

**Izgradnja mostova:
Promicanje dobrobiti obitelji**



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



**PROGRAM PSIHO-EDUKACIJSKE I
SOCIO-EMOCIONALNE INTERVENCIJE
(PESI)**

Manual for Trainers



**Universitat
de Lleida**



**KLAIPĖDA
UNIVERSITY**



Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

Autori:

RUMUNJSKA (VODITELJI PROJEKTA)

Aurora Adina Colomeischi (koordinator)

Otilia Clipa

Doina Maria Schipor

Petruta Rusu

Liliana BUJOR

Marius Marici

HRVATSKA:

Sonja Alimović

Ana Wagner Jakab

Anamarija Žic Ralić

Daniela Cvitković

Jasmina Stošić

Natalija Lisak

LITVA:

Diana Saveikiene

Ingrida Baranauskienė

Roma Šimulionienė

PORTUGAL:

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

Celeste da Cruz Meirinho Antão

Ana Maria Nunes Portuguese Galvao

ŠPANJOLSKA

Gemma Filella

Ramona Ribes Castells

Agnès Ros Morente

Pilar Rueda Carcelén

TURSKA:

Mine Gol-Guven

Nalan Babur

GLAVNI UREDNIK:

Sonja Alimović, PhD, asst.prof.

Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb, Hrvatska

Contact: sonja.alimovic@erf.hr

UREDнице:

Natalija Lisak*

Ana Wagner Jakab*

Anamarija Žic Ralić*

* Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko –
rehabilitacijski fakultet, Zagreb, Hrvatska



PSIHO EDUKACIJSKI I SOCIJALNI PROGRAM INTERVENCIJE (PESI).

KORIST EDUKACIJE I TRENINGA RODITELJA

Adina Colomeischi, PhD.

Psiho-edukacijski i socijalni program intervencije je razvojni interdisciplinarni pristup usmjeren na psihološke, edukacijske i socijalne potrebe roditelja djece s teškoćama za osnaživanje njihovih osobnih socio-emocionalnih vještina i njihovih vještine roditeljstva. To će pridonijeti osjećaju bolje socijalne inkluzije i dobrobiti. Osnovni cilj ovog projekta ostvaruje se kroz dvije intervencije: prva je usmjerena na roditeljeve potrebe za socijalno emocionalnim razvojem, strategijama nošenja sa stresom i poboljšanjem socijalne inkluzije podižući njihovu otpornost i dobrobit; druga je usmjerena na njihove roditeljske uloge i razvoj vještina koje će postati sredstvo za bolje roditeljstvo djece s teškoćama.

PESI program obuhvaća psihološki, edukacijski i socijalni pristup za poboljšanje socijalne inkluzije obitelji djece s teškoćama. Njihovim psihološkim potrebama će se pristupiti kroz psihološku procjenu vlastitih socio-emocionalnih kompetencija te kroz osiguravanje specijaliziranog treninga za socio-emocionalno učenje u svrhu postizanja dobrobiti i razvijanja strategija nošenja sa jakim stresom.

Njihovim edukacijskim potrebama će se pristupiti kroz osiguravanje prilika za učenje strategija nošenja sa stresom i vještina roditeljstva u nošenju sa roditeljstvom djece s teškoćama. Psiho-edukacijski program intervencije će se provoditi kroz trening za roditelje s ciljem povećanja svoje dobrobiti kroz stjecanje zdravih strategija nošenja sa stresom i razvojem socio-emocionalnih vještina.

Njihovim socijalnim potrebama će se pristupiti kroz promicanje socijalne inkluzije i integracije u mrežu podrške za dijeljenje znanja i iskustava o roditeljstvu djece s teškoćama. Socijalna dimenzija programa intervencije će se ostvariti kroz formiranje grupe podrške za roditelje kako bi mogli produžiti djelovanje svoje socijalne mreže i koristiti znanje i iskustvo, ali dobili i stručnu podršku.

PESI program uključuje poučavanje roditelja o tome kako mogu koristiti znanje, instrumente, vještine i tehnike u svrhu postizanja dobrobiti i roditeljstva. Program ima i preventivni cilj da pojača zaštitne čimbenike unutar obitelji i unutar odnosa roditelj-dijete, kao i da promijeni ili eliminira čimbenike rizika unutar obitelji i odnosa roditelj-dijete.

Stupnjevi PESI programa su:

- Inicijalna procjena (stres, socio-emocionalne kompetencije, otpornost, dobrobit, roditeljstvo, socijalna uključenost)
- Trening roditelja
- Procjena poslije treninga
- Praćenje kroz uključivanje roditelja u grupu podrške do finalne procjene.

Koje su koristi od sudjelovanja u ovakvom programu intervencije?

Očekivani ishodi za roditelje djece s teškoćama

- Roditelji će iskusiti osobne promjene na razini socio-emocionalnih vještina, strategije nošenja, dobrobiti;
- Roditelji će poboljšati svoju dobrobit i otpornost kroz učenje strategija nošenja sa stresom;
- Roditelji će poboljšati svoje socio-emocionalne kompetencije kroz socio-emocionalno učenje unutar skupine;
- Roditelji će dobiti korisne informacije o odgajanju djeteta s teškoćama;
- Roditelji će proširiti svoje znanje o posebnom socio-emocionalnom razvoju djece s teškoćama;
- Roditelji će podignuti razinu svijesti o svojoj aktivnoj ulozi u promicanju dobrobiti djeteta i obitelji;
- Roditelji će steći iskustvo kroz aktivno sudjelovanje tijekom sastanaka grupe podrške;
- Roditelji će postati izvor podrške svim drugim roditeljima kroz svoje uključivanje u mrežu podrške roditelja djece s teškoćama.

Kao što već znamo, sam trener će također osjetiti osobni razvojni moment.

Očekivani ishodi za trenere:

- Treneri će postati sposobni koristiti strategije za poboljšanje otpornosti, razvoj strategija za nošenje sa stresom i poboljšanje dobrobiti u radu s roditeljima djece s teškoćama;
- Treneri će vježbati i poboljšati svoje istraživačke i trenerske vještine.



Llewellyn i Leonard (2009: 6) naglašavaju važnost obitelji u podršci djeci i mladima s teškoćama. Stoga je ova intervencija usmjerena na osnaživanje i podizanje dobrobiti obitelji.

PESI program se sastoji od sljedećih dvanaest jedinica:

- Jedinica 1. Inicijalna procjena. Osobne snage.
- Jedinica 2. Obiteljske snage
- Jedinica 3. Stres unutar obitelji. Upravljanje stresom
- Jedinica 4. Otpornost obitelji
- Jedinica 5. Samopoštovanje i samopouzdanje
- Jedinica 6. Samo-upravljanje
- Jedinica 7. Samoučinkovitost
- Jedinica 8. Socio-emocionalno učenje unutar obitelji
- Jedinica 9. Emocionalna kompetencija
- Jedinica 10. Socijalna kompetencija
- Jedinica 11. Emocionalno inteligentno roditeljstvo
- Jedinica 12. Završna procjena

PESI program je usmjeren na pružanje prilike za socio-emocionalno učenje roditeljima, temeljeno na CASEL teorijskom modelu i principima.

Socijalno i emocionalno učenje (SEU) je širok pojam koji se koristi za opisivanje razvoja bazičnih socijalnih i emocionalnih kompetencija u djece (CASEL, 2005), što će pozitivno utjecati na akademska postignuća (Durlak i sur. 2011). Unutar ovog pristupa, radi se na razvoju pet socijalnih i emocionalnih kompetencija:



1. Samo-svjesnost: uključuje realističnu procjenu osobnih sposobnosti i dobro utemeljenog osjećaja samopouzdanja
2. Socijalna svjesnost: razumijevanje osjećaja drugih, sposobnost sagledavanja tuđe perspektive i uvažavanje te pozitivna interakcija s različitim grupama
3. Osobno samoupravljanje: nošenje s emocijama tako da potiču, a ne ometaju obavljanje zadataka, svjesnost, odgađanje zadovoljenja bez frustracije
4. Vještine međuljudskih odnosa: uključuju uspješno nošenje s emocijama u međuljudskim odnosima i odupiranje socijalnim pritiscima
5. Odgovorno donošenje odluka: bazira se na točnim pretpostavkama o svim važnim čimbenicima i mogućim posljedicama različitih akcija, uvažavanje drugih, preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke (Durlak i sur. 2011)

PESI program potiče pristup baziran na snagama, aktivnom učenju i iskustvenom učenju.

Pristup baziran na snagama

Prema Wiley Blackwell priručniku iz psihologije pristupa baziranog na snagama u poslu (str.9), pristup baziran na snagama znači da trebamo tražiti ono što je dobro, tražiti koje su snage osobe, tražiti optimalan učinak. Pristup baziran na snagama je često u suprotnosti sa pristupom baziranim na slabostima. U ovom pristupu osoba traži pozitivna, a izbjegava negativna svojstva. Traži se ne samo odsustvo negativnih svojstava, nego baš postojanje pozitivnih.

Mišljenje bazirano na snagama zahtjeva da razmišljamo u terminima resursa, vještina, kompetencija, ciljeva i željene budućnosti naših klijenata, njihovog života, zajednice kojoj pripadaju.

Pristup baziran na snagama:

- Usmjeren je na razumijevanje toga kako nastaje promjena u životu klijenta i koje su im pozitivne mogućnosti otvorene;
- Detaljno opisuje ciljeve i željenu budućnost;
- Na osobu se gleda šire nego samo kroz probleme, gleda se jedinstvene talente, snage i iskustvo osobe
- Usmjerava se na otkrivanje „dobrog“ i učinkovitih snaga, vještina, resursa u osobe, obitelji i zajednice,
- (klijent je stručnjak za svoj život)

Prema John Sharry (2004), postoje istraživanja koja su dokazala da terapija pristupom baziranim na snagama izgrađuje akcije klijenta, resurse i socijalnu podršku u procesu pozitivne promjene. Terapija bazirana na snagama temelji se na vjerovanju da klijent posjeduje (unutar sebe ili u svojoj društvenoj mreži) većinu resursa i snaga koje treba za postizanje promjene i ostvarenje svojih ciljeva. Ovo je u skladu s vjerovanjem da pristup usmjeren na osobu ima potencijal samo-izlječenja osobe (Rogers, 1986).

Pristup baziran na snagama počinje s „označavanjem onoga što je dobro“ u ljudima i onda se svaki talent ili resurs osobe nadograđuje kako bi se postigli željeni ishod u različitim životnim područjima (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Ovaj pristup potvrđuje da je razvoj snaga pravi put za poticanje akademskog i profesionalnog uspjeha, dobrobiti i osobnog rasta (Park i Schueller, 2014). Stručnjaci koji koriste pristup baziran na snagama mogu pomoći u procesu otkrivanja potisnutih potencijala ili otpornosti klijenta (Barnard, 1994; Saleebey, 1997; Park, 2014) i pomažu ljudima izgraditi sposobnost primjene osobnih resursa ili vještina u rješavanju problema ili postizanju ciljeva. (Aspinwall i Staudinger, 2003; Park, 2014).

Aktivno učenje

Prema *The Wiley Blackwell Priručniku za psihologiju treninga, razvoja i poboljšanja učinka* aktivno učenje se uglavnom opisuje kao pristup koji učenika stavlja u aktivnu ulogu u procesu učenja. Npr. istraživačko učenje u kojem učenici istražuju i eksperimentiraju sa zadacima učenja. Dodatno, aktivno učenje je često obrnuto od tradicionalnog, proceduralnog i više strukturiranog pristupa koji učenike doživljava kao pasivne primatelje informacija (Bell i Kozlowski, 2010; Keith i Frese, 2005; Kraiger et al., 2015).

Prema Kraiger (2015) osnovne dimenzije aktivnog učenja uključuju:

1. *Istraživanje i eksperimentiranje* glavni sastojak aktivnog učenja je aktivno istraživanje i eksperimentiranje učenika tijekom poučavanja. U aktivnom učenju, umjesto da o proceduri dobivaju upute korak po korak kao u tradicionalnom poučavanju, sudionici aktivno istražuju materijal poučavanja na svoj način.
2. *Količina danih informacija* U aktivnom učenju se često daje jako malo informacija. Učenici se radije potiču na istraživanje i sami izvode zaključke koji su neophodni za rješavanje zadatka.
3. *Metode davanja informacija* U aktivnom učenju se informacije mogu davati:
 - a. Prije praktičnog dijela
 - b. Trenutačno, tijekom procesa učenja, ili
 - c. Kao individualna procjena (povratna informacija)
4. *Trenutačan pristup* Tijekom praktičnog dijela aktivnog učenja, učenici uglavnom istražuju i eksperimentiraju na samo bez pristupa dodatnim informacijama



5. *Učenička kontrola* Učenici imaju mogućnost donositi „odluke o čemu i kako će učiti“ (Kraiger i Jerden, 2007; Kraiger, 2015).

Iskustveno učenje

Iskustveno učenje je proces učenja kroz iskustvo ili bolje reći „učenje kroz osvrt na učinjeno“. Prema Kolb-u, iskustveno učenje je implementacija kroz četiri faze: konkretno iskustvo, osvrt i opservacija, konceptualizacija i aktivno istraživanje. Postoje neke uvjeti koje je postavio Kolb, a koje treba ispuniti kako bi se postao „dobar iskustveni učenik“:

- Učenik mora željeti biti aktivno uključen u iskustvo
- Učenik mora biti sposoban raspravljati o iskustvu
- Učenik mora posjedovati analitičke vještine kako bi konceptualizirao iskustvo i
- Učenik mora posjedovati sposobnosti donošenja odluka i vještine rješavanja problema kako bi mogao koristiti nove ideje stečene kroz iskustvo

Svaka jedinica programa usmjerena na učenje će biti detaljno objašnjena i prezentirana u drugom dijelu priručnika za trenere.

