > John Stewart, Mostovi in ne stene: Knjiga o medosebni komunikaciji (katerakoli izdaja).

ČLANKI

- > Opredelitev verbalnega komuniciranja, <https://courses.lumenlearning.com/introductiontocommunication/chapter/defining-verbal-communication/>
- > Spretnosti neverbalnega komuniciranja: Opredelitev in primeri, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/nonverbal-communication-skills>
- > Spretnosti verbalnega komuniciranja, <https://www.skillsyouneed.com/ips/verbal-communication.html>

LINKOVI

- > Neverbalna knjižnica, <https://www.linguaggiodelcorpo.it/sezione-internazionale/>
- Center za nenasilno komunikacijo,
<https://www.cnvc.org/>



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Staršem prijazna komunikacija**

Vaja 1: Tri velika vprašanja (15 minut)

Udeležence razdelite v tri skupine. Vsaka skupina dobi en velik list papirja in označevalce. Na vsakem listu je eno vprašanje:

Prvi list: Kaj vam kot staršem otroka, ki se uči prek spleta, otežuje komunikacijo?

Drugi list: Kakšne težave v komunikaciji lahko pričakujete od otroka, ki se uči prek spleta?

Tretji list: Katere vrste konfliktov so najresnejše med: otrokom in staršem, otrokom in učiteljem, staršem in učiteljem?

Vsaka skupina zapiše ideje in misli na en list, nato se premakne in dela z drugim in tretjim listom. Po končanem krogu se vsaka skupina vrne na svoj začetni list.

Zdaj je čas za analizo in razpravo o vsem, kar je zapisano na listih.

Predstavitev: Komunikacijske spretnosti (trajanje: 15 minut)

Čas za predstavitev trenerja: verbalna in neverbalna komunikacija, komunikacijske veščine, "ti sporočaš" in "jaz sporočam", razlogi za konflikt, obvladovanje konfliktov in tehnike učinkovite komunikacije (s poudarkom na nenasilni komunikaciji).



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Staršem prijazna komunikacija**

**Vaja 2: RPP: Razmišljaj, piši, pokaži
(trajanje: 30 minut)**

Vsaka skupina dela s svojim začetnim listom. Naloga je, da med vsemi zapisanimi vprašanji izberete tri. Za vsako od treh vprašanj mora skupina pripraviti vsaj eno rešitev (z uporabo znanja o komunikacijskih veščinah, obvladovanju konfliktov in tehnikah nenasilne komunikacije).

Udeleženci imajo na voljo 10 minut za pripravo rešitev in 5 minut za predstavitev svoje rešitve pred drugimi skupinami.

Zadnjih 5 minut ob koncu te vaje je namenjenih povratnim informacijam vsake skupine drugim o njihovem delu.



Vaja 1: **Staršem prijazna komunikacija**

Nadaljnje dejavnosti:

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Domača naloga za udeležence:

1. Poiščite tri situacije v svojem življenju: eno v službi, eno doma, eno v komunikaciji z otrokom - v katerih boste potrebovali nekatere spretnosti in orodja, ki ste se jih naučili med to vajo.
2. Odločite se, kako lahko te veščine in orodja uporabite v teh situacijah.
3. V tem mesecu jih uporabite vsaj enkrat v vsaki situaciji.
4. Po uporabi se vprašajte: kako se počutite zdaj? Kaj je drugače? Kaj je boljše in zakaj? Kaj lahko naslednjič izboljšate in kaj lahko naredite na enak način?

- Razprava po vsaki vaji je preprosto orodje za ocenjevanje.
- Simulacijski prizori z novim koncem so ocena celotnega modula.
- Udeležence je dobro vprašati, kaj je zanje novo ali nenavadno, kako se počutijo med posamezno vajo in kaj pričakujejo, ko se naučijo te ali one sposobnosti.

**Učni cilji/
Cilji vaje:**

**Vaja 2:
Dobri pogovori z otroki**

Ob koncu te vaje bodo starši bolje razumeli, kaj so čustva, zakaj jih imamo in kako vplivajo na nas. Starši bodo lahko spoznali, katera čustva se lahko pojavijo v otrokovih mislih (zlasti med spletnim izobraževanjem) in zakaj ter kako se spopasti s "težkimi čustvi". Spoznali bodo tudi, kaj je čustvena inteligenca in kako lahko z njo pomagamo otrokom. Na koncu bodo pripravljene na pogovor z otroki o čustvih.

**Trajanje
dejavnosti**

90 minut (en odmor, 10 minut)

**Oblika in vrsta
dejavnosti**

Ta dejavnost je sestavljena iz kratkega uvoda, predstavitve in štirih vaj, ki so delo v skupinah in delavnice. Vaje so namenjene izvajanju v majhnih skupinah s 4-5 udeleženci. Predstavitve izvede trener.

**Potrebni
materiali in
priprave:**

Flipchart, prenosni računalnik, veliki listi papirja, markerji, slike, fotografije (npr. izrezane iz revij), zvezki, pisala.

Viri, ki jih lahko uporabite pri tej dejavnosti:

KNJIGE

- Brené Brown, Rising Strong (katerakoli izdaja)
- Joseph Burgo, Zakaj to počnem? (katerakoli izdaja)



**Potrebni
materiali in
priprave:**

**Vaja 2:
Dobri pogovori z otroki**

- Yong Kang Chan, Spet starš samemu sebi (katerakoli izdaja)
- Cori Doerrfeld, The Rabbit Listened (katerakoli izdaja)
- Daniel Goleman, Čustvena inteligenca (katerakoli izdaja)
- Amanda McCardie, Salvatore Rubbino, Knjiga občutkov (katerakoli izdaja)
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Patricia Zurita Ona, Mind and Emotions (katera koli izdaja)
- Tiffany Watt Smith, Knjiga človeških čustev (katerakoli izdaja)

ČLANKI

- Ali obstajajo osnovna čustva?,
https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf
- Veliki občutki in kako se o njih pogovarjati,
<https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>
- Čustva, <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Prepoznavanje in simulacija čustev,
<https://web.archive.org/web/20080528135730/http://ls12-www.cs.tu-dortmund.de/~fink/lectures/SS06/human-robot-interaction/Emotion-RecognitionAndSimulation.pdf>



**Potrebni
materiali in
priprave:**

**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Dobri pogovori z otroki**

- 6 vrst osnovnih čustev in njihov vpliv na človekovo vedenje, <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
- Teorije čustev, <https://iep.utm.edu/emotion/>
- Kaj je čustvo?, <http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>

LINKOVI

- Daniel Goleman, <https://www.danielgoleman.info/>
- Daniel Goleman predstavi čustveno inteligenco, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- Psiholog Daniel Goleman razkriva, kako okrepiti svoj čustveni IQ, <https://www.youtube.com/watch?v=kQnEvSU1Buc>.
Strategije za večjo čustveno inteligentnost, <https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pgIA>

Uvod: Kaj čutite? (5 minut)

Celotna skupina se usede v krog. Vsakega udeleženca vprašamo: "Kaj čutiš zdaj?" in od njega zahtevamo kratek odgovor. Potem še eno vprašanje: "Kako veš, da to čutiš?" in odgovori. Zadnje vprašanje: "Zakaj se tako počutiš?" in odgovori. Po treh krogih s tremi vprašanji je predstavitev končana.

Predstavitev: Čustva in čustvena inteligenca (15 minut)

Trener predstavi informacije o čustvih (kaj so, katera čustva lahko poimenujemo in prepoznamo, kako



Vaja 2: **Dobri pogovori z otroki**

Opis dejavnosti:

prepoznamo svoja čustva in čustva drugih, kaj sproži čustva, zakaj in kako) in o čustveni inteligenci (kaj je čustvena inteligenca, zakaj je koristna, kako lahko razvijamo čustveno inteligenco).

Vaja 1: Skupinska razprava o čustvih (10 minut)

O tem razpravlja celotna skupina: "Kako sodelujejo čustva, izobraževanje in e-izobraževanje?". Udeleženci si lahko delajo zapiske.

Vaja 2: Čustveno-vzgojni miselni zemljevid (15 minut)

Udeležence razdelite v manjše skupine (3-5 oseb). Vsaka skupina izbere eno čustvo in pripravi miselni zemljevid. Tema je "Izbrano čustvo v spletnem izobraževanju"; cilj je analizirati in prikazati, kako se lahko izbrano čustvo sproži v otrokovem umu med spletnim učenjem, kako lahko vpliva na otroka, kako mu lahko pomaga ali ga moti pri spletnem izobraževanju.

Po tej vaji: 10 minut odmora.

Vaja 3: Čustvena delavnica (20 minut)

Prvi del vaje: vsaka skupina pripravi zamisli, kako delati z izbranim čustvom, kadar to slabo vpliva na otroka med spletnim izobraževanjem.

Drugi del vaje: dva udeleženca iz skupine odigrata simulacijo prizora med otrokom in staršem. Cilj prizora je preveriti pripravljene ideje (kako delati s čustvi) in analizirati, ali se rešitve zdijo učinkovite.



Vaja 2:

Dobri pogovori z otroki

Med skupinskim delom (prvi in drugi del) se trener sprehaja od skupine do skupine, opazuje delo, pomaga, če je to potrebno, in analizira prizore.

Vaja 4: Zaključna razprava in baza podatkov o dobrih praksah (15 minut)

Celotna skupina se ponovno usede v krog in vodja usposabljanja vsem postavi ta vprašanja:

- Kaj najpomembnejšega ste se danes naučili o čustvih?
- Kateri način obvladovanja otrokovih čustev med spletnim izobraževanjem se vam zdi najbolj koristen?
- Če bi nam morali povedati en kratek stavek o tem, "Kako delati z otrokovimi čustvi pri spletnem izobraževanju", kaj bi rekli? Prosimo, zapišite ga!