Sve u svemu, PESI program želi osigurati sigurnu okolinu kako bi svaka osoba pronašla svoje unutarnje snage i izgradila svoju otpornost na njima. Program je usmjeren na osobu i pokušava pružiti mogućnosti za samo-otkrivanje, samo-osnaživanje i razvoj osobnih resursa.





Literatura:

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.

Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY), Melbourne.

Kraiger, K. et all. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons

Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons

Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. John Wiley & Sons

Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc





Teorije učenja odraslih – andragogija

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco

Pedagogija ima tri različite metodologije i strategije poučavanja u odnosu na populaciju kojom se bavi. Pedagogija se odnosi na stvaranje pojmova i učenje u djetinjstvu, a gerontologija se bavi učenjem osoba treće životne dobi ili skrbi o osobama treće životne dobi kao i andragogija.

Andragogija ili teorije učenja odraslih pretpostavlja da odrasle osobe imaju specifične potrebe u učenju. Navodi se da su najbolje okoline za učenje one koje su suradničke i koriste problemski pristup. Ovaj koncept prvi spominje Alexander Kapp (1833), a ponovno ga istražuje Malcom Knowels (1913 – 1997). On označava edukaciju odraslih. Andragogija se odnosi na bilo koji način učenja odraslih (Kearsley, 2010; Knowels, 1984), a obično ju proučavamo kroz 5 andragoških pretpostavki:

- **Samopoimanje** - kako osoba sazrijeva njeno/njegovo samopoimanje se prebacuje iz ovisnosti o drugima prema samostalnosti.
- **Učenje odraslih kroz iskustvo** – kako osoba sazrijeva, skuplja iskustva u 'spremnik' koji stalno raste i povećava mogućnosti učenja
- **Spremnost na učenje** – kako osoba sazrijeva njena/njegova spremnost na učenje sve se više veže uz socijalne uloge
- **Usmjerenost na učenje** – kako osoba sazrijeva njena/njegova procjena vremena za primjenu naučenog se mijenja iz odgođene primjene znanja do znanja potrebnog za trenutačnu upotrebu. Shodno tome usmjerenost osobe prema učenju se mijenja od usmjerenosti na osobu prema usmjerenosti na problem.
- **Intrinzična ili unutarnja motivacija za učenje** - kako osoba sazrijeva motivacija za učenje više dolazi iznutra (Knowles, 1984).





Knowels-ova 4 praktična principa andragogije (Knowels, 1984) koja se moraju koristiti u učenju odraslih:

1. Odrasli trebaju biti uključeni u planiranje i evaluaciju
2. Iskustvo (uključujući greške) osigurava temelj za učenje
3. Odrasli su najviše zainteresirani za učenje onoga što im je trenutno važno i utječe na njihov vlastiti posao i osobito njihov privatni život
4. Učenje odraslih je orijentirano na problem, a ne na sadržaj (Kearsley, 2010)

Osnovnih 6 karakteristika učenja odraslih

Prema istom autoru (Knowels, 1984), postoji 6 osnovnih karakteristika učenja odraslih:

- **Učenje odraslih je 'samo-vođeno'/autonomno** – odrasli su u učenju aktivno uključeni u vlastiti proces učenja, tako što donose odluke važne za ostvarivanje ciljeva učenja. Kao takvi, odrasli su pri učenju usmjereni ciljevima učenja uz vođenje svojih mentora. Za edukatora je važno da potiče proces postavljanja ciljeva. Odraslima pri učenju treba dati slobodu da osvijeste odgovornost za vlastite izbore. Kad se govori o raspodjeli količine posla, također moraju biti proaktivni u donošenju odluka i u pridonošenju samom procesu.
- **Učenje odraslih bazira se na znanju i životnom iskustvu** – u ovom pristupu edukatori potiču odrasle učenike da spajaju svoja prethodna iskustva sa trenutnim znanjima i aktivnostima. Poučava ih se kako da u novonastalim situacijama i zadacima iskoriste svoja prethodna znanja, mišljenja i iskustva. Edukatori moraju biti vješti u pomaganju učenicima u izdvajanju važnih prethodnih znanja i iskustava. Dodatno, moraju znati kako će povezati sveukupna iskustva učenika s trenutnim iskustvom učenja.





- **Učenje odraslih je usmjereno konkretnom cilju** – motivacija za učenje je povećana kad je važnost date „lekcije“ jasno prikazana kroz realnu životnu situaciju, osobito kad se odnosi na specifične potrebe učenika. Potreba za stjecanjem važnih i primjerenih znanja je izrazito važna. S tim u vezi, učenje odraslih je karakterizirano kao usmjereno prema cilju, a ishodi učenja moraju biti jasno definirani. Jednom kad se definira cilj učenja, potrebno je aktivnosti učenja uskladiti sa izvršenjem ciljeva u određenom vremenskom periodu. Ovakav je pristup odličan način da se maksimalno poveća iskustvo polaznika.
- **Učenje odraslih je usmjereno na relevantno** – najbolji način za učenje odraslih je povezivanje zadataka s njihovim ciljevima učenja. Jasno je da aktivnosti u koje su uključeni moraju pridonositi postizanju njihovih osobnih ciljeva učenja, onda će biti motivirani za uključivanje u projekte i uspješno će ih izvršavati.
- **Učenje odraslih naglašava praktičnost** – navedeno znači pomaganje pristupnicima da teorijske koncepte naučene unutar nekog razreda primjene u pravim životnim situacijama. Jako je važno da edukator prepozna primjerene načine za oblikovanje teorijskog učenja kroz praktične aktivnosti. Učenje je lakše kad se teorijsko znanje jasno implementira u stvarne životne situacije.
- **Učenje odraslih potiče suradnju** – odrasli učenici će imati koristi od suradnje sa svojim edukatorima. Kada učenici doživljavaju svoje instruktore kao kolege, postaju produktivniji. Kad se prepozna njihov doprinos, spremni su dati sve od sebe da budu što bolji.

U andragogiji imamo 8 osobina učenika:

- **Samo-usmjeravanje** – odrasli imaju potrebu preuzeti odgovornost za svoje živote i odluke i zato im je važno dati kontrolu nad njihovim učenjem. Stoga su imperativ samo-procjena, ravnopravan odnos s instruktorom, višestruki izbori i suptilna podrška.





- **Praktični i orijentirani na rezultate** – odrasli učenici su često praktični, trebaju informacije koje se odmah mogu primijeniti u profesionalnom životu i općenito vole praktična znanja koja će poboljšati njihove vještine, olakšati njihov posao i podići njihovo samopouzdanje. Stoga je važno kreirati poučavanje na način da se zadovolje njihove individualne potrebe.
- **Manje su otvoreni, stoga teže prihvaćaju promjene** – Zrelost i životno iskustvo mogu dovesti do rigidnosti, koja je neprijatelj učenju. Stoga edukatori moraju osigurati objašnjenje „zašto“ uz poticanje na promjenu, nove pojmove treba vezati uz već usvojene i poticati potrebu za istraživanjem.
- **Sporije uče, ali bolje integriraju znanja** – starenje utječe na učenje. Odrasli sporije usvajaju nova znanja. Ipak, znanje se vremenom produbljuje kroz korištenje znanja i vještina
- **Koriste osobno iskustvo kao izvor** – odrasli su duže živjeli, više vidjeli i učinili, imaju tendenciju povezivati svoja prijašnja iskustva s novim i procjenjivati nove pojmove na osnovu prijašnjeg učenja. Stoga je u razredu neophodno osigurati sudjelovanje osoba sa sličnim životnim iskustvima kako bi potaknuli diskusiju i dijeljenje i općenito stvorili zajednicu za učenje u kojoj će postojati dobra interakcija.
- **Motivacija** – učenje u odrasloj dobi je uglavnom dobrovoljno. Odluka o ponovnom polasku u školu kako bi se poboljšale vještine na poslu i postigao profesionalni rast je osobna. Ova motivacija daje snagu za učenje i zato je važno da se uđe u intrinzičnu motivaciju s pravim izazovima koji će stimulirati um.
- **Odgovornost na više nivoa** – odrasli učenici imaju puno obaveza: obitelj, prijatelje, posao i želju za osobnim vremenom. Stoga im je jako teško pronaći vremena za učenje i posložiti prioritete. Ako im je život već dovoljno zahtjevan, onda će i ishodi učenja biti upitni. Uzimajući to u obzir, osoba koja osmišljava





programe mora biti fleksibilna, prilagoditi program zahtjevnom rasporedu i prihvatiti činjenicu da osobne obveze mogu utjecati na proces učenja.

- **Visoka očekivanja** – odrasli učenici imaju visoka očekivanja. Žele da ih se pouči stvarima koje će im biti korisne na poslu, očekuju trenutačne rezultate, traže tečajeve koji su im korisni, a ne da im troše vrijeme i novac. Stoga treba kreirati tečaj koji će do maksimuma iskoristiti njihove prednosti, zadovoljiti njihove individualne potrebe i nositi se sa svim izazovima učenja.

Kako motivirati odrasle učenike?

Odrasli, za razliku od djece i mladih, u većini slučajeva imaju puno stvari na umu i tečaj koji držite je vjerojatno zadnja od njih. Uz to, odrasli učenici ne vide nagradu za svoj trud toliko brzo koliko bi očekivali i kod njih ne djeluje 'davanje bombona' kao u djece. Također, akademske navike, čak i one usvojene su davno zaboravljene. Na kraju, ali ne najmanje važno, mnoge učenike se često tjera na tečajeve e-učenja kako bi usavršili svoje vještine, zadržali posao, dobili posao ili nastavili s njihovom karijerom. Sve ovo otežava motiviranje učenika da aktivno sudjeluje u procesu učenja.

Stoga moramo uzeti u obzir ovih **17 strategija za motiviranje odraslih učenika**:

- **Moramo osmisliti korisna i relevantna iskustva za učenje bazirana na dobi skupine, problemima i interesima određenih učenika** – moramo naglasiti praktična znanja. Važno je osmisliti tečaj koji je trenutačno relevantan. Materijale za učenje koji se mogu koristiti u praksi. Odrasli učenici više cijene praktična znanja nego činjenice i teorije.
- **Moramo olakšati istraživanje** – iako su djeca poznata po svojoj istraživačkoj prirodi i znatiželji, odrasli učenici također ponekad vole imati mogućnost stjecati





znanja na smislen način. Stoga moramo imati različite materijale, reference, grafove, kratke video prikaze, predavanja i druge dostupne izvore. U takvoj savršenoj okolini za učenje, učenici će prije biti potaknuti da pronađu nešto što žele više naučiti.

- **Moramo izgraditi zajednicu i integrirati socijalne medije** – imajte na umu da su mrežne stranice socijalnih medija snažan alat za suradnju, komentiranje i dijeljenje: olakšava grupnu diskusiju i zajedništvo. Ljudi će brzo početi razmjenjivati znanje, ali se i zabavljati, jer su socijalni mediji zabavni.
- **'Glas iza videa' nije dovoljan** – dodajte osobni dodir. Tečaj u našem PESI programu treba imati lice. Moramo postati dostupni ljudima, pozivati stručnjake za određene teme, autore, profesore i druge stručnjake na diskusije uživo i preko interneta da se omogući postavljanje pitanja i dobivanje odgovora.
- **Moramo postaviti izazove kroz igre** – smislite različite vježbe za rješavanje problema i prikaza slučaja iz pravih životnih situacija. Moramo potaknuti naše učenike da traže rješenja ili im pomoći da nađu neke odgovore na njihove probleme.
- **Moramo koristiti humor!** – humor bi mogao pomoći i u radu s najmanje motiviranim učenicima. Kada ili ako naši učenici znaju da znamo učenje učiniti zabavnim, pratit će naše izlaganje sa zanimanjem, jer neće htjeti propustiti neku šalu.
- **Moramo rascjepkati informacije** – moramo prezentirati u manjim cjelinama. Cjepkanje je važno: pomaže učenicima da zapamte i asimiliraju informacije. Lakše se procesiraju mali dijelovi.
- **Zašto ne dodati malo suzdržanosti?** – ako primijetimo da nešto izaziva neugodu, ne trebamo raditi baš sve što smo osmislili unutar tečaja. Da, trebamo cjelinu, ali neke stvari možemo preskočiti dok ne dođe pravo vrijeme za njih.





- **Moramo pojedinačne interese uklopiti u grupne ciljeve** – osnažiti učenike da rade na tim ciljevima i individualizirati tečaj kako bi odgovarao njihovim potrebama.
- **Poticanje učenika** – iznositi izazovne ideje i pitanja kako bi se potaknulo razmišljanje.
- **Dozvolite učenje na pogreškama** – prema izreci „učimo na vlastitim greškama“. Možemo se sjetiti i izreke „Šetaču, ne postoji put. Put je načinjen hodanjem...!“ (Antonio Machado). I kroz naš život, učimo na osnovu pokušaja i pogrešaka. Pogreške bi se trebale koristiti kao primjeri za pronalaženje drugačijih i unaprjeđivanje postojećih strategija u rješavanju osobnih problema.
- **Učinite tečaj vizualno privlačnim** – jeste li znali da se 83% učenja ostvaruje kroz gledanje?
- **Budite emocionalni** – emocije su prirodan most ka učenju! Ako ne zvučimo nadahnuto, ako naši materijali nisu uzbudljivi, kako možemo motivirati naše učenike? Stoga, budimo emocionalni – smislite kontroverzne izjave, dodirnite sjećanja, dodajte stvarne životne priče.
- **Dajte primjere sa svog posla** – naši učenici se neće uvijek sjetiti povezati naučeno sa svojim radnim mjestom. Ponekad ih mi moramo podsjetiti i pomoći im da stvore tu vezu.
- **Poštujete ih** – odrasla osoba je netko tko je kroz svoja iskustva puno naučio/la u životu. Odrasla osoba treba pronaći nešto o čemu će razmišljati, nekoga s kim će podijeliti i sagledavati korake tijekom učenja.
- **Tražite povratnu informaciju** – motivirajuće je znati da naše mišljenje pridonosi tečaju.





- **Naglasite korist od pohađanja tečaja** – moramo pronaći praktične, konkretne, vidljive načine objašnjenja korisnosti tečaja za svakodnevni život učenika. Niti jednom odraslom znanje nije važno zbog znanja. Važno je samo ako im da životnu mudrost.

ISKUSTVENO UČENJE

Iskustveno učenje je proces učenja kroz iskustvo pojedinca, a definira se kao „učenje kroz promišljanje o učinjenom“. Ono je drugačije od učenja na pamet i poučavanja, u kojima učenik ima pasivnu ulogu. Povezano je, ali nije sinonim za druge forme aktivnog učenja, kao što su učenje kroz aktivnost, učenje kroz događaje, učenje kroz slobodni izbor, suradničko učenje, učenje kroz praktičan rad i učenje u situaciji.

Iskustveno učenje se često koristi kao sinonim za termin „iskustvena edukacija“, ali dok iskustvena edukacija predstavlja širu filozofiju edukacije, iskustveno učenje podrazumijeva pojedinčev proces učenja. Kao takvo, u usporedbi s iskustvenom edukacijom, iskustveno učenje je usmjereno na konkretnija pitanja važna određenom učeniku i na učenje u životnom kontekstu.

Osam principa dobre prakse za aktivnosti iskustvenog učenja

Neovisno o aktivnosti iskustvenog učenja, oboje, iskustvo i učenje su temeljno bitni. U procesu učenja i u odnosu učitelja i učenika tijekom učenja postoji uzajamna odgovornost pa moramo obratiti pažnju na sljedeće:

- **Namjera** – svim dionicima procesa učenja mora od početka biti jasno zašto je odabran pristup učenja na iskustvu te da će se znanja stjecati kroz iskustvo i primjenjivati u aktivnostima.
- **Pripremljenost i planiranje** – sudionici moraju doći sa dovoljnom bazom iskustva i znanja koje će omogućiti uspješno uključivanje u aktivnost i stjecanje novog



iskustva. Također se moraju moći usmjeriti na najranije faze iskustva kako bi prepoznali ciljeve, a plan treba uključivati te ciljeve no istovremeno mora biti dovoljno fleksibilan da se može prilagoditi iskustvu.

- **Autentičnost** – iskustvo mora biti realno, korisno i smisleno kako bi se koristilo u određenoj situaciji. To znači da bi aktivnosti trebalo osmisliti zajedno s osobama na koje se odnosi i koje će stečena znanja koristiti u stvarnom životu.
- **Osvrt** – osvrt je ključan za transformaciju jednostavnog iskustva u iskustveno učenje. Kako bi se znanje otkrilo i usvojilo, učenik mora procjenjivati pretpostavke i hipoteze o ishodima odluka i poduzetih akcija. Tada procjenjuje te ishode u odnosu na prethodna znanja i buduće primjene. Ovaj proces osvrta spaja sve razine iskustvenog učenja, od prepoznavanja cilja i biranja iskustva do promišljanja o usvojenim pojmovima i promatranja kako se znanja mijenjaju s iskustvom. Osvrt je također važan alat u prilagodbi iskustva željenim ishodima.
- **Orijentacija i trening** – Za punu vrijednost iskustva, kako bi bio pristupačan i učniku i učitelju kao i bilo kojem sudioniku, neophodno je da svatko ima osnovne informacije o drugima i o kontekstu u kojem će se stjecati iskustvo.
- **Praćenje i kontinuirani napredak** – bilo koja aktivnost učenja će biti dinamična i sklona izmjeni, a sudionici će snositi svu odgovornost za stjecanje iskustava u samom procesu i za daljnje obogaćivanje znanja. Važno je da postoji povratna sprega između iskustava koja trebaju biti dovoljno fleksibilni kako bi osigurali promjenu koju tražimo. Praćenje i kontinuirani napredak je zapravo alat procjene.
- **Procjena i evaluacija** – ishodi i procesi se moraju pratiti u odnosu na ciljeve i trebaju biti sistematično dokumentirani. Procjena podrazumijeva razvoj specifičnih ciljeva učenja koji se nametnu tijekom stjecanja iskustava, a evaluacija daje pregledne informacije o procesu stjecanja iskustva.



- **Priznanje** – prepoznavanje utjecaja učenja na iskustvo se dobiva kroz proces promatranja, kroz izvještaje, dokumente i dijeljenje svojih uspjeha. Svi sudionici trebaju biti uključeni u prepoznavanje napretka i uspjeha.

SURADNIČKO UČENJE

Suradničko učenje podrazumijeva zajedničko postizanje ciljeva. Unutar suradničkih situacija pojedinci traže ishode koji su im bitni za njih same, ali važni i za cijelu grupu. Suradničko učenje se odvija u malim skupinama, tako da učenici zajednički postižu više osobnih i grupnih ciljeva učenja. U svakom razredu se aktivnosti usmjeravaju postizanju ciljeva i provode se pod određenom ciljanom strukturom.

Vrste suradničkog učenja u kontekstu učenja odraslih

A – Formalno suradničko učenje – se sastoji od zajedničkog rada učenika iz jednog razreda, nekoliko tjedana, u svrhu postizanja zajedničkih ciljeva učenja i ispunjavanja specifičnih zadataka (Johnson, Johnson i Holubec, 2008).

- **Donošenje odluka prije davanja instrukcija.** Učitelji (a) formuliraju akademske i socijalne ciljeve, (b) odlučuju o veličini skupine, (c) biraju metodu odabira učenika u grupu, (d) odlučuju koju ulogu će dati kojem članu skupine, (e) pripremaju prostor i (f) pripremaju materijale koje učenici trebaju za izvršavanje zadatka.
- **Objašnjavanje zadatka i suradničke strukture.** Učitelji (a) objašnjavaju akademske zadatke učenicima, (b) objašnjavaju kriterije uspješnosti, (c) strukturiraju pozitivnu međuovisnost, (d) strukturiraju pojedinčev doprinos, (e) objašnjavaju ponašanja koja očekuju od učenika (npr. socijalne vještine) u izvršavanju zadatka i (f) naglašavanje grupne suradnje.





- **Praćenje napretka učenika i davanje podrške** kad je potrebno u (a) uspješnom izvršavanju zadataka ili (b) u uspješnom korištenju ciljanih interpersonalnih i grupnih vještina
- **Procjena napretka učenika i pomaganje učenicima** da prepoznaju koliko njihova skupina dobro napreduje. Učitelji (a) privode lekciju kraju, (b) procjenjuju i evaluiraju kvalitetu i kvantitetu uspješnosti učenika, (c) osiguravaju raspravu o zajedničkom radu (npr. rasprava o uspješnosti zajedničkog učenja), (d) potiču učenike da naprave plan za daljnji napredak i (e) daju učenicima vremena da uživaju u uspjehu postignutom kroz naporan rad kao član skupine.

B – Neformalno suradničko učenje – se sastoji od zajedničkog rada u postizanju trenutačnih zajedničkih ciljeva, a skupine se formiraju u par minuta na satu (Johnson, Johnson, i Holubec, 2008). Dva važna aspekta korištenja suradničkog učenja u skupinama su da se (a) zadatak i instrukcije daju jasno i (b) od skupine traži konkretan uradak (npr. pisani odgovor).

C – Suradničke bazične skupine – su dugoročne, raznovrsne skupine suradničkog učenja sa stalnim sudjelovanjem (Johnson, Johnson, i Holubec, 2008). Sudionici su prvenstveno odgovorni da (a) osiguraju svim članovima dobar akademski napredak, (b) drže jedni druge odgovornim za učenje, (c) daju jedni drugima podršku, poticaj i pomoć u izvršavanju zadataka. Kako bi se osiguralo djelotvorno funkcioniranje bazičnih skupina, učitelji bi povremeno trebali podučavati potrebne društvene socijalne vještine i procijeniti koliko učinkovito skupine funkcioniraju.





Integriranje sva tri pristupa suradničkog učenja

Ova tri pristupa suradničkog pristupa se mogu koristiti zajedno (Johnson, Johnson, i Holubec, 2008). Uobičajen nastavni sat može početi sastankom bazične skupine, nakon čega može uslijediti kratko predavanje u kojem se koriste neformalne vještine suradničkog učenja. Nakon toga slijedi formalno suradničko učenje. Pred kraj nastavnog sata se može osigurati još jedna kratka lekcija kroz korištenje neformalnog suradničkog učenja. Nastavni sat završava sa sastankom bazične skupine.

Osnovni čimbenici suradnje

Nisu sve skupine suradničke (Johnson i Johnson, 2009). Smještanje ljudi u istu sobu, posjedanje za isti stol i nazivanje istih grupom neće uvijek dovesti do učinkovite suradnje. Da bi bili ostvarili suradnju i dosegli puni potencijal skupine, **moramo voditi računa o pet čimbenika**: pozitivna međuovisnost, pojedinačna i grupna odgovornost, dobra interakcija, pravilna upotreba socijalnih vještina i procesiranje u skupini (Johnson i Johnson, 2005).

Prvi i najvažniji čimbenik je **pozitivna međuovisnost**. Učitelji moraju dati jasan zadatak i grupni cilj kako bi učenici vjerovali da „tonu ili plivaju skupa“; Drugi važan čimbenik suradničkog učenja je **pojedinačna i grupna odgovornost**: skupina mora biti odgovorna za postizanje svojih ciljeva. Svaki član skupine mora pridonositi postizanju cilja (voditi računa da se nitko ne „šlepa“ na račun drugih). Treći važan čimbenik je **dobra interakcija**, po mogućnosti licem u lice. Dobra interakcija nastaje kada članovi skupine dijele izvore i pomažu, daju podršku, potiču i hvale jedni druge u radu. Četvrti temeljni čimbenik suradničkog učenja je poučavanje učenika potrebnim **interpersonalnim i socijalnim vještinama** važnim za rad u malim skupinama. U suradničkim skupinama učenici trebaju postizati akademske ciljeve, ali i učiti kako se odnositi prema članovima i kako funkcionirati kao dio skupine. Peti čimbenik suradničkog učenja je **procesiranje u**





skupini, kad skupina raspravlja o postignutim ciljevima i zadržava dobar suradnički odnos. Skupina treba opisati što je pomoglo, a što ne od onoga što su članovi grupe napravili i trebaju donijeti odluke o budućem djelovanju.

Ovih pet čimbenika su neophodni za sve suradničke sustave, bez obzira na njihovu veličinu.

SOCIJALNO I EMOCIONALNO UČENJE (SEU)

Nakon objavljivanja pojma emocionalne inteligencije, i izjave Daniela Golemana o mogućnosti da se emocionalne sposobnosti mogu naučiti tijekom našeg života, svi ljudi, a posebno djelatnici obrazovnog sustava, su počeli gledati na obrazovanje na posve drukčiji način.

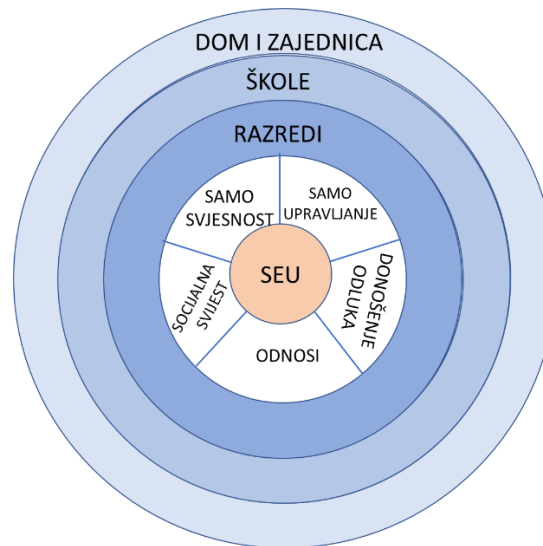
Klasično školovanje koje je uvijek bilo usredotočeno na sadržaje vezane za znanstvena područja, logiku i matematiku, a manje na unutarnju komponentu učenika, doživjelo je promjenu: počele su se više razmatrati unutarnje vještine učenika.

Socijalno i emocionalno učenje (SEU) potiče integriranje mišljenja, emocija i ponašanja učenika kako bi se učinkovito nosio/la sa svakodnevnim osobnim i socijalnim izazovima. Pojednostavljeno, ovaj pojam osobnog razvoja, počinje od inicijalnog pojma emocionalne inteligencije i prenosi se na poučavanje u sklopu emocionalne edukacije, na način da netko (ljudi općenito) postane emocionalno kompetentni kroz vlastiti razvoj.