Vsak udeleženec zapiše (na velik list papirja) svoj stavek. To je naša zbirka podatkov o dobrih praksah. Udeleženci lahko vse stavke zapišejo v svoje zvezke, vendar je priporočljivo, da jih vodja usposabljanja po seji zapiše v obliki spletnega dokumenta in jih deli z udeleženci.

Opis dejavnosti:



Exercise 2: **Good Conversations With Children**

Nadaljnje dejavnosti:

Staršem predlagajte, da se z otroki pogovorijo o nekaterih delih te dejavnosti.

Spodbujajte starše, da skupaj s partnerji in otroki oblikujejo čustvene zemljevide svoje družine.

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

- Zadnja naloga (razprava in zbirka podatkov o dobrih praksah) je prvo vrednotenje.
- Po določenem času (npr. na naslednjem sestanku, na naslednji seji modula) lahko trener vpraša o uporabi baze podatkov o dobrih praksah).



**Učni cilji/
Cilji vaje:**

Vaja 3:

MoSO!: Motivirajte, sprostite se, osredotočite se!

Do konca te vaje bodo starši poznali tehnike motivacije, sproščanja in koncentracije. Otrokom bodo lahko nudili pedagoško podporo in krepili njihovo samozavest. Prav tako bodo obogatili svoje pedagoške spretnosti. Starši bodo boljše pripravljeni na delo z otrokovimi čustvi, motivacijo in koncentracijo.

**Trajanje
dejavnosti**

65 minut (brez odmora)

**Oblika in vrsta
dejavnosti**

Ta dejavnost je sestavljena iz ene individualne vaje, ene predstavitve in enega skupinskega dela. Delo v skupinah je zasnovano tako, da se izvaja v majhnih skupinah s 4-5 udeleženci. Predstavitev izvede trener.

**Potrebni
materiali in
priprave:**

Ena učilnica (ali na prostem), flipchart, zvezki, markerji, pisala, odeje ali preproge za vse, vsaj dva velika lista papirja, odštevalnik (ali mobilni telefon).

Viri, ki jih lahko uporabite pri tej dejavnosti:

KNJIGE

- Mihaly Csikszentmihalyi, Tok: Psihologija optimalnega doživljanja (katerakoli izdaja)
- Nir Eyal, Indistractable: Kako nadzorovati svojo pozornost in izbrati svoje življenje (katerakoli izdaja)



**Potrebni
materiali in
priprave:**

Vaja 3:

MoSO!: Motivirajte, sprostite se, osredotočite se!

- Daniel Goleman, Focus: Skriti dejavnik odličnosti (katerakoli izdaja)
- Stephen R. Covey, 7 navad zelo učinkovitih ljudi (katerakoli izdaja)

ČLANKI

- 11 načinov, kako se osredotočiti na lastno izboljšanje, <https://www.bustle.com/articles/173734-11-little-ways-to-focus-on-your-own-self-improvement>
- 13 znanstveno podprtih nasvetov za ohranjanje zbranosti in izogibanje motečim dejavnikom, <https://www.insider.com/how-to-focus>.
- 15 načinov za izboljšanje sposobnosti osredotočanja in koncentracije, <https://www.betterup.com/blog/15-ways-to-improve-your-focus-and-concentration-skills>
- 27 pametnih in preprostih načinov za motiviranje, <https://www.positivityblog.com/motivate-yourself/>
- Kako se motivirati: 20 načinov za iskanje motivacije, <https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself>
- 40 načinov za sprostitev v 5 minutah ali manj, <https://greatist.com/happiness/40-ways-relax-5-minutes-or-less>
- Potrebujete pomoč pri ohranjanju zbranosti? Preizkusite teh 10 nasvetov, <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stay-focused>
- Sprostitev, <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>

Vaja 3:

MoSO!: Motivirajte, sprostite se, osredotočite se!

LINKOVI

- 5 življenjskih napak, ki vas bodo motivirale, da naredite karkoli, <https://www.youtube.com/watch?v=aG-1IRwYWqU>
- Kako zmanjšati stres s tehniko dihanja 2:1, <https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI>
- James Clear, <https://jamesclear.com/>
- Bodite osredotočeni: 11 psiholoških nasvetov, https://www.youtube.com/watch?v=8RV_vYsHceQ

Uvod. Miselni zemljevidi: kaj vas motivira, kaj vas koncentrira? (10 minut)

Na stene sta obešena dva velika lista papirja, eden z napisom "motivacija", drugi z napisom "koncentracija". Vsak udeleženec lahko zapiše svoje asociacije na ti dve besedi. Udeleženci imajo na voljo 5 minut za zapisovanje besed, nato pa 5 minut za pogovor o zapiskih.

Potrebni materiali in priprave:

Opis dejavnosti:



**Opis
dejavnosti:**

Vaja 3:

MoSO!: Motivirajte, sprostite se, osredotočite se!

Predstavitev: Tehnike MoSO

Trener predstavi in razloži nekaj tehnik za motivacijo, koncentracijo in sprostitev, kot so:

- kako pojesti slona (seznam opravil) (za motivacijo)
- tehnika pomodoro (za koncentracijo)
- dihanje (za sprostitev).
- časovni okvir (za motivacijo)
- nagrajevanje sebe (za motivacijo).

Trener lahko tukaj navede druge tehnike, ki se mu zdijo koristne.

Vaja: Moj lastni komplet MoSO (40 minut)

Udeležence razdelite v manjše skupine (3-6 oseb). Vsaka skupina izbere 2-3 tehnike (s seznama trenerja ali lastnih idej). Prva naloga: pripravite kratak in preprost način, kako otroka naučiti teh tehnik.

Druga naloga: med spletnim učenjem poiščite trenutke, ko lahko vaš otrok uporabi te tehnike za motivacijo, sprostitev ali koncentracijo.

Tretja naloga: pripravite načrt, kako boste otroka spodbujali k redni uporabi tega kompleta MaRC med spletnim izobraževanjem.

20 minut za pripravo sklopa MaRC, 20 minut za predstavitev in razpravo o pripravljenih sklopih.



***Nadaljnje
dejavnosti:***

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

Vaja 3:

MoSO!: Motivirajte, sprostite se, osredotočite se!

Udeleženci lahko dobijo domačo nalogo:

"Pri pomoči otroku pri pouku (spletnem ali klasičnem) uporabite vsaj eno od tehnik iz sklopa MaRC. Ta teden/mesec to storite dvakrat. Zapišite en ali dva stavka o učinku ter svojih in otrokovih občutkih. Kaj se je spremenilo? Kaj je drugače, bolje ali lažje zdaj, z MaRC set?".

Ne pozabite se pozneje pozanimati o domači nalogi!

- Prvo ocenjevanje je ob koncu vaje, ko vsaka skupina predstavi svoj sklop MaRC.
- Ustrezna ocena je domača naloga, ki jo dobijo udeleženci.

POGLAVJE TRI

03

PEDAGOŠKE VEŠČINE 2. DEL

RAZVILI: GOLBASI DIREKTORAT, TURSKA



S pedagoškimi veščinami v tem modulu lahko starši svojim otrokom pomagajo pri učenju, prevzemanju odgovornosti itd. Njen cilj je izboljšati in povečati njihove spretnosti. Poleg modula, pripravljenega v tem okviru, ta oddelek vključuje dejavnosti za izboljšanje odnosa in spretnosti staršev.

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Metoda poučevanja: Načela in metode, ki jih učitelji uporabljajo, da bi učencem omogočili učenje.

Učni stili: Izraz: "učni stili" pomeni, da se vsak učenec uči drugače. Tehnično se posameznikov učni stil nanaša na prednostni način, na katerega učenec absorbira, obdeluje, razume in ohranja informacije.

Samozavest: Samozavest je odnos do vaših sposobnosti in zmožnosti. To pomeni, da se sprejemate, si zaupate in imate občutek nadzora nad svojim življenjem.

Samoučinkovitost: Samoučinkovitost se nanaša na posameznikovo prepričanje o njegovi ali njeni zmožnosti za izvajanje vedenja, potrebnega za doseganje določenih rezultatov (Bandura, 1977, 1986, 1997). Samoučinkovitost odraža zaupanje v sposobnost nadzora nad lastno motivacijo, vedenjem in socialnim okoljem.

Odgovornost: Odgovornost pomeni, da počnete stvari, ki bi jih morali, in sprejemate rezultate svojih dejanj. Odgovornost: nekaj, kar se od vas pričakuje. Biti odgovoren: delati stvari, ki bi jih moral. Sprejemanje odgovornosti: prevzemanje pohvale ali krivde za nekaj, kar ste storili.

Vaja 1: **Corner Grab**

Učni cilji/ Cilji vaje:

- Izkušanje metod in tehnik, s katerimi starši prevzamejo odgovornost za svoje otroke.
- Večja ozaveščenost staršev o prenosu odgovornosti na otroke

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Brainstorming, pripovedovanje zgodb, animacija, slikanje in predstavitev

Potrebni materiali in priprave:

obrti papir, barvni svinčniki, marker za tablo

Opis dejavnosti:

Starši so razdeljeni v 4 skupine. Obrtni papirji so prilepljeni na treh vogalih učilnice. Prva skupina naj na papir v prvem kotu napiše besede, ki jim pridejo na misel, ko pomislijo na besedo "ODGOVORNOST".