Kako je prikazano u središtu kruga na slici 1, neposredan ishod SEU dobiven suradnjom za akademsko, socijalno i emocionalno učenje je organiziran oko pet grupa sposobnosti koji uključuju različite misli, stavove i ponašanja: samosvjesnost, samo-upravljanje, socijalnu svjesnost, međuodnosi i odgovorno donošenje odluka. Ovaj integrirani prikaz naglašava interpersonalne, intrapersonalne i spoznajne sposobnosti. Postoji pet glavnih sposobnosti koje se mogu učiti na puno načina u puno različitih situacija.



Slika 1 – SEU prikaz klastera sposobnosti



<https://medium.com/inspired-ideas-prek-12/5-guiding-principles-of-social-emotional-learning-2f9fb554edad>

1. **Samo-svjesnost** je sposobnost točnog prepoznavanja vlastitih emocija, misli i vrijednosti te načina na koji oni utječu na ponašanje osobe. Sposobnost procjene vlastitih snaga i ograničenja s dobrim samopouzdanjem, optimizmom i mogućnosti razmišljanja. Ova sposobnost se pokazuje mogućnošću prepoznavanja emocija, pravilne samo percepcije, prepoznavanjem snaga, samopouzdanjem i samo-učinkovitošću.
2. **Samo-upravljanje** je sposobnost uspješne regulacije vlastitih emocija, misli i ponašanja u različitim situacijama – učinkovito upravljanje stresom, kontrolom impulsa i poticanjem samog sebe. Sposobnost postavljanja ciljeva i djelovanja u skladu s osobnim i akademskim ciljevima. Ova sposobnost se pokazuje kroz ponašanja kontrole impulsa, upravljanja stresom, samodiscipline, samomotivacije, postavljanja ciljeva i organizacijskih vještina.



3. **Socijalna svjesnost** – uključuje sposobnost razumijevanja ljudi s različitim mišljenjem/stajalištem ili ljudi iz različitih kultura kao i empatiju i suosjećanje s drugima. Također uključuje razumijevanje socijalnih normi za ponašanja i prepoznavanje obiteljskih, školskih i resursa iz zajednice.
4. **Međudnosi** – predstavljaju alat koji nam je potreban za uspostavljanje i zadržavanje zdravih i zadovoljavajućih međudnosa i za ponašanje u skladu sa socijalnim normama. Ove vještine uključuju jasnu komunikaciju, aktivno slušanje, suradnju, odupiranje neprikladnom društvenom pritisku, konstruktivno rješavanje sukoba i traženje pomoći kad je potrebno.
5. **Odgovorno donošenje odluka** zahtjeva znanje, vještine i stavove za donošenje konstruktivnih odluka o osobnom ponašanju i socijalnim interakcijama u bilo kojoj situaciji. Vještine u ovom području zahtijevaju sposobnost razmatranja etičkih normi, sigurnost, pravila u rizičnim ponašanjima; objektivna procjena posljedica različitih ponašanja i promišljanje o posljedicama na tuđe i vlastito zdravlje i dobrobit.

Danas se u školama diljem SAD-a provode programe SEU-a. Doneseni su pravilnici kojima se njeguje socijalno emocionalni razvoj mladih ljudi uz njihov akademski razvoj, a zakon podupire odgoj i obrazovanje djeteta na cjelovit način. Istraživanja pokazuju da poticanje socijalno emocionalnih vještina utječe na brojna ponašanja i akademski uspjeh. SEU se proučava kroz različite pristupe: edukacija, psihologija, javno zdravstvo. Sve intervencije koje teže postizanju zdravijeg življenja i smanjenju specifičnih rizičnih ponašanja (kao što su zlouporaba droga, nasilničko ponašanje, tjeskoba) uključuju strategije razvoja osobnih i socijalnih kompetencija. Istraživanja pokazuju da učinkovito provođenje programa SEU dovodi do mjerljivih i dugotrajnih poboljšanja u različitim domenama djetetova života.





Literatura

Celene E. Domitrovich et al. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting

Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children, *Child Development* 88 (2017): 408-16, doi:10.1111/cdev.12739.

Henschke, J. A. (2015). *Focusing on the six major themes in the global perspective of andragogy: A June 2015 update*. International Adult and Continuing Education Hall of Fame Repository. University of Tennessee, Knoxville

Kearsley, G. (2010). Andragogy (M.Knowles). *The theory into practice database*. Retrieved from <http://tip.psychology.org>

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago, IL: Association Press.

Korsgaard, O. (2011). Grundtvig's philosophy of enlightenmen and education. In E. Broadbridge,

C. Warren, & U. Jonas (Eds.), *The school for life: N. F. S. Grundtvig on education for the people* (p. 7). Aarhus: Aarhus University Press.

Johnson, D.W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Johnson, D.W., & Johnson, F. (2009). *Joining to-gether: Group theory and group skills* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Joseph A. Durlak et al. (2011). The Impact of Enhancing Trainees' Social and Emotional Learning: A

Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 82: 405–32, doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x;





Loeng, S. (2010). *Andragogy: A historical and professional review*. Stjørdal, Norway: Læringsforlaget.

Mark T. Greenberg, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Joseph A. Durlak (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The future of children*. Vol. 27 / N1. 1 / Spring 2017

Neil Humphrey. (2013). Social and Emotional Learning: A Critical Appraisal, Washington, DC: Sage, Catalina Torrente et al., "International Perspectives on SEL," in Durlak et al., *Handbook*, 566–88

Smith, M. K. (1996; 1999). 'Andragogy', *The encyclopaedia of informal education*. Retrieved from: <http://www.infed.org/lifelonglearning/b-andra.htm>

Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and anadragogy'. *The encyclopedia of informal education*. Retrieved from: www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm.

Warren, C. (2011). The international reception of N.F.S. Grundtvig's educational ideas. In E. Broadbridge, U. Jonas, & C. Warren (Eds.), *The school for life: N.F.S. Grundtvig on education for the people* (pp. 352–369). Aarhus: Aarhus University Press.



Roditeljstvo djetetu s teškoćama

Diana Saveikiene

Obitelj ima najveći utjecaj na djetetov razvoj. Svaka obitelj je jedinstvena i potrebno je osigurati različite načine uključivanja obitelji u intervencije za obitelji djece s teškoćama. Potrebno im je pomoći da ostvare sigurnu vezu sa svojim djetetom dok prepoznaju djetetove postojeće sposobnosti, za razliku od onih koje su očekivali. Svi roditelji maštaju o djetetovoj budućnosti na različitim razinama svijesti.

Teorija emocionalne inteligencije je izazvala veliki interes u akademskoj i neakademskoj zajednici. Terapeuti, učitelji i roditelji žele znati kako mogu pomoći djetetu da razvije svoju socijalnu inteligenciju. Kakogod, najviše istraživanja u ovom području se bavilo istraživanjem emocionalne inteligencije odraslih.

Uobičajene reakcije roditelja kada saznaju da im dijete ima teškoću su:

- Šok, poricanje, nevjerica, obamrlost
- Osjećaj preplavljenosti, uništenosti i traume
- Osjećaj krize i zbunjenosti kad se pokušaju nositi s vijestima o dijagnozi djeteta
- Osjećaj gubitka „željenog djeteta“
- Iskustvo žalovanja slično onome kod smrti voljene osobe
- Očekivanja i nade za budućnost su uništeni
- Osjećaj krivnje, odgovornosti i srama
- Osjećaj bijesa usmjeren prema medicinskom osoblju i stručnjacima u radu s djetetom
- Priželjkivanje kako bi li bilo bolje da je dijete umrlo
- Smanjeno samopoštovanje i učinkovitost te značajno smanjen osjećaj vlastite roditeljske zasluge u pružanju zaštite i skrbi



- Bračne i druge veze postanu vrlo komplicirane
- Poremećenost u obiteljskim rutinama

(https://pdfs.journals.lww.com/iyjournal/2003/07000/Building_New_Dreams_Supporting_Parents_2.pdf?token=method|ExpireAbsolute;source|Journals;ttl|1529931454937;payload|mY8D3u1TCCsNvP5E421JYK6N6XICDamxByyYpaNzk7FKjTaa1Yz22MivkHZqjGP4kdS2v0J76WGANHACH69s21Csk0OpQi3YbjEMdSoz2UhVybFqQxA7IKwSUIA502zQZr96TQRwhVlocEp/sJ586aVbcBFlltKNKo+tbuMfL73hiPqJliudqs17cHeLclbV/CqjIP3i00jGHIHQtJWcICDdAyGJMnpi6RIbEJaRheGe h5z5uvqz3FLHgPKVXJzdfE1BYf4OQkEBInaQwty2LSL7NoltAMMYXyqlynb99XY=;hash|z6+vmrnFkhDnxH0Cd6uWhg==&SessionID=49217671-ec68-4f1d-bb29-d7f292e6f6cc)

Roditeljstvo je izazovan zadatak u svim okolnostima. No, kad se rodi dijete s teškoćom roditelji i njihovi primarni skrbnici se susreću još i s neočekivanim izazovima.

Izazovi

Roditelji djece s teškoćama se moraju nositi s brojnim izazovima, a jedan od njih je snalaženje sa zahtjevima djetetovog tjelesnog stanja. Također moraju razumjeti i nositi se s djetetovim i svojim emocionalnim potrebama. Iako se njihova očekivanja razlikuju, mnogi roditelji proživljavaju sličnu emocionalnu dinamiku. Stoga, roditelji moraju biti svjesni različitih emocija, naučiti kako se odnositi prema njima i osvijestiti da je to što osjećaju i doživljavaju normalno.

Roditelji mogu žalovati za gubitkom „savršenog djeteta“. Mogu biti ispunjeni osjećajem neuspjeha jer nisu pripremljeni za nošenje s „gubitkom“ i istovremeno „dobivanjem“ djeteta s teškoćama. Roditelji mogu osjećati bijes prema samima sebi ili djetetu zbog nastalog stanja i osjećati se preplavljeni dok pokušavaju organizirati sve medicinske preglede, tretmane i terapije. Također mogu osjećati i krivnju zbog





patnje djeteta ili nesposobnost da ga/ju zaštite. Mogu osjetiti depresiju i ljubomoru prema drugima s roditeljima s „*normalnom djecom*“, zbog čega izbjegavaju interakciju s drugima, a to ih vodi u izolaciju.

Kako se nositi?

Kako se roditelji nose sa svim tim situacijama? Folkman (2010) spominje da je odnos između nade i nošenja dinamičan i recipročan. Svaki naizmjenično podržava ili je podržan od drugoga, osobito u izazovnoj situaciji. Jedan od načina na koji se osoba može nositi s izazovima je postavljanje ciljeva. S ciljevima će se roditelji biti sposobni usmjeriti na djetetova postignuća, koliko god ona mala bila, kao što je sposobnost *pijenja dva gutljaja mlijeka*, a ne jednog. Vremenom, kako dijete i roditelji usvajaju više informacija i njihovih implikacija, trebali bi moći postaviti realnija očekivanja i prebaciti pažnju sa nadanja za nerealnim ishodom (kao što je izlječenje), na nadanja za vjerojatnim ishodima (kao što je duži život, dobiti dobru skrb i podršku, imati dobru kontrolu nad simptomima i postići moguće miljkaze).

Adler (Ansbacher i Ansbacher, 1964) uvodi termin „*inferiornost organa*“ kako bi objasnio svoj način gledanja na teškoće. Odnosi se na unutarnji referentni okvir osobe koji određuje značajnost događaja i životne snage. Adler, nadalje, zaključuje da se odgovornost za neuspjeh ne može potpuno pripisati nasljeđu ili tjelesnim stanjima. Smatra da metoda poučavanja određuje neuspjeh, a ne djetetova tjelesna teškoća. Drugim riječima, bolja podrška i rehabilitacija djeteta će dovesti do poboljšanja djetetovih sposobnosti i uključivanja djeteta u društvo. Stoga se roditelji moraju suzdržati od popuštanja i pretjeranog zaštićivanja djeteta kako ne bi onemogućili stjecanje iskustava koja su djetetu potrebna za uspješnu prilagodbu životnim potrebama.





Osim toga, u literaturi se navodi bezbroj načina kako se roditelji mogu nositi sa situacijom. Jedan od njih je da pronađu sustav podrške kroz susrete i druženje s drugim obiteljima djece s teškoćama. Roditelje može osnažiti učenje od drugih sa sličnim iskustvom. Trebaju se okružiti s ljudima koji im daju podršku i prihvaćaju dijete i roditeljeve odluke. Također im može pomoći stjecanje znanja i vještina neophodnih za brigu o djetetu, putem knjiga, interneta ili kroz razgovor. Oslanjanje na vjerske ili duhovne resurse i vjerovanja također može biti od pomoći.

Zaključak

Pored davanja bezuvjetne ljubavi, roditelji moraju naučiti prihvatiti dijete takvo kakvo je, prepoznati što dijete može, a ne što ne može, kao i prihvatiti dijete kao osobu s različitim životnim ciljevima. Također je važno da se usmjere na sadašnjost, a ne na budućnost, kao što kaže izreka „*Važno je putovanje, a ne odredište*“. Roditelji moraju shvatiti da će se njihov život promijeniti i da će se susretati s različitim izazovima. Važno je i da roditelji prihvate da se trebaju brinuti o samima sebi.