Trener prebere napisane besede, nato pa druga skupina ustvari zgodbo z besedami, tretja skupina pa nariše sliko, ki so jo navdihnile besede. Nato četrta skupina pripravi animacijo z uporabo besed in daril.



Vaja 1: **Corner Grab**

Nadaljnje dejavnosti:

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

Trener staršem razdeli prazne kartice z dialogi. Nato starše prosite, naj do naslednjega srečanja na te kartice zapišejo težave svojih otrok glede prevzemanja odgovornosti in strategije za rešitev.

Po potrebi naj se inštruktor vrne na flipcharte in obravnava dele, na katere se sklicuje.

Ob koncu usposabljanja se mora inštruktor vrniti k predstavitvi in o tem obvestiti starše.

Inštruktor mora starše spodbujati k izmenjavi izkušenj.



Vaja 2: **Pohod Zaupanja**

Učni cilji/ Cilji vaje:

- Razumevanje pomena pridobivanja samozavesti
- Povečanje zavedanja samozavesti
-

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je sestavljena iz opazovanja, govorne verige, vprašanj in odgovorov.

Potrebni materiali in priprave:

Robček

Opis dejavnosti:

Trener starše poveže v pare, eden od para postane vodnik, drugemu pa zaveže oči. Vodnik vodi svoj par po učilnici, ne da bi udaril po predmetih, in druge starše z glasovnim vodenjem. Pari si čez nekaj časa zamenjajo vloge. Ob koncu dejavnosti starše vprašamo, kako so se počutili z zavezanimi očmi in brez njih.



Vaja 2: **Pohod Zaupanja**

Nadaljnje dejavnosti:

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

Vsak teden morajo starši posneti dve fotografiji o dejavnostih, povezanih z njihovimi interesi, in ju poslati učiteljem.

Ob koncu usposabljanja se mora inštruktor vrniti k predstavitvi in o tem obvestiti starše.

Inštruktor mora starše spodbujati k izmenjavi izkušenj.



Vaja 3: **Trenerstvo**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali narediti naslednje:

- poučujte svoje otroke in jim pomagajte pri domačih nalogah.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, dramatizacije, informativne predstavitve, ocenjevanja in domače naloge.

Potrebni materiali in priprave:

"Motivacija"

Flipcharti, pripravljeni pod naslovi "Nepoznavanje strategij učenja, Nprevzemanje odgovornosti".

Težave, ki so jih starši med prejšnjim srečanjem napisali na plakate v zvezi s težavami, s katerimi se soočajo njihovi otroci, so razvrščene in obešene na steno pod naslovi motivacija, nepoznavanje učnih strategij in nprevzemanje odgovornosti.

Material: Pisalo, papir, označevalnik, pametna tabla ali projekcija



Vaja 3: **Trenerstvo**

Opis dejavnosti:

Pred začetkom dejavnosti učitelj starše opozori na vsebino in splošne cilje modula.

Inštruktor postavlja vprašanja o izkušnjah staršev, medtem ko pripravlja kartice za razpravo, ki jih je bilo treba izpolniti v prejšnji učni uri. Odgovori so povzeti in poudarjeni.

Navedeno je bilo, da so bili lističi, ki so jih starši izpolnili v zvezi s težavami, ki jih imajo otroci pri domačih nalogah, na prejšnjem srečanju razvrščeni v tri sklope. Starši so vabljeni, da obišejo to lokacijo. Nato se predstavitev uporabi za zagotavljanje informacij o motivaciji in študijskih taktikah.

Nadaljnje dejavnosti:

Po potrebi naj se inštruktor vrne na flipcharte in obravnava dele, na katere se sklicuje.
Ob koncu usposabljanja se mora inštruktor vrniti k predstavitvi in o tem obvestiti starše.

Inštruktor mora starše spodbujati k izmenjavi izkušenj.

Po potrebi naj se inštruktor vrne na flipcharte in obravnava dele, na katere se sklicuje.
Ob koncu usposabljanja se mora inštruktor vrniti k predstavitvi in o tem obvestiti starše.

Inštruktor mora starše spodbujati k izmenjavi izkušenj.

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja





04

— POGlavJE —
ŠTIRI

UPRAVLJANJE ČASA

RAZVILI: JEZIKOVNA ŠOLA SKY, BOLGARIJA

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

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

Prednostno razvrščanje - določanje vrstnega reda obravnave (vrste predmetov ali nalog) glede na njihovo relativno pomembnost;

Ravnovesje med delom in življenjem - stanje ravnovesja, v katerem posameznik učinkovito usklajuje delovne ali poklicne zahteve in zahteve zasebnega življenja. Posameznik, ki ne usklajuje poklicnega in zasebnega življenja, ima več delovnih in domačih obveznosti, dela dlje časa in mu primanjkuje osebnega časa.

Odlašanje - odlaganje ali prelaganje nečesa;

Teorija štirih gorilnikov - ponuja preprosto metodo, s katero lahko svoje življenjske naloge obravnavate z vidika družine, prijateljev, zdravja in dela.

Eisenhouerjeva matrika - je okvir za produktivnost, določanje prednostnih nalog in upravljanje časa, ki je zasnovan tako, da vam pomaga razvrstiti seznam nalog ali točk dnevnega reda glede na njihovo nujnost in pomembnost.

Cilji SMART - SMART je kratica, ki pomeni specifičen, merljiv, dosegljiv, realističen in pravočasen.

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Delegirati - zaupati (nalogo ali odgovornost) drugi osebi, običajno osebi, ki je nižje rangirana od njega.

Getting things done (GTD) - sistem za upravljanje časa in produktivnost, ki človeku pomaga opraviti naloge in izpolniti obveznosti brez stresa in na učinkovit način.

ČAS

Čas je najdragocenejši vir, ki ga imajo ljudje. Kot odrasli se dobro zavedamo, da izgubljenega predmeta ne moremo več dobiti nazaj. Kot starši vemo, da naši otroci izgubljajo kot prvaki. Potrebujejo dodatne napotke za načrtovanje svojih dejavnosti, zlasti ko gre za šolsko delo. Toda kako naj jim pomagamo, če ne znamo učinkovito upravljati svojega časa? Od nas se pričakuje, da smo se vsega lotili sami, nihče pa nas ni naučil, kako načrtovati, določati prednostne naloge in slediti svojim namenom.

Ta modul obravnava upravljanje časa. Predstavlja, zakaj je upravljanje časa pomembno, kakšno je ravnovesje med delom in zasebnim življenjem, kako lahko opravimo revizijo časa itd. V tem modulu boste našli nekaj dragocenih zamisli, orodij in virov, s katerimi lahko poglobite svoje znanje, če vas to zanima. Pridobili boste lahko tudi nove spretnosti pri določanju prednostnih nalog, razporejanju časa, postavljanju pravih ciljev in osredotočanju na stvari, ki so pomembne.

Vaja 1: **Pregled zadnjega tedna**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali

- imajo jasno predstavo o ravnovesju med poklicnim in zasebnim življenjem;
- imajo idejo, ali želijo spremeniti prednostne naloge na področju poklicnega in zasebnega življenja.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je ogrevanje in začetek modula. Zasnovan je tako, da se izvaja posamično. Kljub temu je načrtovan zaključek s kratko razpravo.

Potrebni materiali in priprave:

Potrebni materiali so naslednji:

- Projektor, belo platno ali stena in internet - za projekcijo kratkega filma;

Povezava do filma: [Babet Brothers Real Estate - Predstavljajte si, da imate na bančnem računu 86.400 dolarjev... | Facebook](#)

- Papir in pisala za udeležence usposabljanja - za zapisovanje njihovih nalog;
- Flipchart in nekaj za pisanje - za povzetek rezultatov razprave za trenerja.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pregled zadnjega tedna**

Ogrevanje - 7 minut

Trener razkrije svoj odnos do časa in upravljanja s časom. Izmenjava osebnih izkušenj je dobro izhodišče.

Na primer: "Na področju osebne učinkovitosti delam že 10 let, vključno z upravljanjem časa. Pred kratkim sem se dotaknil resnične vrednosti časa. Pred kratkim sem spoznal, kaj to pomeni : 20 let zakona, 21 in 11 let materinstva, nekaj mesecev, preživetih z zelo drago osebo, minuta, ko izgubimo ljubljeno osebo."

Oglejmo si kratek film o tem!

Povezava do filma: [Babet Brothers Real Estate - Predstavljajte si, da imate na bančnem računu 86.400 dolarjev... | Facebook](#)

Kaj pa vi? Kaj počnete s svojim časom?

Spustimo se v temo. Poskusimo si ustvariti "sliko" vaše časovne razporeditve. Namenjen je vaši osebni uporabi.

Sestavite seznam 10 nalog iz preteklega tedna. Pisno navedite naloge, ki se jih jasno spominjate. Za to imate 7 minut časa. Shranite svoj seznam. Uporabili ga bomo pozneje.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pregled zadnjega tedna**

Predstavitev teorije 4 gorilnikov. Ta del teorije je naveden v nadaljevanju. Lahko pa bi ga predstavili s kratkim filmom (dolгим 6 minut). Povezava do filma: [Težava z uravnoteženim življenjem - teorija štirih gorilnikov](#)

Teorija štirih gorilnikov

Teorija štirih gorilnikov je način za obravnavanje ravnovesja med delom in zasebnim življenjem. Predstavljajte si, da je vaše življenje prikazano kot štedilnik s štirimi gorilniki. Vsak gorilnik simbolizira eno pomembno temo posameznikovega življenja.

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

Po tej teoriji "morate za uspeh odrezati enega od gorilnikov. In če želite biti resnično uspešni, morate odrezati dva."

Ljudje se pogosto odzovejo z iskanjem načina, kako se ji izogniti. "Ali mi lahko uspe in ohranim vse štiri gorilnike v pogonu? Morda bi lahko združil dva gorilnika. Kaj če družino in prijatelje združim v eno kategorijo? Morda bi lahko enako storil na področju zdravja in dela." Ljudje se pogosto zavedajo, da si te rešitve izmislijo zato, ker se nočejo soočiti z resničnim problemom: življenje je polno kompromisov. Če želite biti odlični v službi in zakonu, bodo morda morali trpeti vaši prijatelji in vaše zdravje.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pregled zadnjega tedna**

Če želite biti zdravi in uspešni kot starši, boste morda morali zmanjšati svoje poklicne ambicije. Seveda lahko svoj čas enakomerno porazdelite med vse štiri gorilnike, vendar se morate sprijazniti s tem, da na nobenem področju ne boste nikoli dosegli svojega polnega potenciala.

Katere so vaše življenjske prioritete? Kaj je za vas najpomembnejše? Ali lahko ob ponujenih možnostih, ki se jim lahko pridružite, vedno ugotovite, ali dejavnost ustreza vašim vrednotam in prednostnim nalogam? Dolgoročno boste z določanjem prednostnih nalog postali srečnejši človek in boljši starš. Ko boste spoznali svoje trenutno ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, ga boste lahko spremenili tako, da bo ustrezalo vašim življenjskim prednostnim nalogam in potrebam otrok.

Pospeševanje

Pojdite na seznam nalog preteklega tedna. Naloge, ki ste jih našteali, razvrstite v skupine po gorilnikih. Za to imate 5 minut časa.

Kratka razprava o (10 min):

- Kaj vas je presenetilo?
- Kateri so vaši polni gorilniki? Kaj menite o tem?
- Razmislite o ravnovesju med delom in življenjem. Želite kaj spremeniti?



Vaja 1: **Pregled zadnjega tedna**

Nadaljnje dejavnosti:

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Ustvarimo nov seznam

Zdaj izpostavite 10 nalog za prihodnji teden. Na voljo imate 7 min. Shranite tudi ta seznam.

Pri tem niso potrebne posebne olajševalne opombe. Vaja je uspešna, ko starši sestavijo svoj drugi seznam nalog. To pomeni, da so že opravili proces ozaveščanja o ravnovesju med poklicnim in zasebnim življenjem.

Povezave do dodatnih filmov za navdih (uporaba po odločitvi trenerja 2-3 minute):

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

Vaja 2: **Pomodoro**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- pomagajo svojim otrokom pri učenju sposobnosti osredotočanja;
- povečati otrokovo produktivnost;
- zmanjšati raven stresa pri otroku;
- uravnatežite kakovost in količino;
- več izdelkov v krajšem času.
- boj proti odlašanju.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

To je individualna naloga, ki ji sledi podajanje in prejemanje povratnih informacij v parih.

Potrebni materiali in priprave:

Pisarniški pripomočki za pripravnike
Flipchart in nekaj za pisanje za trenerja



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Pomodoro**

Uvod v tehniko Pomodoro.

Tehnika Pomodoro je orodje za upravljanje časa, s katerim lahko več izkoristimo, se borimo proti odlašanju in povečamo koncentracijo. Pomodoro s pomočjo časovnika razdeli delo na intervale, ki običajno trajajo 25 minut z nekaj kratkimi odmori.

Prvotni pristop ima šest korakov:

- Odločite se za nalogo, ki jo je treba opraviti;
- Nastavite časovnik - za 20 ali 25 minut;
- Delajte na nalogi;
- Delo končajte, ko zazvoni časovnik, in si vzemite petminutni odmor (raztezanje, pijača ...);
- Po treh/štirih takšnih ponovitvah delovnega odmora si vzemite daljši odmor - 20 ali 30 minut.

Da bi bila metoda uspešna, je treba izklopiti ali onemogočiti vse moteče dejavnike (telefone, blokiranje spletnih strani na računalnikih ...). Pomembno je, da oseba med odmorom ne uporablja naprav za odvratanje pozornosti. Kaj je bilo prej onemogočeni in odloženi, se ne smejo uporabljati, dokler naloga ni končana.

Pravilo pomodoro za mlajše otroke se nanaša na število minut njihove sposobnosti osredotočanja. To je njihova starost plus ena. To pomeni, da bi se moral učenec, star 9 let, osredotočiti 10 minut, nato pa bi moral slediti petminutni odmor. Ko so učenci stari približno 15 let in več, bi se morali biti sposobni osredotočiti za polnih 25 minut.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Pomodoro**

Kratka možganska nevihta

Razmislite, na katerih področjih otrokovega življenja bi lahko uporabili metodo pomodoro? To počnite 10 min. Trener na flipchart zapiše vse ideje, npr. - domača naloga iz matematike, čiščenje otroške sobe, priprava sendviča itd. Ko starši zapišejo področja, na katerih je Pomodoro uporaben, morajo pripraviti načrt, kako ga bodo izvajali. Vodja usposabljanja navede korake za naslednje individualno delo. Izvajati ga je treba v pisni obliki. Starši morajo pripraviti pisni načrt po posameznih korakih.

Navodila

1. Načrtovanje

Izberite ustrezna otroška opravila, ki jih želite uporabiti v programu Pomodoro. Razdelite ga na seje Pomodoro.

Recimo, da mora vaš otrok narediti domačo nalogo iz matematike. Naloga staršev je, da ocenijo, koliko pomodorov bo potrebnih. Recimo, da imamo 9-letnega otroka - 10 minut seje, 5 minut odmora. Naslednji korak je zapisati, kaj je treba dokončati v skladu s sejami Pomodoro, po možnosti v kvadrateg. Razmislite, kako se boste znebili vseh motečih dejavnikov, npr. mobilni telefon je v tistem načinu in v roza škatli. Na primer:

- *Vaja, ki ste jo opravili v razredu - Prvi Pomodoro*
- *Reševanje problemov od 1 do 7 - Drugi Pomodoro*
- *Reševanje besedilnih problemov 8-10 - Tretji Pomodoro*
- *Veliki odmor - 20 min.*



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Pomodoro**

2. Organizacija

Časomer

Izberite ustrezen časovnik, po možnosti NE telefonski, najbolje se obnese kuhinjski časovnik (zabavno dejstvo, zato se metoda imenuje pomodoro, pomodoro v italijanščini pomeni paradižnik). Če morate uporabiti telefon, ga ne puščajte otroku na očeh.

Fokus

Lahko ga naredite kot igro - 10 minut popolne osredotočenosti na nalogo. Na primer pri učenju matematike ni dovoljeno opravljati več nalog hkrati. Osredotočiti se je treba le na eno nalogo. Ko se časomerilec izteče, se otrok odmakne za odmor.

Čas odmora

Med petminutnim odmorom naj se otrok pretegne, sprehodi po hiši, se igra s hišnim ljubljencem ali si privošči manjši prigrizek.

Velik Odmor

Po koncu tretjega pomodora naj bo odmor 20 minut. Pri starejših otrocih lahko to storite po 4. seji pomodora. Ta odmor lahko izkoristite kot priložnost za povečanje otrokove motivacije. Če bo otrok na primer jedel sendvič, lahko na vrh sendviča narišete nasmeh iz majoneze.

Kratek pregled

Vodja usposabljanja povabi starše (prostovoljce), da delijo svoje načrte, tako da lahko vsi starši pridejo do novih idej.

Kako lahko to tehniko uporabite v otrokovem vsakdanjem življenju?



***Nadaljnje
dejavnosti:***

***Vaja 2:
Pomodoro***

Pomodoro za starše

Kje v svojem življenju lahko še uporabite metodo pomodoro?

Na primer, lahko jo izvajate v fitnesu ali pri vsakodnevnih dolgočasnih opravilih, kot sta čiščenje ali pranje perila. Nekaj časa - 5 min - razmišljajte o tem.

Razprava z vrstniki

Za pogovor z osebo na vaši levi strani boste imeli na voljo 10 minut.

Kratek povzetek

Delite svoje misli.

Vaja 3: **DDDD Naloge**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- določanje prednostnih nalog glede na časovni razpon naloge;
- povečati otrokovo produktivnost;
- zmanjšati raven stresa pri otroku;
- uravnatežite kakovost in količino;
- več izdelkov v krajšem času.
- boj proti odlašanju.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je individualna naloga.

Potrebni materiali in priprave:

Pisarniški pripomočki za pripravnike
Flipchart in nekaj za pisanje za trenerja



Vaja 3: DDDD Naloge

Opis dejavnosti:

Uvod v naloge ABCD (Eisenhowerjeva matrika).

Preden je Dwight Eisenhower leta 1953 postal predsednik, je služil v ameriški vojski. med drugo svetovno vojno kot poveljnik zavezniških sil. Vsak dan se je soočal s težkimi odločitvami, zato je izumil tako imenovano Eisenhowerjevo matriko ali matriko nujnega in pomembnega. Ta matrika je zdaj zelo priljubljena med kritičnimi misleci, ljudmi na vodilnih položajih, večopravilnimi delavci itd.

Kako deluje?