Na osnovu izazova s kojima se susreću roditelji djece s teškoćama, stručnjaci su započeli s grupom podrške roditeljima, usmjerenoj na roditelje i njegovatelje djece u programima rane intervencije [Early Intervention Programme for Infants and Children \(EIPIC\)](#). Grupa podrške roditeljima je program od pet jedinica održanih u EIPIC centru u Tiong Bahru and Jurong. Provodili su ga educirani socijalni radnici koji nisu samo davali podršku, nego su poticali i stvaranje prijateljstava, dijeljenje informacija i znanja i, što je najvažnije, osvještavali su im da nisu sami na svom putovanju.



Među mnogim izazovima, uobičajeni izazovi s kojima se susreću roditelji djece s teškoćama su:

- Učenje o teškoći
- Istraživanje, traženje i pristup učinkovitim terapijama i resursima
- Nošenje s emocionalnim i tjelesnim zahtjevima brige za osobu s teškoćom
- Odlazanje na brojne preglede liječnika, terapeuta, savjetnika i edukatora
- Zauzimanje za primjerene intervencije, terapije, škole i slično
- Plaćanje brojnih terapija i intervencija koje nisu pokriveno zdravstvenim osiguranjem ili obrazovanjem

STRES

Teret stresa je veći u roditelja djeteta s teškoćom. Novija istraživanja su pokazala da se razina hormona stresa u majki adolescenata i odraslih sa poremećajima spektra autizma može mjeriti s razinom hormona stresa vojnika u borbi. Česti izvor stresa su i novčani problemi. Često jedan roditelj, obično majka, žrtvuje svoju karijeru kako bi se posvetila brizi o djetetu. Zbog ovoga gube jedan izvor prihoda u obitelji.

Emocionalni utjecaj stresa je neopisiv, a može uključivati:

- Strah i brigu o:

- Djetetovoj patnji i boli
- Djetetovoj budućnosti
- Propitivanje čine li dovoljno i prave stvari kako bi pomogli svom djetetu



- **Krivnja zbog:**

- Smanjene sposobnosti pružanja zaštite svom djetetu
- Manjeg davanja pažnje drugoj djeci, suprugu, roditeljima koji stare
- Ljubomore i izbjegavanja onih koji imaju „normalnu“ djecu

- **Osjećaj izolacije zato što:**

- Izostaju s brojnih obiteljskih aktivnosti jer im djetetova teškoća ometa uspješno sudjelovanje
- Doživljavaju kritike i osudu svojih odgojnih postupaka od drugih koji ne razumiju djetetove teškoće
- Se osjećaju kao da ne pripadaju krugu roditelja djece tipičnog razvoja

- **Žaljenje zbog:**

- Gubitka nade i snova koje su imali za svoje dijete
- Nemogućnosti doživljavanja roditeljskog iskustva kakvo su zamišljali
- Stalnih podsjetnika na ono što dijete propušta, dovodi do kronične tuge

BRIGA ZA SEBE I PODRŠKA

Roditelji djece s teškoćama često su iscrpljeni i postaju depresivni. Oni imaju manje vremena da se pobrinu za sebe nego roditelji djeteta tipičnog razvoja. A njihova potreba za „punjenjem“ je još i veća. Kako bi opstali kroz maraton brige o djetetu s teškoćama, važno je da se roditelji posvete i zadovoljenju svojih potreba. Kroz različite mrežne stranice su dostupne korisne informacije o tome kako se pobrinuti za samog sebe i svoju dobrobit.





Često roditelj dobije najkorisniju podršku i informacije od drugih roditelja djece s teškoćama. Obzirom na to, na primjer grupa roditelja na Sveučilištu Boston je osnovala mrežu podrške koja pomaže roditeljima da se povežu s drugim fakultetima i stručnjacima u radu s djecom s teškoćama. Mreža je pokrenula *sigurnu mrežu* (koja za pristup koristi sigurnosnu lozinku) gdje roditelji mogu podijeliti svoje priče i pozvati druge roditelje da ih kontaktiraju za podršku, informacije i vođenje. Mrežna stranica sadrži „*povežite se*“ poveznicu preko koje se roditelji mogu uključiti u mrežu.

Drugi izvori informacija i podrške su:

- Knjige roditelja djece s teškoćama
- Internetske rasprave ili online grupe podrške roditelja
- Lokalne grupe podrške
- Grupe za zastupanje, opće i za određene teškoće

(<https://www.abilities.com/community/parents-20things.html>)

<https://www.parents.com/health/special-needs/4-life-lessons-from-parents-of-kids-with-special-needs/>

<https://www.unicefusa.org/mission/protect/disabilities>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201310/empathy-parents-special-needs-children-coping-help>

<https://www.aredne.eu/course/towards-the-inclusive-classroom-best-practice/>

<http://www.specialneeds.com/activities/general-special-needs/five-ways-help-students-special-needs>

<https://www.healthline.com/health/books-special-needs-parenting#3>

<http://www.pacer.org/about/howpacerhelps.asp>





Literatura

Folkman, S. (2010) Stress, Coping and Hope, *Psycho-Oncology*, 19: 901-908, Wiley Online Library, Canada.

Snell, S. A. and Rosen, K. H. (1997) Parents of Special Needs Children Mastering the Job of Parenting, *Contemporary Family Therapy*, 19 (3), 425-442, Kluwer Academic Publishing, USA.

Yura, M. T. (n.d.) Raising the Child with Special Needs, *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, University of Texas Press, USA.

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/raising-children-with-special-needs-coping-with-challenges-250.html>



Grupna dinamika i grupne metode

Agnès Ros Morente

Psihologija učenja i pedagoški modeli tvore ključne pojmove za razumijevanje edukacijske intervencije. Učenje se može definirati kao grupa procesa koji omogućavaju promjenu i razradu specifičnih ponašanja (Martí, 2012). Ove sposobnosti pospješuju našu prilagodbu okolini i omogućavaju nam da učinkovitije odgovaramo, s novim vještinama, znanjem, akcijama, našim dnevnim zahtjevima. Ovo, u isto vrijeme, poboljšava i naše spoznajne sposobnosti.

Kroz 20. stoljeće psihološki model procesa učenja je postao glavni element za razvoj edukacijskih treninga. Iz ovih teorija proizlaze dijadni principi koji vode edukacijski trening.

Važno je napomenuti da je u poučavanju važno posjedovati različita znanja o temi, ali isto tako je važno imati osnovna znanja iz edukacijske psihologije. Odnosno, važno je znati kako učenik uči i kroz koje modalitete.

Konstruktivizam je pristup poučavanju koji je zauvijek promijenio obrazovanje. Ovaj pedagoški pokret je dubinski promijenio poimanje uloge učitelja i trenera, kao i učenika.

Ovaj noviji pristup bazira se na ideji da je znanje nije statična činjenica, nego da je to trajan proces stjecanja novih pojmova. Kakogod, u svakom procesu postoje različiti čimbenici koji će biti objašnjeni kroz naredna poglavlja.

Kognitivna teorija učenja

Piaget i Ausubel (1963) su objasnili stjecanje znanja kroz neposredno izlaganje podražajima. Odnosno, njihove teorije navode da se razumijevanje pojmova, principa i



ideja može postići kroz promišljanje na dedukcijski način. Kognitivna teorija učenja sažima ideju značajnog učenja kojeg je Ausbel definirao 1968.

Ovaj način učenja je jedan od osnovnih ciljeva postojećeg obrazovnog sustava i glavna smjernica u trenutnom procesu učenja. Ovaj pristup obuhvaća učenje „korak po korak“, samostalno integriranje znanja samog učenika/ce. Također, intelektualni „paket“ će biti obogaćen objašnjavanjem, usklađivanjem i organiziranjem informacija koje dobiva iz okoline. Ipak, ovo se primjenjuje samo kad se proces učenja shvaća na značajan način (Luque, 1989).

Kroz kognitivnu teoriju učenja, kako navodi Ausbel (2000), osoba daje smisao svemu što može imati smisao i biti shvaćeno. Svi ovi načini stimulacije moraju biti u tzv. Zoni proksimalnog razvoja (ZPR). Na ovaj način značajno učenje daje osobi one elemente koji su korisni za stvaranje novih pojmova.

Kako bi se uspjelo postići sve što Ausbel preporuča, važno je da sve prakse poučavanja uzmu u obzir sva prethodna znanja koja osoba posjeduje. Na ovaj način osoba će moći povezati nove ideje s onima koje je prethodno stekla i postići će stvarno značajan pomak u učenju.

Uloga učitelja

U skladu s teorijom konstruktivizma, jedan od principa uloge učitelja je orijentacija i vođenje učenika u stjecanju novih znanja na jasan način. Dodatno, osnova je da učitelj pomaže učeniku povezati nova znanja sa postojećim. To znači da osoba koja vodi učenika mora osigurati neophodne uvjete koji će učeniku pomoći da se ugodno osjeća u procesu učenja. Stoga ponašanje učitelja mora biti usmjereno na osnaživanje logičke strukture sadržaja koji se uči, odnosno, sadržaj mora biti dosljedan, jasan, sažet i dobro organiziran.

Mogu postojati situacije kad će sadržaj imati općenitiji ili apstraktniji izgled, drugi put će biti više konkretan i specifičan. Važno je da učitelj zna dubinu i apstraktnost sadržaja, kao





i vezu s istim. Ovakva organizacija će učeniku pomoći da razumije kako su pojmovi povezani i radit će na tim vezama tijekom učenja.

Drugi značajan čimbenik koji se mora uzeti u obzir je psihološka struktura učenika. Kako bi to mogli, moramo početi sa postojećim znanjem učenika. Nakon toga važno je potaknuti stvaranje konceptualne mape i novog znanja. Učitelj bi uvijek trebao imati na umu učenikov „paket“ iskustava, znanja i doživljaja koji će imati utjecaj na učenje cijele grupe. Ovo znači da je najvažnije povezati obrazovne sadržaje sa socijalnim i osobnim učenjem, jer sve što učenik ima i zna utječe na proces učenja. Dok to čini učenik/ca zadržava pozitivan stav i naklonost prema učenju pa će biti motiviran/a i shvatiti sve pojmove koje je usvojio/la.

Postoje brojne karakteristike učenika i učitelja koje se prožimaju u konstruktivizmu. Jedna od njih je da stručnjak/učitelj mora biti dobar u komunikaciji. To znači da učitelj mora poznavati osobine „slušatelja“. Učitelj mora znati potrebe svojih učenika i zašto pohađaju ovaj trening. Dodatno, dobar učitelj mora znati kako asertivno komunicirati s drugima, uzimajući u obzir potrebe i interese drugih. Drugim riječima, učitelj mora biti empatičan.

Empatija se može definirati kao sposobnost prepoznavanja i razumijevanja tuđih emocija. Ovo je zapravo jedno od najvažnijih obilježja dobrog učitelja. Samo kad je empatičan, učitelj može maksimalno razviti potencijale grupe.

Također će poučavanju pridonijeti pozitivan stav. Ovo će pomoći stvaranju pozitivne klime, što učeniku osigurava dobro i ugodno okruženje u kojem će lakše sudjelovati, uživati i uključiti se u proces učenja.

Dodatno, uz ove vještine i obilježja, učitelji moraju biti zreli i emocionalno stabilni. Emocije su jako važne u radu s ljudima, one daju dinamiku samom procesu obrazovanja. Ovo je naročito važno kad su u pitanju djeca s teškoćama. Roditelji i obitelji djece s teškoćama će vjerojatno imati teže zahtjeve i osjećati višu razinu stresa nego ostale





obitelji. Stres može biti direktno povezan s dobrobiti roditelja i obitelji. Stoga, sve spomenute karakteristike postaju još važnije kad su u treningu roditelji djece s teškoćama.

Vrste aktivnosti

Nekoliko ideja...

Obrnuta učionica

Za razliku od uobičajene učionice gdje postoji samo jednosmjerna komunikacija i učenici dobivaju gotovu informaciju, metodologija obrnute učionice koristi obrnuti proces. Ovdje se učenik prvo izlaže temi. Kad „prožvaču“ sve sadržaje, u razredu analiziraju, sintetiziraju i rješavaju problem.

Prednosti ove metodologije uključuju (Chilingaryana i Zverevab, 2017):

- Povećanje odgovornosti učenika i samopouzdanje učitelja
- Individualiziran pristup svakom učeniku
- Učenik može raditi svojim tempom
- Veća kreativnost i kritičko mišljenje
- Pozitivna izmjena uloga učitelj/učenik
- Povećana motivacija učenika
- Poboljšanje razredne klime

Ako ovakva metodologija ima toliko prednosti, kako ju možemo upotrijebiti? Koje korake moramo poduzeti? Iako se koraci mogu malo mijenjati, sljedeći su obavezni:

1. Učenici moraju biti izloženi sadržaju učenja
2. Učenici moraju dobiti poticaj ili pozitivni podražaj kroz materijale





3. Treba procijeniti rezultate kako bismo dobili uvid u shvaćanje lekcije svakog učenika
4. Učitelji bi trebali predlagati razredne aktivnosti koje će potaknuti više kognitivne funkcije, da bi učenici mogli shvatiti sve teme.

Digitalna procjena

Ovih dana je teško razumjeti bilo koju vrstu ponašanja ili aktivnosti bez nove tehnologije. Poučavanje nije iznimka. Alat digitalne procjene je programska aplikacija koja omogućava učiteljima postavljanje aktivnosti, ankete, upitnika i vježbi u stvarnom vremenu na računala ili pametne telefone svojih učenika. Ovi programi mogu izračunati rezultate odmah po završetku aktivnosti. Korištenjem ove tehnologije možemo promijeniti način provođenja edukacije.