Seznam nalog razvrstite v štiri ločene kvadrante, in sicer po pomembnosti in nepomembnosti ter nujnosti in ne-nujnosti, kot je prikazano na spodnji sliki. Nujne naloge so tiste, za katere menimo, da jih moramo opraviti takoj. Pomembne naloge so tiste, ki prispevajo k vašim dolgoročnim ciljem ali vrednotam. Najbolje bi bilo, če bi se ukvarjali le z nalogami v zgornjih dveh kvadrantih - druge naloge bi morali prenesti ali izbrisati.



 tameday.com



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 3:
DDDD Naloge**

- Primeri teh štirih kategorij:
- Nujno in pomembno: jutrišnji test za otroka iz matematike.
- Ni nujno, vendar je pomembno: odločiti se in otroka vpisati v športne ali ustvarjalne dejavnosti, da bi razvil svoje talente.
- Nujno, a ne pomembno: pripraviti večerjo za družino.
- Ni nujno, ni pomembno: brskanje po družbenih medijih.

Individualna vadba: Matrika za naslednji teden: Vrnimo se k vašim desetim nalogam za prihodnji teden iz dejavnosti 1. Razporedite jih v te štiri ločene kvadrante. Za to imate na voljo 7 minut.

Kratek pregled

Vodja usposabljanja povabi 1-2 starša (prostovoljca), da si izmenjata naloge iz svojih matric. Trener je pozoren, ali so naloge uvrščene v pravo kategorijo.

Trener starše vpraša, katera od štirih kategorij prevladuje.

Vodja usposabljanja na flipchartu povzame prevladujoče kvadrante v skupini. Večina staršev je na primer večino svojih nalog uvrstila v kvadrant Odločanje. Podajte kratek komentar v skladu s spodnjimi **opombami za spodbujanje**.



Vaja 3: **DDDD Naloge**

Nadaljnje dejavnosti:

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Za nadaljnje branje:

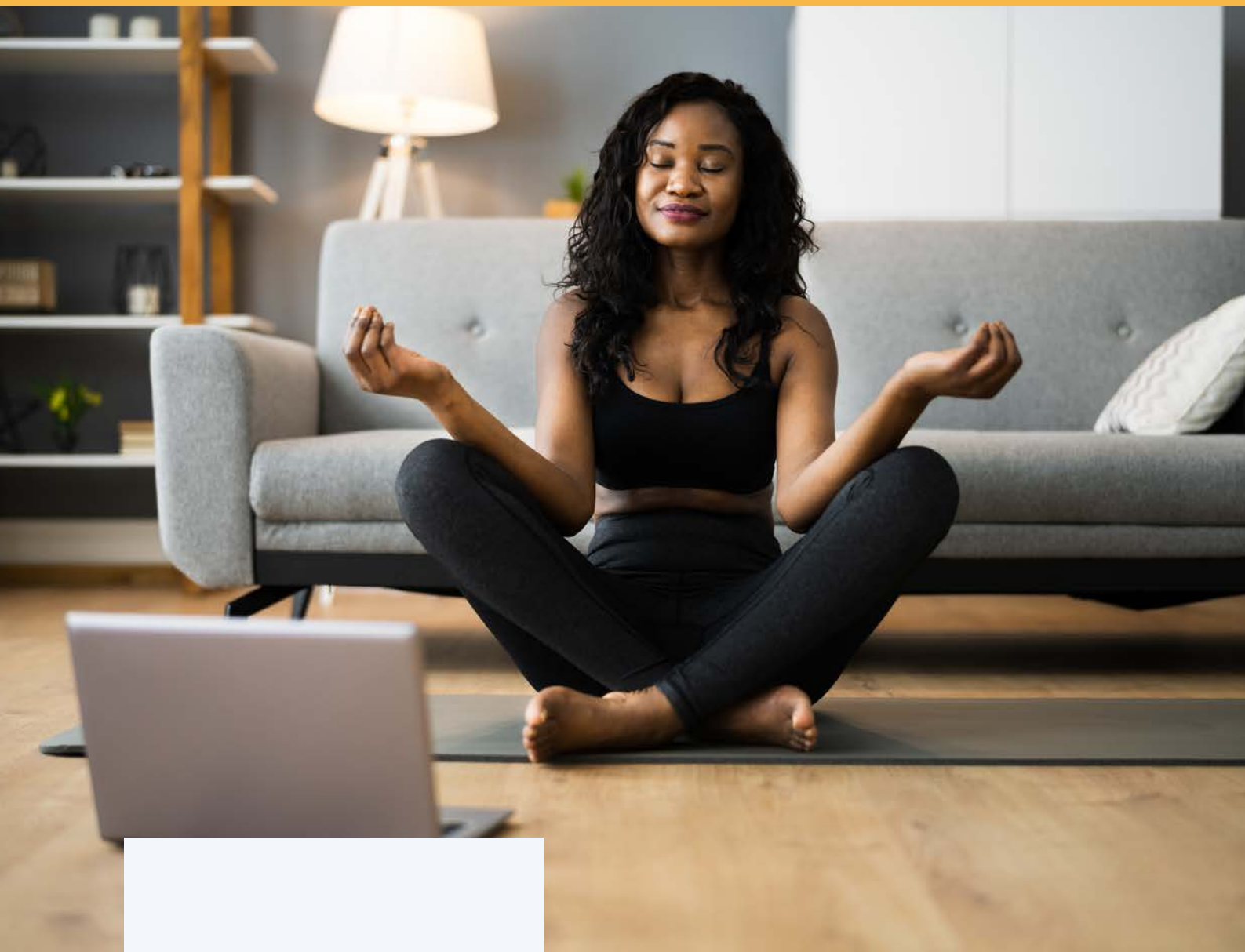
[9 Priljubljene tehnike in orodja za upravljanje časa | USAHS](#)

Če prevladuje kvadrant DO in so naloge pravilno razporejene vanj, imajo starši morda preveč dela. Predlagamo, da še enkrat razmislite o modelu s 4 štedilniki.

Če prevladuje kvadrant ODLOČITI, to kaže na dobro dolgoročno usmerjenost. Vendar pa je izziv, da jih ne odložimo preveč. Tako lahko postanejo nujni in se premaknejo v kategorijo DO, kar povzroči veliko glavobolov in morda izpusti nekaj dobrih stvari.

Če prevladuje kvadrant DELEGAT, je odločitev o delegiranju očitna. Če pa za to ni možnosti, staršem predlagamo, da ponovno razmislijo, čigave prioritete se ujemajo s temi nalogami, in morda ponovno izberejo model 4 peči.

Če prevladuje kvadrant DELETE, lahko obstaja prostor za več nalog, izboljšav in zadovoljstva.



05

POGLAVJE
PET

OBVLADOVANJE STRESA

RAZVILI: ZALOŽBA VRIJEME, BOSNA &
HERZEOVINA

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV

Stres

Proces, s katerim posameznik zaznava in se odziva na dogodke, ki jih dojema kot preobremenjujoče ali nevarne za njegovo dobro počutje.

Stresorji

Dogodki v okolju, ki jih lahko razumemo kot ogrožajoče ali zahtevne; dražljaji, ki sprožijo odziv na stres.

Odziv

Takojšen fiziološki odziv telesa na ogrožajočo situacijo ali drugo izredne razmere; podoben odzivu "boj ali beg"; prva stopnja splošnega prilagoditvenega sindroma.

Izpostavljena stran

Ob izpostavljenosti stresorju nadledvične žleze sproščajo stresni hormon, ki posameznika spodbudi k energiji in ga pripravi na ukrepanje.

Stiska

Slaba vrsta stresa; običajno je intenziven; pogosto povzroča izčrpanost, utrujenost in občutek izgorelosti; povezan je s poslabšanjem 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 učinkovitostjo.



Reakcija na boj

Sklop fizioloških reakcij (zvišanje krvnega tlaka, srčnega utripa, frekvence dihanja in znojenja), ki se pojavijo, ko posameznik naleti na zaznano grožnjo; te reakcije so posledica aktivacije simpatičnega živčnega sistema in endokrinega sistema.

Splošna prilagoditev

Model fizioloških odzivov telesa na stres in proces prilagajanja na stres: alarmna reakcija, faza odpornosti in faza izčrpanosti.

PSIHOLOGIJA ZDRAVJA

Obvladovanje stresa je pomembno na vseh področjih našega življenja, še posebej v času pandemije. To zadeva tudi otroke, ki se morajo spopadati s stresom zaradi spletnega izobraževanja, kar je nova vrsta stresa za mlade in odrasle.

Cronin, S., Becher, E. H., Christians, K. S., Maher, M. in Dibb, S. (2015, maj). Starši in stres, razumevanje izkušenj, konteksta in odzivov. St. Paul, MN University of Minnesota Extension, otroci, Mladi in družina konzorcij. - reference - znanstvenoraziskovalno založništvo. Pridobljeno 24. februarja 2022, iz:

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



Vaja 1: ***Zavestno štetje dihanja***

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši spoznali eno od tehnik obvladovanja stresa, ki jim bo pomagala obvladati stres, ko se bodo počutili preobremenjene.

Učni cilji/ Cilji vaje:

20 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Dejavnost se lahko uporablja kot spodbuda, ki je v skladu s tem, čemur so namenjene delavnice, tj. obvladovanju stresa. Zato bi bilo najbolje, da se izvaja v večji skupini ljudi.

Potrebni materiali in priprave:

Materiali niso potrebni

Opis dejavnosti:

1. To vajo izvajajte sede, da bi izboljšali zavestno zavedanje. Ko boste imeli izkušnje s to tehniko, jo lahko uporabite v postelji kot tehniko, ki vam bo pomagala zaspati.

2. Dihajte počasi in globoko, pri vsakem vdihu pa poskusite premakniti popek.



Vaja 1: **Zavestno štetje dihanja**

Opis dejavnosti:

3. Med dihanjem izberite eno od teh treh možnosti pri vdihu in izdihu:

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

4. Ko v vašo zavest vstopijo misli ali ko vaš um postane prazen, preprosto opazujte misli ali praznino, ne da bi jih presojali ali pričakovali, nato pa se vrnite k štetju dihov.

5. Če izgubite podatek o številu, preprosto začnite znova od ena.

Ni Relevantno

Nadaljnje dejavnosti:

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Zapišite si vse opombe, ki jih bo trener potreboval za uspešno vodenje skupine. Navedite navodila za oceno stopnje sodelovanja in splošnega uspeha te vaje za skupino in (po potrebi) za vsakega udeleženca.

**Učni cilji/
Cilji vaje:**

**Vaja 2:
Starši - Skupna raba misli**

To je dvodelna dejavnost, ki udeležencem omogoča, da:

- Razbremenijo stres s pogovorom o tem, kaj mislijo ali čutijo v danem trenutku, pri čemer so namerno
- Se pogovarjajo o priložnostih in rešitvah, povezanih z obravnavano temo, da bi presegli trenutne občutke stresa in/ali napetosti. Starš govori, njegov partner (lahko je drugi starš ali nekdo, ki sta ga pravkar spoznala) pa ga posluša brez pripomb. Začnite z določitvijo pravil za varno deljenje. Na primer: Bodite spoštljivi, o izmenjanih informacijah se po koncu dejavnosti ne govori (ostanejo v učilnici), spoštujte vse občutke, ideje in mnenja. Pred začetkom dejavnosti uporabite svoj model in prostovoljce, da jasno predstavite dejavnost.

**Trajanje
dejavnosti**

40 minut

**Oblika in vrsta
dejavnosti**

Ta dejavnost je delavnica, pri kateri naj bi starši delali v paru ali s tremi do štirimi osebami.

**Potrebni
materiali in
priprave:**

Za dejavnost ni potrebno nobeno gradivo



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Starši - Skupna raba misli**

Prvi del

1. Udeleženci naj bodo v parih; naj si poiščejo partnerja (lahko npr. število učencev 1, 2, 1, 2 ...).
2. Oseba t #1 govori, medtem ko oseba#2 samo posluša (npr. prosite osebo 1, naj pove, kako se danes počuti in zakaj? ali kako se trenutno počutijo, ali o morebitnih skrbah ali težavah, ki jih doživljajo).
3. Po 1-3 minutah zamenjata vlogi in udeleženec št. 2 govori, medtem ko udeleženec št. 1 posluša še 1-3 minute (udeleženec št. 2 zdaj govori o istem vprašanju, npr. kako se danes počuti in zakaj?).

Drugi del

4. Ko so pari končali z deljenjem, udeležence razvrstite v triade (skupine po tri; spet jih lahko določite po številu 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).
5. Starš št. 1 govori, medtem ko starša št. 2 in 3 poslušata (npr. starša št. 1 prosite, naj govori o priložnostih in rešitvah, povezanih s trenutnimi težavami ali stresnimi dejavniki, ki jih doživlja ali ga skrbijo).
6. Vsakih 1-3 minute se zamenjajte, dokler ne pride na vrsto vsak starš v skupini.
7. OPCIONALNO: Udeleženci lahko s celotnim razredom delijo svoje izkušnje z deljenjem misli in občutkov, medtem ko jih nekdo posluša, in kako je, če jih namerno poslušamo brez komentarjev.
8. Preverite pri starših, ali zaradi dejavnosti čutijo olajšanje, umirjenost, osredotočenost ali manj stresa.



Vaja 2: **Starši - Skupna raba misli**

Nadaljnje dejavnosti:

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

Vodja usposabljanja lahko nadaljuje s tem, da starši vadijo medsebojno izmenjavo ob drugih priložnostih. Spodbujajte starše, da to metodo izvajajo sami med seboj (z drugimi sodelavci, prijatelji, sorodniki) in si tako zagotovijo medsebojno podporo.

Zapišite si vse opombe, ki jih bo trener potreboval za uspešno vodenje skupine. Navedite navodila za oceno stopnje sodelovanja in splošnega uspeha te vaje za skupino in (po potrebi) za vsakega udeleženca.



**Učni cilji/
Cilji vaje:**

**Vaja 3:
Nadzor pozornosti z zavestnim
opazovanjem**

Ta vaja vam omogoča nov pogled na težave in sprejemanje bolj preišljenih odločitev, saj preusmeri vašo pozornost od problematičnega, stresnega in nadležnega scenarija.

Izboljšuje tudi koncentracijo in sposobnost osredotočiti pozornost na trenutni položaj in sprejeti brez obsojanja.

**Trajanje
dejavnosti**

10 do 15 minut

**Oblika in vrsta
dejavnosti**

Ta dejavnost je delavnica in je namenjena individualnemu izvajanju ali izvajanju v manjših skupinah.

**Potrebni
materiali in
priprave:**

Za dejavnost ni potrebno nobeno gradivo

**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 3:
Nadzor pozornosti z zavestnim
opazovanjem**

Sposobnost posvečanja pozornosti izbranemu predmetu in osredotočanja nanj je prvi korak pri krepitvi samoregulacije, prav tako pa tudi sposobnost, da iz uma odstranimo vse, kar trenutno ni potrebno. Cilj dejavnosti je izboljšati sposobnost vzdrževanja pravilnega in močnega nadzora pozornosti. Ta dejavnost je preprosta, vendar izjemno učinkovita, saj vas spodbuja, da opazite in bolj cenite navidezno majhne vidike okolice. Praksa razvijanja trenutnega zavedanja okolice nam pomaga pri boljšem obvladovanju težkih misli in čustev, ki nam v vsakdanjem življenju prinašajo napetosti in skrbi.

**Nadaljnje
dejavnosti:**

Ni Relevantno

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

1. Izberite naravni predmet iz svojega neposrednega okolja in se osredotočite na ga opazujte minuto ali dve. To je lahko roža, žuželka ali celo oblaki.
2. Ne počnite ničesar, razen da opazujete stvar, ki jo gledate. Preprosto se sprostite v opazovanje tako dolgo, kot vam dopušča koncentracija.
3. Predmet si oglejte, kot da ga vidite prvič.
4. Vizualno raziščite vsak vidik njegovega nastanka in se prepustite užitku. da vas bo prevzela njegova navzočnost.
5. Dovolite si, da se povežete z njegovo energijo in namenom v naravi. sveta.





06

— POGlavJE —
ŠEST

KOMUNIKACIJA

RAZVILI: TRENING CENTER RAGINA, BUGARSKA

Ta modul se osredotoča na splošno teorijo komunikacije, nekatere najpogostejše napake, ki jih delamo kot starši, in predvsem na to, kako učinkovito komunicirati z otroki. Spodnje vaje so bile pripravljene z namenom, da bi staršem pomagale razmisliti o lastnih komunikacijskih vzorcih - njihovih koreninah in posledicah - ter da bi jim pomagale začeti pot k izboljšanju odnosov z otroki. Vsebina tega modula obravnava nekatere občutljive teme, saj ima vsak starš svoje ozadje, spomine in razloge za določene značajske lastnosti. Če kadar koli opazite, da se starši počutijo nelagodno ali se nehajo odzivati ali sodelovati pri vaji, predlagamo, da to spoštujete in nanje nikakor ne pritiskate.

SLOVARČEK UPORABLJENIH IZRAZOV:

Komunikacija - posredovanje ali izmenjava informacij z govorjenjem, pisanjem ali uporabo drugega medija.

Izražati - izražati (misel ali čustvo) z besedami ali gestami in vedenjem.

Menjava - dejanje dajanja ene stvari in prejemanja druge (zlasti iste vrste) v zameno.

Pošiljatelj - oseba, ki pošilja ali prenaša sporočilo, pismo, e-pošto itd.

Prejemnik - oseba, ki dobi ali sprejme nekaj, kar ji je bilo poslano ali dano.



Čustvo - močan občutek, ki izhaja iz okoliščin, razpoloženja ali odnosov z drugimi.

Občutek - stanje ali reakcija; ideja ali prepričanje, zlasti nejasno ali iracionalno.

Konflikt - resno nesoglasje ali prepir, ki običajno traja dlje časa.

VAJE:

Spodnje tri vaje so bile razvite kot trije povezani deli, namenjeni različnim fazam nesporazumov med starši in otroki. Priprava na konflikt pred, med in po njem je učinkovito orodje za intenzivno in učinkovito reševanje tistih vzorcev, ki so globoko zakoreninjene v družinskih odnosih in jih je treba spremeniti.

Priporočljivo je, da se vaje izvedejo po dejavnosti za prebijanje ledu in/ali ogrevalni dejavnosti, povezani s komunikacijo (npr. razdelitev v skupine po dva in posnemanje dialoga, pri čemer morajo drugi uganiti, za kaj gre, ali da eden od njiju govori, drugi pa premika roke, da ponazori besede prvega).

Upoštevajte, da mora vsaki vaji slediti kratek odmor in manjše ogrevanje. Neposredna uporaba vaj brez takšne priprave bo najverjetneje zmanjšala končni rezultat in povzročila motnje v delovanju skupine.



Vaja 1: **Pripravite se na težke čase**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši znali:

- bolje opazujte njihovo čustveno stanje.
- prepoznajte nekatere njihove čustvene sprožilce.
- bolje načrtujejo svoje ukrepe pred in med konfliktom.