Najvažnije, učitelj kontinuirano pratiti rad učenika. Ovo učiteljima omogućava brze promjene u poučavanju s obzirom na postignuća učenika. Istovremeno, kontinuirano praćenje omogućava učiteljima jednostavno prepoznavanje učenika kojima su potrebna dodatna objašnjenja. Također, učitelji se više ne moraju oslanjati na svoje instinkte ili na nepouzdana povratne informacije, nego im ovaj alat učinkovito daje vrlo brzu povratnu informaciju kad god je potrebno.

Primjeri ovih alata uključuju razgovore u stvarnom vremenu (chat), komentari na forumima, a sve to omogućava učenicima da komuniciraju međusobno i s učiteljem.

Preporuke za provođenje grupnog treninga

Zamislimo da objašnjavamo važnost emocija u stresnoj situaciji. Zamislimo još i da smo odlučili provesti trening korištenja strategija u donošenju odluka. Vjerojatno ćemo postaviti pozitivna očekivanja od treninga u učenika. Čak je moguće i da smo pripremili aktivnost kako bismo osigurali učenicima brzo i uspješno svladavanje ciljeva. Kakogod, što bi se dogodilo kad sudionici treninga ne bi uspjeli sami pronaći rješenje za





donošenje odluka? Što bi se moglo dogoditi u toj situaciji koja bi izazvala veliku frustraciju u učenika?

Brojne su varijable koje se mogu uplesti i onemogućiti nam ostvarivanje željenog procesa učenja. Relativno česti uzroci mogu biti postojanje nekog pretjerano kritičnog učenika. Ili možda nekoga tko je u otporu ili je pretjerano sramežljiv i uopće ne sudjeluje.

Kako bismo izbjegli ovakve situacije u grupama, trebali bismo dobro predvidjeti moguće probleme. Između ostalog, moramo uzeti u obzir sljedeće:

- Slabo vodstvo. Učitelj mora imati uravnoteženu kontrolu u vođenju grupe na pošten način.
- Ne poznavanje različitih uloga unutar skupine može uzrokovati poteškoće u učenju. Učitelj mora prepoznati one ljude koji su na bilo koji način „teški“ u procesu učenja. Između ostalog, problematične uloge mogu biti:
 - *agresivac/ka* (učestalo i vrlo burno pokazuje neslaganje)
 - *osoba koja stalno negira* (često kritizira tuđe ideje)
 - *osoba koja je povučena* (može biti jedna ili više osoba koje ne žele sudjelovati u raspravi)
 - *šaljivdžija* (kad se netko u grupi šali u neprimjereno vrijeme ili način)
 - *osoba koja traži prepoznavanje* (kad osoba pokušava biti u središtu pažnje na satu)





- Oportunizam. Ova situacija se događa kad se netko od članova skupine oslanja na vodstvo drugih. Ovo ograničava resurse koje članovi skupine unose u trening (socijalno zabušavanje)

U tom smislu, može se reći da postoji niz čimbenika koji utječu na uspješnost procesa učenja. Iako se svi ti čimbenici ne mogu lako kontrolirati, postoji nekoliko preporuka koje mogu biti korisne za rješavanje situacija koje blokiraju trening i za poboljšavanje učenja. Neke od najvažijih su:

- Srušite prepreke. Uvijek su korisne aktivnosti koje će stvoriti snažne veze među članovima grupe. Postizanjem bolje povezanosti među članovima pozitivno utječe na dinamiku grupe i proces učenja.
- Upoznajte grupu. Učitelji moraju znati kako voditi razvoj i proces učenja grupe. Važno je da razumiju posebne osobine članova skupine i razvoj grupe tijekom učenja kako bi maksimalno iskoristili potencijale.
- Brzo rješavajte probleme. Ako neki učenik svojim ponašanjem remeti rad skupine, potrebno je brzo djelovati. Davanje povratne informacije će potaknuti djelovanje koje će preusmjeriti ponašanje i osigurati alternativnu korist za grupu.
- Definiranje ciljeva i odgovornosti. Grupa koja nema jasan cilj sporije uči, a emocionalna klima među učenicima je uglavnom negativna. Važno je definirati odgovornosti učenika i realistične ciljeve za grupu.
- Komunikacija. Najvažnije je potaknuti komunikaciju među članovima grupe i sa učiteljem. Glatka, opuštena i učinkovita komunikacija će u velikoj mjeri pridonijeti procesu učenja.





Literatura

Ausubel, D.P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. New York, Grune and Stratton

Ausubel, D.P. (1968). *Educational psychology: a cognitive view*. New York, Holt, Rinehart and Winston.

Ausubel, D.P. (2000). *The acquisition and retention of knowledge: a cognitive view*. Dordrecht, Kluwer Academic Publishers.

Chilingaryan, K., & Zvereva, E. (2017). Methodology of flipped classroom as a learning technology in foreign language teaching. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237(21), 1500-1504.

Martí, J. (2012). *Aprendre ciències a l'educació primària*. Barcelona. Graó.



Vještine trenera

Mine Göl Güven

Ovo poglavlje se bavi neophodnim vještinama učitelja, koje im pomažu da budu učinkoviti tijekom provođenja programa. Biti učitelj, zahtjeva vještine koje potiču komunikaciju, motiviraju i podižu razinu sudjelovanja učenika. Neke osnovne vještine koje su važne za razvoj dobre okoline za učenje su opisane u ovom poglavlju.

1-Vještine propitivanja

Prikupljanje informacija je važno za uspješnu međuljudsku komunikaciju. Zašto prikupljamo informacije? Skupljamo informacije da bismo dalje pitali i odgovarali na pitanja. Ispitivanje je temeljna aktivnost kojom prikupljamo više informacija i smanjujemo javljanje nesporazuma, koristimo za rješavanje problema, donošenje odluka i sl.

Vrste pitanja

Pitanja mogu biti zatvorenog ili otvorenog tipa. Pitanja zatvorenog tipa traže kratke i jasne odgovore. Ona se koriste da bi se procijenilo razumijevanje, donijele odluke ili zaključila diskusija. S druge strane, neprimjerena pitanja zatvorenog tipa mogu štetiti komunikaciji i blokirati tijek razgovora.

Pitanja otvorenog tipa traže dugačke odgovore i dozvoljavaju sudioniku da razvija, dijeli i proširuje svoje ideje i dojmove. Također daje više informacija i različitih odgovora. Počinju upitnim riječima „što, kako, zašto“.

Vrste pitanja	
Pitanja zatvorenog tipa	Primjeri
<p>„da“ ili „ne“ odgovor: zbog prirode ovakvih pitanja, traže se kratki, jasni, usmjereni odgovori. Mogu se učinkovito koristiti na početku razgovora da bi se potaknulo sudionike na uključivanje u komunikaciju. Najčešće traže „da“ ili „ne“ odgovore</p>	<p>“Jesi li gladan?”</p> <p>„Jesi li umorna?”</p>
<p>Odabir od liste ponuđenih: neka pitanja zatvorenog tipa očekuju izvršavanje odabira s ponuđene liste</p>	<p>“Kakvu kavu želiš? Crnu ili s mlijekom, sa šećerom, zaslađivačem ili gorku?”</p>
<p>Traži se određeni odgovor: pitanja zatvorenog tipa se mogu postavljati da se dobiju jednostavni odgovori za određenu informaciju</p>	<p>“U koje vrijeme ideš spavati?”</p>
Pitanja otvorenog tipa	
<p>Pitanja koja usmjeravaju: obično su nepoželjna jer indirektno usmjeravaju sudionika da odgovori na način koji može biti netočan ili iskrivljen.</p> <p>Kad se pitanja koja usmjeravaju koriste u radu s djecom, treba biti jako oprezan jer su djeca vrlo sugestibilna. Istraživanja su pokazala da su djeca vrlo osjetljiva na smjernice koje im daju odrasli i mogu odgovoriti na pitanje onako kako je ono postavljeno.</p>	<p>“Imate li problema s vašim djetetom....?”</p> <p>“Kako je vozio crveni auto kad je udario u plavi?” – implicira da je crveni auto kriv za nesreću</p> <p>“Kako su vozili auti kad se dogodila nesreća” – ne implicira</p>
Pitanja koja sažimaju:	<p>“Ima li nešto što vas stvarno tišti? Što?”</p>

<p>Sažetak: uključuje važne sadržaje, osnovnu misao, glavnu informaciju</p>	<p>“Zašto ste odlučili to učiniti?”</p>
<p>Pitanja za propitivanje i razjašnjavanje:</p> <p>Pitanja koja razjašnjavaju: to su jednostavna pitanja kojima je cilj eliminirati dvosmislenost, konfuziju i nesporazume. Ona se koriste da razjasne problem i osiguraju neophodne informacije koje će dovesti do propitivanja. Ovaj tip pitanja pomaže osobi da bolje razumije informaciju i smanji zabune tijekom razgovora, diskusije</p> <p>Pitanja za propitivanje: koriste se za praćenje. Pitamo pitanja za praćenje kad nismo sigurni jesmo li dobro razumjeli odgovor ili kad dobivamo dvoznačne odgovore, ili kad trebamo dodatne informacije</p>	<p>“Što ste ovo rekli?”</p> <p>“Jesam li dobro razumjela kad ste rekli...?”</p> <p>“Što ste ovime htjeli reći?”</p> <p>“Možete li mi reći o vašem....?” “Nisam sigurna da sam dobro razumjela, možete li mi reći više o....?”</p> <p>“Rekli ste da..... Možete li mi reći više o tome?”</p> <p>“Možete li mi dati primjer?”</p> <p>“Upravo ste mi rekli da.... Zašto tako mislite?”</p> <p>“Voljela bih znati što vi mislite o...”</p>
<p>Pitanja za prisjećanje i procesiranje</p>	<p>“Što znate o Kanadi?”</p>

<p>Pitanja za prisjećanje traže od osobe da se sjeti nečega zapamćenog</p> <p>Pitanja za procesiranje traže da osoba više promisli i analizira</p>	<p>“Koje su prednosti i nedostaci?”</p>
--	--

Metoda Sokratskog ispitivanja	
<p>Razjašnjavanje</p>	<p>Traže da osoba jasno odgovori o svom mišljenju. Pita se za više razjašnjavanja.</p> <p>“Recite mi više o tome.” Zašto ste to rekli? Kako je to drugačije? Možete li to razjasniti?”</p>
<p>Izazovne pretpostavke</p>	<p>Provocirati izjave sudionika što će dovesti do daljnjeg promišljanja.</p> <p>“Je li to uvijek točno?” “Što ako to nije istina?” “Što bi se dogodilo da odlučite drugačije reagirati?”</p>
<p>Traženje dokaza za argumentiranje</p>	<p>Traži osobu da iznese dokaz za svoju tvrdnju.</p> <p>“Kako znate da je to točno?” “Zašto mislite da je to točno?”</p>
<p>Pitanje o različitim stavovima i perspektivama</p>	<p>Potiče osobu da razmišlja o drugim stajalištima, mogućnostima i perspektivama.</p> <p>„Je li ovo jedini način za rješavanje tog problema?“</p>

Zašto postavljamo pitanja?

Ova tablica pokazuje neke od uobičajenih situacija u kojima koristimo pitanja.

Kad postavljamo pitanja	Objašnjenje	Primjena
Da dobijemo informaciju	Glavna funkcija je da se dobije informacija	Npr. „Kako se zovete?“
Da se preuzme kontrola nad razgovorom	Kad postavljamo pitanja možemo voditi i kontrolirati tijek razgovora. Ovo nam pomaže da prikupimo što više relevantnih informacija bez nepotrebnih detalja. Npr., ispitanik može reći nešto što je potpuno nevažno ili može htjeti promijeniti smjer razgovora	Npr., “Na što smo usmjereni? “ “Ne želim pričati o tome zato što...” “Razmislimo o istraživanju ove ideje“
Da bismo pokazali interes prema drugoj osobi	Ova vrsta ispitivanja je vrlo korisna kad želimo pobuditi uključivanje i pokazati interes prema drugoj osobi	Npr., “Razmišljam što osoba X misli o ovoj temi“
Da se razjasni pojam	Ova vrsta pitanja se uglavnom koristi da se pojasni nešto što se čini nejasno slušateljima. Ciljano je da smanji nesporazume između govornika i slušatelja. Koristi se da se uspostavi uspješna komunikacija	Npr., “Što sam naučila iz ovoga...” “Pričam vam ovo zato što...”“Bit ove priče je...”

<p>Da se jasno razumije stajalište osobe ili teškoće koje osoba ima</p>	<p>Ova vrsta pitanja se koristi da se bolje razumiju osjećaji osobe, mišljenja, vjerovanja, stavovi i teškoće s kojima se osoba susreće.</p>	<p>Npr. doktor može pacijentu postaviti pitanje da bi postavio točnu dijagnozu bolesti „Gdje osjećate bolove?“</p>
<p>Da se procijeni znanje osobe</p>	<p>Ova vrsta pitanja omogućava nam da ispitamo znanje osobe o nekoj temi. Npr. sve vrste testova, ispita i kvizovi</p>	<p>“Tko je začetnik kubizma, pokreta u umjetnosti koji je utjecao i na literaturu i na arhitekturu u 20. stoljeću?“</p>
<p>Da se potakne ljude na dublje promišljanje o nečemu</p>	<p>Pitanja se koriste da se nekoga potakne na promišljanje o nečemu.</p>	<p>“Zašto mislite da globalno zatopljenje ugrožava život na Zemlji?“ “Nabrojite tri čimbenika koja najviše utječu na globalno zagrijavanje“</p>

Što da radimo kad postavljamo pitanja?

Što da radimo dok pitamo	Objašnjenje	Primjena
Pokažite da slušate	Pokažite da ste zbilja zainteresirani za ono što se govori	Neverbalnim znakovima kao što su smješkavanje, kimanje, zadržavanje očnog kontakta
Potaknite različite odgovore kad postavite pitanje	Kad postavite pitanje potaknite davanje različitih odgovora, dajte podršku, pitajte za objašnjenje ako odgovor nije jasan Sudionik se treba osjećati slobodnim da daje različite odgovore na pitanja	Možete li mi malo pojasniti vaše mišljenje? Možete li mi pojasniti vašu izjavu?
Produžite vrijeme čekanja	Za vrijeme tišine nakon postavljenog pitanja, pokažite strpljenje i čekajte odgovor. Sudionici trebaju znati zašto čekate i trebaju znati da im dajete vrijeme za odgovor. Dajte dovoljno vremena i nikad ne izbjegavajte pitanja.	Dok čekate odgovor, dobro je da koristite neverbalne signale, kao što je kimanje, smješkavanje, pokazivanje interesa ili poticanje će smanjiti neugodu u sudionika.

		<p>„Da, slušam vas...“</p> <p>„Imamo dovoljno vremena.“</p>
<p>Budite oprezni kad dajete povratnu informaciju</p>	<p>Potaknite sudionike ali izbjegavajte pretjerane neiskrene pohvale.</p> <p>Izbjegavajte općenite povratne poruke kao što su „ti si pametan/na“, „bravo“, „odlično“.</p> <p>Kad dajete povratnu poruku, trebate biti usmjereni i pozitivni, a poruka mora biti izrečena odmah.</p> <p>Budite pozitivni i sigurni da se sudionik dobro osjeća. Važno je da vaša povratna poruka ne sramoti sudionika i ne čini ga glupim pred drugima.</p>	<p>„Da, ovo je dobro“</p> <p>„Zanimljiv način razmišljanja“</p> <p>„Ima li tko nešto drugo za dodati?“</p>
<p>Potaknite sudionike da više govore</p>	<p>Preusmjerite odgovore ili mišljenja kako biste potaknuli razgovor među sudionicima.</p>	<p>Ima li netko drugi nešto za reći o ovoj ideji?</p> <p>Što još možete dodati ovome?</p>

Započnite pametna pitanja koja će potaknuti dijalog i razmišljanje	Koristite pametna, zabavna pitanja za početak kako bi potaknuli razmišljanje i dijalog. Možete također koristiti pitanja koja će slušatelje usmjeriti na temu.	Ako drvo padne u šumi, a tamo nikoga nema, je li i dalje proizvelo zvuk?
Neke tehnike ispitivanja		
	Koristite različite tehnike ispitivanja kao što su PPPB ili APPLE	
Postavite, pričekajte, pokrenite se, bacite se (PPPB)	Postavite pitanje Pričekajte da sudionici razmisle Pokrenite se na određenu osobu i onda Bacite sudionikov odgovor drugoj osobi	
PPPSB	P ostavite pitanje:	Imajte unaprijed pripremljena pitanja
	P ričekajte:	Dajte sudionicima vremena da promisle o tome što ste ih pitali.

		Dajte im barem 3-5 sekundi da odgovore prije nego što pitate drugog sudionika.
	Podignite:	Kad postavite pitanje, uvijek prozovite sudionika imenom. Nemojte uvijek prozivati iste osobe
	Slušajte:	Slušajte sudionike, dajte im vremena, potaknite odgovore. Uspostavite kontakt očima i koristite neverbalne signale koji će potaknuti sudionika. Pokušajte koristiti neke riječi za poticanje. Kad god sudionik odgovori na pitanje, pokušajte koristiti drugačiju pohvalu. Izbjegavajte korištenje uvijek istih riječi jer će se činiti da

		nisu iskrene Npr. „vrlo dobro“, „odlično“, „pametna odgovor“
	Proširite i pojasnite	<p>Proširite sudionikov odgovor i započnite dijalog na osnovu tog odgovora.</p> <p>Ako je odgovor netočan, preusmjerite pitanje na drugog sudionika. Recite „Na ovo pitanje se može tako odgovoriti, no tražim i drugi način odgovaranja. Može li netko drugi dati drugačiji odgovor?“</p>

Prijedlog aktivnosti: (preuzeto i prilagođeno od Deliberation for Global Perspectives in teaching and Learning)

- Učenici bi trebali sjediti u parovima okrenuti jedan prema drugome. Trebaju biti dvije linije učenika, npr. A i B
- Recite izjavu „.....“



- Dozvolite malo vremena da parovi zajednički smisle jedno pitanje za pojašnjavanje i jedno pitanje za razjašnjavanje na tu izjavu
- Odaberite jedan par da podijeli svoja pitanja s razredom. Ako su njihova pitanja dobro formulirana, čestitajte im. Ako nisu, ponudite im pomoć kako bi razumjeli ove vrste pitanja. Dozvolite im da smisle nova pitanja dok ne uspiju.

Literatura

Anderson, M. (2013). Techniques for questioning in your classroom. [Preuzeto sa https://ictevangelist.com/5-techniques-questioning-classroom/](https://ictevangelist.com/5-techniques-questioning-classroom/)

Deliberation for Global Perspectives in Teaching and Learning. (2013). Handout: Clarifying and Probing Questions. [Preuzeto sa https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarifying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf](https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarifying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf)

Leading Questions. (n.d.) [Preuzeto sa https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html](https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html)

Questioning skills and techniques. (2011). [Preuzeto sa https://www.skillsyouneed.com/ips/questioning.html](https://www.skillsyouneed.com/ips/questioning.html)

[Questioning Techniques Asking Questions Effectively. \(n.d.\). Preuzeto sa https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm)

Skills You Need: Types of Question. (2011). [Preuzeto sa https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html](https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html)



2- Vještine učinkovitog slušanja

Slušanje je pridavanje pažnje kako bi se razumjelo izrečeno. Kakogod, slušanje je aktivan proces koji nije ograničen samo na izgovoreno, nego uključuje i druge zvukove oko nas. Vještine slušanja su neophodne za međusobnu komunikaciju i uključuju kompleksne osjećajne, spoznajne i ponašajne procese.

Učinkovito slušanje zahtijeva otvorenost i empatiju prema drugima. Učinkovito slušanje bi trebalo biti lišeno osuđivanja, prekidanja, razjašnjavanja i pretpostavljenih rješenja.

Smjernice za učinkovito slušanje

	Loš slušač	Dobar slušač
Odredite područje interesa	Ne pokazuje interes za temu ili loše upravlja	Kad sluša temu, traži nove ideje i mogućnosti za učenje
Obratite pažnju na sadržaj, ne kako se iznosi	Ne sluša temu i slabo prezentira	Procjenjuje i sudi o sadržaju, ne pre naglašava pogreške u izlaganju
Budite strpljivi i smireni	Lako ulazi u prepirke	Ne sudi dok nije gotovo
Slušajte ideje i misli	Obraća pažnju i sluša činjenice	Kad sluša, usmjerava se na glavnu temu
Budite vješti u vođenju bilješki	Zauzet je pisanjem i formom, ne primjećuje sadržaj	Pazi da vodi bilješke o temi i o tome kako je organizirana



Slušajte na poslu	Pokazuje snagu i pravi se da sluša	Pokazuje uzbuđenje i interes za temu
Izbjegavajte distrakcije	Lako distraktibilan	Zna kako se koncentrirati i oduprijeti distrakcijama
Dajte izbore za vježbanje misli	Traži lagane i izbjegava teške materijale	Prihvata i uživa u težim, izazovnijim materijalima
Budite otvoreni	Pokazuje reakcije prema emocijama	Razumije emocije i pravilno ih interpretira
Kontrolirajte misli i pažljivo koristite jezik	Doima se kao da sanjari ako je sugovornik spor	Poznaje pravila učinkovitog slušanja. Procjenjuje, mentalno organizira i uzima u obzir druge forme neverbalne komunikacije.

Koraci za učinkovito slušanje

Uspostavite kontakt očima	Pokazuje da slušate. Ostanite fokusirani i koristite verbalne i neverbalne signale koji ukazuju da slušate
Izbjegnite prekide i čekajte pravo vrijeme	Dozvolite govorniku da završi izlaganje. Ne skačite na drugo pitanje ili zaključak prije nego što govornik završi. Ovo može biti jako frustrirajuće i utjecati na govornika da izgubi tijek misli



Budite spremni slušati	Budite opušteni. Ako ne možete, teško ćete se usmjeriti na govornika. Pokažite da slušate. Vaše tjelesno uključivanje također šalje poruku govorniku
Zaustavite bježanje misli	Lako možemo biti ometeni unutarnjim mislima, planovima i drugim stvarima. Druga osoba lako primijeti kad se ne možemo usmjeriti na razgovor. Očistite misli za vrijeme razgovora
Budite otvoreni	Ne sudite, ne prekidajte, ne nudite pretpostavljena rješenja
Vježbajte zrcaljenje	Pokažite da ste zainteresirani za razgovor koristeći govor tijela. Pokažite primjerene i iskrene reakcije na ono što je izrečeno. Ovo osigurava da se osoba koju slušate zbilja uključi u razgovor
Dajte pozitivnu neverbalnu povratnu poruku	Izrazi lica su direktni pokazatelji vaših misli pa treba biti oprezan s govorom tijela.

Uobičajeni čimbenici koji utječu na učinkovitost slušanja

Slušanje više od jednog razgovora u isto vrijeme: kad ste na telefonu dok pričate s osobom ili imate upaljen radio ili TV
Izgled osobe s kojom razgovarate: možete više obraćati pažnju na izgled osobe koja je privlačna nego na ono što on/a govori
Tema nije zanimljiva: dosadno vam je ili niste zainteresirani na temu

Niste usmjereni: lako vam se preusmjere misli, čini se da sanjarite, igrate se kosom ili gledate kroz prozor. Usmjereni ste na druge stvari, a ne na govornika.

Nije vam dobro ili ste umorni: muče vas tjelesni problemi – umorni ste, gladni, pospani, žedni ili trebate na wc.

Nemate empatije: ne možete se postaviti u ulogu druge osobe. Razumijete što čujete, ali se ne možete poistovjetiti s osobom. Ne možete kontrolirati vaš unutarnji dijalog i prebaciti na „oni“ ili „ti“ sa „ja“ ili „mene“. Ne možete se postaviti u položaj druge osobe

Pristrani ste ili imate predrasude: pristrani ste zbog rase, religije, spola, dobi i dr. učinkovito slušanje zahtjeva otvorenost prema idejama i ljudima s različitim pozadinama i iskustvima. Predrasude ili pristranost će utjecati na vaše slušanje i nećete pridati važnost onome što se govori

Prethodna iskustva: na sve nas utječu naša prethodna iskustva koja nas vode do zablude i pogrešnih tumačenja. Kad se prema ljudima odnosimo na osnovu stereotipa i osobnih stavova, postajemo manje objektivni i zbog toga ne slušamo drugu osobu. Osobni izgled, prethodni događaji mogu negativno utjecati na naše ponašanje prema osobi

Prezauzetost: kad ste prezauzeti drugim mislima ne možete učinkovito slušati druge. Osobito kad ste pod stresom, preplavljeni ili se brinete zbog nečega

Zatvorene su vam misli: za učinkovito slušanje trebamo otvorene misli. Pokušaj da razumijemo druge i prava otvorenost prema različitostima će nam pomoći da postignemo bolje međusobno razumijevanje



Literatura

[Barriers to Effective Communication. \(2018\). Preuzeto sa](#)

<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

Kratz, D. M., & Kratz, A. R. (1995). *Effective listening skills*. Boston: McGraw-Hill.

Listening-from Wikipedia

<http://www.wiki.zero.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvTGldzGVuaW5n>

[7 Steps to Effective Listening. \(n.d.\). Preuzeto sa](#)

<https://www.careerattraction.com/7-steps-to-effective-listening/>

3 -Neverbalna komunikacija

Neverbalna komunikacija je proces razumijevanja i interpretacije poruka bez riječi. Prema različitim stručnjacima, neverbalni signali i pokreti su glavni u komunikaciji. Neki neverbalni znakovi čak nose iste informacije u svim kulturama, kao što su izrazi lica. Neverbalna ponašanja ili znakovi nose veći dio informacije drugima kad objašnjavamo događaje koji nas okružuju. Neverbalni signali prenose važne poruke bez riječi. Iako se neki signali koriste nesvjesno, mogu se koristiti kako bismo utjecali na druge u različitim situacijama. U svakodnevnom životu koristimo položaj tijela, kimanje, geste, očni kontakt, izraze lica i boju glasa kako bismo prenijeli naše osjećaje, misli i stavove tijekom međusobne komunikacije.