Trajanje dejavnosti

30 minut

Oblika in vrsta dejavnosti

Ta dejavnost je delavnica in je namenjena skupini z največ 12 osebami. Izvede se lahko v sobi ali na odprtem prostoru. Primerna je za skupine, ki so že prej skupaj izvajale eno vajo, lahko pa se uporablja tudi kot dejavnost za krepitev ekipe staršev v razredu.

Potrebni materiali in priprave:

Trener mora pripraviti liste papirja, pisala, površino za pisanje (majhno tablo ali zvezek s trdimi platnicami), flipchart in marker.

Bela tabla ali projektor sta neobvezna.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pripravite se na težke čase**

Na začetku vaje trener skupino pozove, naj se usede in si prijazno ogleda druge udeležence. Opozarjata jih, da je vsak od njih starš s svojim ozadjem, vprašani in težavami. Dobro ogrevanje je lahko pripovedovanje starševske šale (npr. Bil sem odličen v vzgoji. Potem pa sem imela svoje otroke) ali pa na zaslonu pokažejo starševski meme, če je na voljo.

Ko se starši usedejo, jim trener na površni ravni razlage predstavi teorijo čustev in občutkov. V največ 7 minutah razložijo razliko med obema izrazoma, pri čemer uporabijo ali narišejo ilustracije, kot so ta ali to ena.

Nato trener starše prosi, naj vzamejo pisala in papir ter zapišejo tri primere konfliktov, ki se pogosto pojavljajo v njihovem domu, in nič drugega, pod vsakim pa naj pustijo prostor za nadaljnje pisanje. V šali pravijo, da lahko tisti, ki se doma nikoli ne sporečejo, zapišejo svoj recept za to. Navedeni čas je 5 minut. Po izteku časa trener vpraša vse starše, ki niso napisali nobenega konflikta, vendar so imeli čas za sliko, naj dvignejo roko. Če jih ni, pravijo, da očitno tudi danes ni prišel noben popoln starš. Če jih je nekaj, jim čestitajo in jih povabijo, da delijo svojo sliko.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 1:
Pripravite se na težke čase**

Po tem udeleženec deli eno od vrst konfliktov, ki jih ima doma ali jih je slišal od svojih bližnjih (npr. Prepogosto moram ponavljati, dokler moji otroci ne naredijo nečesa, kar od njih zahtevam). Vprašajo, ali so to doživeli tudi drugi ljudje, in to zapišejo na flip chart/ tablo. Povabijo druge starše, da delijo svoje izkušnje, in vprašajo, ali so tudi drugi v sobi imeli enake izkušnje. Zapišejo jih. Dejavnost se nadaljuje, dokler nihče ni pripravljen deliti več, vendar ne več kot 15 minut.

Ko je vse zapisano, trener starše prosi, naj poskušajo prepoznati čustvo/občutek, ki so ga doživeli na začetku konflikta. Dajte jim 1 minuto. Prosite jih, naj napišejo, kdaj v življenju so se počutili enako, in jim za to namenite 4 minute. Prosite jih, naj poskusijo ugotoviti, kako njihovi možgani razmišljajo, ko se znajdejo v teh situacijah in doživljajo ta čustva/občutke. Kakšna prepričanja imajo in zakaj menijo, da pridejo na površje v trenutnih prepirih z otrokom/otroki?

Na koncu pustite 5 minut za razmislek. Vprašajte, kaj so starši ugotovili med izvajanjem vaje. Ali so lahko prišli do kakšnih zaključkov? Ali vam pride na misel kakšna zamisel, če bi se ti primeri ponovili?

Vaja 1: **Pripravite se na težke čase**

Nadaljnje dejavnosti:

Starše povabite, naj v naslednjem tednu uporabijo enak način razmišljanja za vse konflikte, ki se zgodijo v njihovem domu.

Kot dodatno dejavnost za tiste, ki bi želeli poskusiti, vsakemu od njih ponudite zvezek in jih prosite, naj ga označijo kot svoj "komunikacijski dnevnik". Razložite, da je to uporabno orodje za odkrivanje težav pri komuniciranju in za odpravljanje nefunkcionalnih vzorcev komuniciranja. To lahko storite na papirju ali v digitalni obliki z glasovnimi sporočili ali zapiski v aplikacijah, kot so [Google Keep](#) ali [Googlovi dokumenti](#) (na voljo za operacijske sisteme Android, iOS in Windows). Predlagajte, da ga razdelijo na tri dele in prvi del označijo z naslovom "Preden pride do nesporazuma". Razložite, da lahko ta del dnevnika uporabijo za spremljanje svojih čustev/občutkov in dogodkov okoli sebe pred morebitnimi nesporazumi, ki so se zgodili med tednom.

**Ta dejavnost bo dokončana in temeljito razložena med tretjo vajo.*

**Opombe za
lajšanje in/ali
ocenjevanje
Orodja za
trenerja**

**Vaja 1:
Pripravite se na težke čase**

Pri tej in drugih dveh vajah je zelo pomembno, da trener jasno pove, da popolnih staršev ni in da je to prostor sprejemanja in deljenja. Bolj ko je trener prijazen, boljši je rezultat vadbe. Priporočljivo je, da trener po vsakem navodilu vpraša, ali imate kakšna vprašanja, in pojasni, da lahko vprašate kar koli.

Odrasli imajo več ovir kot otroci in mladostniki, zato je koristno upoštevati, da bodo morda potrebovali več pomoči, da bodo lahko sodelovali z deljenjem ali spraševanjem. Kot vedno pri takšnih vajah je treba spoštovati želje tistih udeležencev, ki se želijo vzdržati deljenja.

Upoštevajte, da so ilustracije in razlage v tej vaji univerzalne in jih je mogoče najti v vseh partnerskih jezikih. Njihov izbor in predstavitev sta odvisna od odločitve izvajalcev usposabljanja, zato je priporočljivo, da si pred izvedbo vaje vzamejo nekaj časa za njihovo pripravo.



Vaja 2: **Lastni težki časi**

Učni cilji/ Cilji vaje:

Ob koncu te vaje bodo starši:

- So boljše pripravljene na ustrezno izražanje svojih čustev med konflikti;
- Boljše pripravljene za preprečevanje stopnjevanja sporov;
- Sposobni pokazati zdrav in učinkovit pristop h komunikaciji z otroki.

40 minut

Trajanje dejavnosti

Izvede se lahko v sobi ali na odprtem prostoru. Primerna je za skupine, ki so že prej skupaj izvajale eno vajo, lahko pa se uporablja tudi kot dejavnost za krepitev ekipe staršev v razredu.

Oblika in vrsta dejavnosti

Vodja usposabljanja mora pripraviti liste papirja, barvne flomastre ali svinčnike, modra pisala, površino za pisanje (majhno tablo ali zvezek s trdimi platnicami), flipchart in označevalec.

Potrebni materiali in priprave:

Bela tabla ali projektor sta neobvezna.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Lastni težki časi**

Na začetku vadbe in po ogrevanju vaditelj pozove skupino, naj se udobno usede, in jih vpraša, kako se počutijo. Po skupnem odgovoru skupine vprašajo, ali udeleženci pogosto razmišljajo o svojih občutkih in čustvih. Po skupnem odgovoru skupine prosijo udeležence, naj delijo čustvo/občutek, na katerega najpogosteje pomislijo, in ga zapišejo na flipchart. Ko skupina zaključi z deljenjem, trener pozornost usmeri na dejstvo, da smo čez dan običajno tako zaposleni, da se osredotočamo na svojo učinkovitost in naloge, ki jih imamo, in nimamo časa preveč razmišljati o svojih občutkih in čustvih. Nato sta ugotovila, da se, tudi če se, osredotočamo na nekatere, drugim pa ne posvečamo pozornosti. Za ponazoritev jim pokažejo "čustveno kolo" (kot ta ali to). Ta del traja približno 10 minut.

Po tej manjši razpravi trener starše prosi, naj en list papirja razdelijo na 4 pravokotnike in v vsak pravokotnik zapišejo 4 stvari, ki jih najpogosteje povedo svojim otrokom, ko pride do konflikta, ter jim za to nameni 4 minute. Ko končajo, jih trener povabi, naj obrnejo papir in s flomastri ali svinčniki narišejo preproste ilustracije teh trenutkov na hrbtno stran. Starše lahko v šali prosijo, naj ne pretiravajo, saj lahko svojim otrokom dajo le ocene, za prvo mesto pa ni nagrad. Za ilustracijo imajo na voljo 6 minut.



**Opis
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Lastni težki časi**

Po zaključku tega stavka trener pojasni, da v komunikaciji z drugimi in med konfliktom pogosto povemo, kaj si mislimo o drugih, in situacijo uporabimo za oceno značaja, namesto da bi se osredotočili na trenutni trenutek. Pojasnjujeta, da pri vseh ljudeh, tudi pri otrocih, to običajno vodi v obrambno držo. Zaradi tega možgani nimajo več virov za razmišljanje in izboljšanje vedenja, saj se v proces vključijo čustva/občutki.

Trener pojasni, da se je treba osredotočiti na občutke staršev in jih ne obtoževati (tudi če imajo prav), kar pomaga bolje posredovati sporočilo. Prav tako jim omogoča, da se kot odrasli zavedajo svojih občutkov in čustev ter tako svojim otrokom pokažejo odgovorno komunikacijsko vedenje.

Trener starše povabi, naj razmislijo o tem, kako izgovarjajo te štiri stavke, in jih preoblikujejo ter se pri tem osredotočijo na to, kako se počutijo.

Čas za to je 10 minut.

Uporabijo lahko ta (ali podoben) primer:

"Vedno pozabiš pospraviti svojo sobo. Utrujen sem od tvoje lenobe in opominjanja." in ga spremenite v "Zelo slabo se počutim, ko te moram tolikokrat opomniti, da moraš pospraviti svojo sobo. O tem bi se rad pogovoril z vami, če je to v redu. Zakaj mislite, da se temu izogibate?"



**Opis
dejavnosti:**

**Nadaljnje
dejavnosti:**

**Vaja 2:
Lastni težki časi**

Ko se čas izteče, so starši povabljeni, da delijo svoje slike in najpogosteje uporabljene fraze. Čas za to je skupno 6 minut. Trener lahko z družinskimi člani deli eno ali dve lastni zgodbi.

Na koncu pustite 5 minut za razmislek. Vprašajte, kaj so starši ugotovili med izvajanjem vaje. Ali so lahko prišli do kakšnih zaključkov? Ali vam pride na misel kakšna zamisel, če bi se ti primeri ponovili?

Starše povabite, naj v naslednjem tednu uporabijo enak način razmišljanja za vse konflikte, ki se zgodijo v njihovem domu.

Tistim, ki bi želeli poskusiti, kot dodatno dejavnost razložite, da lahko ta del dnevnika uporabijo za spremljanje svojih čustev in dogodkov okoli sebe med morebitnimi nesporazumi, ki so se zgodili med tednom. Zapišejo lahko tudi druge pogosto uporabljene besedne zveze, ki jim pridejo na misel.

**Ta dejavnost bo dokončana in temeljito razložena med tretjo vajo.*

**Opombe za
lajšanje in/ali
orodja za
ocenjevanje za
izvajalca
usposabljanja**

**Vaja 2:
Lastni težki časi**

Pri tej in drugih dveh vajah je pomembno opozoriti, da pisanje ni edini način izražanja, zlasti ko gre za čustveno in socialno inteligenco. Vodja usposabljanja mora udeležencem to razložiti in jim predlagati, da se lahko izrazijo z nalepkami, narišejo sliko, izvedejo vrsto gibov ali to storijo na kakršen koli način, ki se jim zdi pristen.

Upoštevajte, da so ilustracije in razlage v tej vaji univerzalne in jih je mogoče najti v vseh partnerskih jezikih. Njihov izbor in predstavitev sta odvisna od odločitve izvajalcev usposabljanja, zato je priporočljivo, da si pred izvedbo vaje vzamejo nekaj časa za njihovo pripravo



**Učni cilji/
Cilji vaje:**

**Trajanje
dejavnosti**

**Oblika in vrsta
dejavnosti**

**Potrebni
materiali in
priprave:**

**Vaja 3:
Po nevihti**

Ob koncu te vaje bodo starši:

- So boljše pripravljeni na ustrezno izražanje svojih čustev med konflikti;
- Boljša pripravljenost za preprečevanje stopnjevanja sporov;
- Zmožnost zdravega in učinkovitega načina komunikacije z otroki;
- Bolje opazujejo svoje čustveno stanje.
- Sposobni prepoznati nekatere svoje čustvene sprožilce.
- Lažje načrtovanje svojih dejanj pred konfliktom, med njim in po njem.

30 minut

Izvede se lahko v sobi ali na odprtem prostoru. Primerna je za skupine, ki so že prej skupaj izvajale eno vajo, lahko pa se uporablja tudi kot dejavnost za krepitev ekipe staršev v razredu.

Vodja usposabljanja mora pripraviti liste papirja , barvne flomastre ali svinčnike, modra pisala, površino za pisanje (majhno tablo ali zvezek s trdimi platnicami), flipchart in označevalec.

Bela tabla ali projektor sta neobvezna.



**Učni cilji/
Cilji vaje:**

**Vaja 3:
Po nevihti**

Na začetku vadbe in po ogrevanju vaditelj pozove skupino, naj se udobno usede. Nato jih lahko v šali vpraša, ali so se dovolj spočili med sedenjem, in jih pozove, naj vstanejo.

Razdeli jih v pare in jih povabi, da se po želji sprehodijo po sobi in si vzamejo 10 minut časa za razpravo o nekaterih odkritjih in sklepih, ki so jih sprejeli med prejšnjima dvema vajama. Trenerji obidejo pare in olajšajo proces izmenjave, pri čemer so posebej pozorni na pare, za katere se zdi, da imajo težave, ne da bi pritiskali nanje.

Po preteku 10 minut trenerji parom omogočijo še 5 minut, da se pogovorijo o tem, kako bodo svoje skupne ugotovitve predstavili drugim - lahko z razlago, pisanjem ali celo plesom. Vsak par ima na voljo 2 minuti za predstavitev, medtem ko trener beleži ključne besede na flipchart. Ko zadnji par zaključi s predstavitvijo, vodja usposabljanja vodi skupinsko razpravo o vsem, kar je bilo do zdaj predstavljeno.

Zadnji del vaje je povabilo voditeljev, da na zadnji strani zvezka zapišejo ali narišejo tri stvari, ki bi jih radi v naslednjih dveh tednih preizkusili v komunikaciji s svojimi otroki.



Vaja 3: **Po nevihti**

Nadaljnje dejavnosti:

Starše povabite, naj od tega trenutka dalje enako razmišljajo o vseh konfliktih, ki se bodo zgodili v njihovem domu. Povejte jim, da je to le drugačen pogled na medčloveške odnose in komunikacijo ter da ga lahko preizkusijo in opazujejo, kako vpliva na njihove družine. Zahvalite se jim za njihov trud in jih pohvalite. Zaslužijo si ga.

Tistim, ki bi želeli poskusiti, kot dodatno dejavnost razložite, da lahko ta del dnevnika uporabijo za spremljanje svojih čustev in dogodkov okoli sebe po morebitnih nesporazumih, ki so se zgodili med tednom.

Vsako nedeljo so povabljeni, da si ogledajo in razmislijo o okoliščinah, ki so pripeljale do nesporazuma, tako da napišejo poglavje "Razmislek o tednu" s svojimi mislimi in oblikujejo zelo kratek "akcijski načrt", ki se osredotoča na njihova dejanja, če se podobne situacije ponovijo.

Opombe za lajšanje in/ali ocenjevanje Orodja za trenerja

Za namen te vaje je treba staršem pojasniti, da je refleksija pomemben del celotnega procesa in da je tista, ki najbolj prispeva k dejanskim spremembam.





PARTNERSKI AVTORJI

Program usposabljanja staršev EduCOV je kombinacija različnih znanj različnih strokovnjakov. V nadaljevanju so na kratko predstavljene partnerske organizacije, ki sodelujejo pri razvoju usposabljanja.

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



Smart Idea je zasebno podjetje, ustanovljeno leta 2017. Podjetje razvija in uvaja inovativne metodologije in orodja za izobraževanje ter digitalizacijo izobraževalnih izdelkov 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, Future of education, Italija).

Založba Vrijeme je bila ustanovljena leta 1998. Vrijeme letno izda približno 30 naslovov, ki so vključeni v več izdaj: Bosanski portreti, Nova senzibilnost, Svetovna književnost, Tekst, Kulturni spomin, Pipi Dolga nogavička itd. Knjižni klub Vrijeme od leta 2004 deluje v okviru Založbe Vrijeme, ki ljubiteljem knjig ponuja številne publikacije domače in svetovne produkcije. Dragocena ekipa te založbe bralce v povprečju med letom razveseli z ducatom novih izdaj, kar je še posebej pomembno omeniti, če vemo, da so v teh težkih časih nekatere nekoč najbolj ugledne bosanske založbe prenehale delati za knjigo in založnike.



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

- Družbeno-kulturno izobraževanje;
- Izobraževanje za osebni razvoj;
- Strokovna usposobljenost.

Training Centre Ragina (TCR) je bil ustanovljen leta 2011 z glavnim poudarkom na podjetniškem usposabljanju in jezikovnih tečajih za odrasle. Pozneje smo razširili svoje izdelke in izvajali inovativne metodologije - poklicno izobraževanje, usposabljanje za ključne kompetence, specializirano jezikovno usposabljanje itd. Naš glavni cilj je, da smo inovatorji, ki uvajajo novo vizijo za učenje, ki poskuša utreti pot svetovnim trendom sodobnega izobraževanja v Bolgariji.



GÖLBAŞI İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ je organizacija pod okriljem ministrstva za nacionalno izobraževanje in se nahaja v pokrajinski organizaciji, ki izvaja nacionalno izobraževalno službo, je javna institucija. je lokalni organ, odgovoren za izobraževanje. Nacionalno izobraževanje Golbasi obsega 39 osnovnih šol, 36 srednjih šol, 36 gimnazij in več ustanov, ki se ukvarjajo z izobraževanjem odraslih in izobraževanjem otrok s posebnimi potrebami. Na šoli je 3300 učiteljev in 34.500 učencev.

Language school Sky je MSP, ustanovljeno leta 2017, ki izvaja občolske dejavnosti v vrtcih in osnovnih šolah v regiji Rouse. Podjetje je vodilno na trgu občolskih dejavnosti za otroke in vsako leto se 550-600 otrok udeležuje različnih izobraževalnih dejavnosti centra - dejavnosti bolgarskega in tujega jezika, matematike, likovnih ateljejev, miselne aritmetike itd. Center ima trenutno sklenjene pogodbe za izvajanje občolskih dejavnosti v šestih javnih vrtcih in treh javnih osnovnih šolah. Zagotavlja tudi opremo za učilnice v vseh vrtcih/šolah, s katerimi sodeluje, pri čemer izvaja popolnoma interaktivno učno okolje, vključno z izobraževanjem ekipe javnega zavoda, 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

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

GOLBASI
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES



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.

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