Izrazi lica	Uobičajeno se koriste u neverbalnoj komunikaciji. Prenose važne informacije u komunikacijskoj petlji. Npr. smiješak ili mrštenje s prekrštenim rukama može dati snažan utjecaj na ponašanje sugovornika. Sreća, tuga, ljutnja i strah se mogu izraziti izrazima lica, a oni su slični u svim kulturama.
Geste	Ovo su namjerni pokreti koji prenose informaciju bez riječi. Uobičajene geste uključuju mahanje, pokazivanje, korištenje prstiju kad brojimo. Kakogod, geste mogu biti jako različite među različitim kulturama. Iste geste mogu imati različito značenje u dvije različite kulture, što, ako se ne poznaje, može dovesti do nesporazuma.
Glas	Različito je od stvarnog jezika. Uključuje čimbenike kao što su boja glasa, akcent, visina glasa, glasnoća itd. Ove glasovne komponente mogu uvelike utjecati na komunikaciju. Npr. akcent ili boja glasa koju koristite dok govorite mogu pridonijeti snazi vašeg izražaja
Položaj tijela i pokret	Položaj tijela i ponašanja se također zovu govor tijela. Takva ponašanja mogu prenositi veliki dio poruke. Npr. križanje ruku, križanje nogu može biti interpretirano kao obrambena reakcija, zatvaranje od drugih
Osobni prostor	Različit je među različitim kulturama, ali daje važnu informaciju drugima. Širina osobnog prostora koju trebamo je određena kulturnim vrijednostima, osobnim karakteristikama i stupnjem prisnosti. Kad tumačimo ovaj čimbenik, treba uzeti u obzir sve aspekte osobnog prostora.

Kontakt očima	<p>Oči su važan izvor informacija u komunikaciji. Npr. gledanje, buljenje, brzina treptanja su važna neverbalna ponašanja. Kakogod, ovi čimbenici mogu također biti različiti u različitim kulturama. Zadržavanje očnog kontakta može imati različito značenje među različitim kulturama</p>
Dodir	<p>Komunikacija kroz dodir može također biti različita u različitim kulturama. Dodir može varirati ovisno o statusu, spolu, dobi osobe. Npr. žene češće imaju tendenciju dodirivati nego muškarci. Ova vrsta geste može prenijeti različita značenja za ženu nego za muškarca</p>
Izgled	<p>Odjeća, frizura, naš odabir boja može prenositi poruku drugima. Ovo je snažan način neverbalne komunikacije. Izgled može imati snažan utjecaj na našu prosudbu druge osobe. Svi znamo da je prvi dojam jako važan, osobito na razgovoru za posao</p>

Literatura

Cherry, K. (2018). Types of nonverbal communication. Preuzeto sa

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

4 – Prepreke učinkovitom slušanju

Međusobna komunikacija može propasti zbog mnogih razloga. U mnogim slučajevima ono što je izrečeno ne mora se točno razumjeti ili interpretirati. Aktivno slušanje, pojašnjavanje i osvrt su vještine koje su neophodne za poboljšanje kvalitete

komunikacije. Komunikatori moraju biti svjesni prepreka koje se mogu dogoditi u razgovoru.

Uobičajene prepreke učinkovitim slušanjem

Korištenje žargona	Korištenje žargona ili nepoznatih riječi može ugroziti osobu i prekinuti komunikaciju
Emocionalna prepreka i poteškoća	Neke teme mogu biti tabu ili teške za razgovor. To mogu biti teme o politici, religiji, seksu, rasizmu ili druga mišljenja koja se mogu smatrati neprimjerenima ili nepopularnima
Nedostatak pažnje i distrakcije	Ponekad nam je teško slušati druge. Ometeni smo mnogim razlozima i ne možemo posvetiti punu pažnju drugome.
Različita stajališta	Imanje različitih stajališta može utjecati na komunikaciju i djelovati kao prepreka
Tjelesne i senzoričke teškoće	Tjelesne i senzoričke teškoće kao što su oštećenje sluha mogu negativno utjecati na komunikaciju
Tjelesne prepreke koje utječu na neverbalnu komunikaciju	Nemogućnost uvida u neverbalne naznake, govor tijela, geste, može utjecati na komunikaciju i poruka neće biti pravilno shvaćena. Također, tekstualne poruke, ili drugi načini komunikacije koji se oslanjaju na tehnologiju mogu biti manje učinkoviti nego komunikacija licem u lice.
Razlike u jeziku i naglasku	Nemogućnost pravilnog korištenja jezika i nepoznati naglasci mogu stvoriti probleme u razumijevanju



Stereotipi i netočne pretpostavke	Ljudi imaju tendenciju čuti ono što očekuju čuti, a ne ono što je rečeno pa izvuku krive zaključke
Kulturalne razlike	Kulturalne razlike variraju u smislu komunikacijskih pravila

Literatura

Barriers to Effective Communication. (2018). Preuzeto sa

<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

5 -Čimbenici koji utječu na motivaciju i pažnju u odraslih

Strategije	Objašnjenje
1. Izgradite korisna i važna iskustva temeljena na dobi grupe s kojom radite	Odrasli učenici više vole praktična nego teorijska znanja. Materijali pripremljeni za poučavanje moraju se moći primijeniti u praksi i biti značajni za temu.
2. Potaknite znatiželju i istraživanje	Kao i mala djeca, odrasli vole sami konstruirati svoja znanja korištenjem smislenih i zanimljivih alata kao što su video, predavanja, info-grafovi, reference i sl. U poticajnoj okolini, učenici će vjerojatnije biti inspirirani i zainteresirani za učenje novih informacija.



<p>3. Dozvolite korištenje socijalnih medija</p>	<p>Socijalni mediji su snažan alat za suradnju, dijeljenje i komentiranje o interesima skupine. Takav alat je dobar za kreiranje diskusije u interesnoj skupini. Kroz socijalne medije ljudi počnu dijeliti informacije, učiti nove načine nošenja sa teškim situacijama</p>
<p>4. Obogatite okolinu dodavanjem osobnosti</p>	<p>Pokazivanje videa bez osobnosti neće poslužiti svrsi i potrebama obitelji. Kao voditelj, morate pozvati profesionalce, stručnjake, specijaliste kao i koristiti video uratke za obogaćivanje okoline za učenje</p>
<p>5. Korištenje studija slučaja kad se poučava o određenim vještinama rješavanja problema</p>	<p>Osmislite dobru okolinu za učenje koja će potaknuti učenje vještina rješavanja problema. Razgovarajte o različitim studijama slučaja i poučite vještine koje bi im pomogle.</p>
<p>6. Koristite humor</p>	<p>Koristite humor kad predajete jer će dobro djelovati i na najnezainteresiranije učenike</p>
<p>7. Povezujte informacije na jednostavan i smislen način</p>	<p>Rascjepkajte informacije koje će dovesti do učenja i povežite ih s novim informacijama u malim koracima. Ovo će učeniku pomoći da usvoji i razumije nove informacije</p>

8. Dodajte zanimljive/zgodne pauze koje će podignuti razinu interesa slušatelja	Na početku predavanja dajte kratki pregled što ćete predavati, ali nemojte odati zanimljive dijelove
9. Stimulirajte učenika	Potaknite učenika na različita razmišljanja i postavljajte provokativna pitanja za razmišljanje
10. Koristite vizualne materijale	Većina učenja se odvija vizualnim putem. Obratite pažnju na te detalje
11. Poštujte druge	Pokažite poštovanje i budite iskreni

Kako zadržati pažnju slušatelja?

Ispričajte zanimljivu priču: pričanje priča je jedan od najsnažnijih načina pridobivanja pažnje. Može biti osobna priča ili priča osobe koja vas je nadahnula. Možete također ispričati šalu, vic, anegdotu itd. Na ovaj način ćete zadržati pažnju slušatelja

Postavljajte provokativna pitanja: probudite znatiželju i motivirajte slušatelje da razmišljaju o odgovoru na retoričko pitanje.

Iznesite šokantnu statistiku: statistički rezultati bi trebali biti važni u vašoj prezentaciji. Ovo privlači pažnju slušatelja

Koristite snažne citate: započnite govor važnim i smislenim citatima. Npr. „Ako se dvoje ljudi slažu u svemu, jedan od njih je nepotreban“ Mark Twain



Pokažite privlačnu fotografiju: koristite fotografije umjesto teksta koliko god možete. Privlačna slika dobre kvalitete povećava razumijevanje, stimulira slušateljevu maštu i pojašnjava poruku koju je onda lakše zapamtiti

Pokažite kratki video: video donosi emocionalni odgovor. Za razliku od teksta, može puno brže djelovati na ljude i prenijeti poruku do srca slušatelja.

Literatura

[Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. \(n.d.\) Preuzeto sa http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link](http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link)

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) [Preuzeto sa http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivateadult-learners&utm_medium=link](http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivateadult-learners&utm_medium=link)

Pappas, C. (2013). 17 tips to motivate adult learners. [Preuzeto sa https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners](https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners)

17 Tips To Motivate Adult Learners. (2013). [Preuzeto sa https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners](https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners)

7 Excellent Ways to Start a Presentation and Capture Your Audience's Attention.(2014) [Preuzeto sa http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your-audiences-attention](http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your-audiences-attention)



6 –Kongruencija i druge komponente u izgradnji međusobnog povjerenja

Tri osnovna pojma (kongruencija, bezuvjetna pozitivna nagrada i primjereno empatično razumijevanje) koje je razvio Carl Rogers su glavne komponente terapijske veze između klijenta i terapeuta. Ove bazične komponente su povezane s onim što terapeut radi kako bi pokazao/la svoje prihvaćanje klijenta i da ga/ju cijeni kao osobu.

Kongruencija: prema Rogers, ovo je najvažniji dio međusobne veze. Ovo ukazuje da je terapeut/učitelj autohton, stvaran i iskren u svojoj interakciji s drugom osobom. Ovo će omogućiti uspostavljanje iskrene veze između voditelja i sudionika. Ovaj sav će pomoći voditelju da se vješto nosi sa negativnim ili agresivnim ponašanjima sudionika. Voditeljev pozitivan, autohton stav može osigurati da se sudionici osjećaju dobrodošlo i prihvaćeno, što dovodi do uspostavljanja povjerenja.

Bezuovjetna pozitivna nagrada: se odnosi na autohtonu brigu za sudionika. Važno je dati osjećaj prihvaćenosti. Voditelj mora odašiljati prihvaćanje i cijenjenje osjećaja sudionika koji će stvoriti zonu ugone za sudionike i omogućiti im da budu entuzijastični što sudjeluju u programu. Ovo nam omogućava da sudionik bude otvoren i slobodno priča o svojim poteškoćama bez straha od osude.

Primjereno empatično razumijevanje: ovo se odnosi na sposobnost terapeuta da osjećajno i točno razumije osjećaje i iskustva sudionika. Važno je da se obrati pažnja da voditelj ne smije biti previše pogođen osjećajima sudionika. Rogers (1975) opisuje primjereno empatično razumijevanje kao „Ako sam stvarno otvoren za načine kako druga osoba doživljava iskustvo... ako mogu njegov/njen svijet primiti u svoj, onda riskiram da ću vidjeti svijet njegovim/njezinim očima... i da ću se promijeniti, a svi mi se suprotstavljamo promjeni. Obzirom da se suprotstavljamo promjeni, trudimo se svijet druge osobe vidjeti samo kroz naše uvijete, ne njegove/njezine. Tada analiziramo i vrednujemo. To je ljudska priroda. Mi ne razumijemo njihov svijet. Ali, kad terapeut

razumije kakav je stvarni osjećaj svijeta druge osobe, bez nagona za plakanjem ili pokušaja analize i prosuđivanja, onda terapeut i klijent mogu istinski procvasti i rasti u toj klimi.“

Literatura

[Carl Rogers' Core Conditions. \(2018\). Preuzeto sa](#)

<https://counsellingtutor.com/counselling-approaches/person-centred-approach-to-counselling/carl-rogers-core-conditions/>

Rogers Three Characteristics/Attributes Needed for Client-Therapist Relationship.
(n.d.). [Preuzeto sa http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.html](http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.html)

7 -Kako se nositi sa teškim situacijama

Voditelji se suočavaju sa mnogim teškim situacijama tijekom provođenja programa i trebaju biti opremljeni različitim tehnikama koje će im pomoći da savladaju probleme vezane za ljude ili situacije. Nošenje sa takvim ljudima ili situacijama mogu imati neke uobičajene točke. Teški ljudi obično nemaju slično mišljenje kao vi u većini tema i pokušavaju vas izazivati s time.

Također trebate biti oprezni s kulturalnim razlikama, jezičnim barijerama ili drugim teškim ljudima koji su spremni na izazove, prekide, podcjenjivanja, prekidanja tijekom misli ili razgovora i namjerno ugrožavanje mira tijekom seanse.

Neke smjernice

- Počnite na vrijeme.
- Ne dozvolite distraktorima da utječu na seansu.

Kako se nositi s teškim situacijama	
Vještine lice u lice	<p>Tri važne vještine bi se trebale koristiti tijekom sastanaka licem u lice: slušanje, jasnoća i pričanje.</p> <p>Većina ljudi pokušava pokazati svoj položaj i ne daju si dovoljno vremena da slušaju druge.</p> <p>Pokažite slušateljima da ih razumijete. Razumijevanje osobe ne podrazumijeva obavezno da se slažete s osobom. Osigurajte da osoba osjeća da ju se sluša i cijeni.</p>
Umanjite mogućnost kulturalnog konflikta	<p>Mnoge problematične situacije proizlaze iz različitih kultura i stilova. Budite oprezni i osjetljivi na različitosti. Nikad ne vrijeđajte ili spuštajte onome tko pita. Ne budite sarkastični i bezobrazni.</p>
Uspostavite dobru kontrolu vlastitih emocija	<p>Trebate biti svjesni svojih emocija i ne dozvoliti im da vas preplave. Vješto kontrolirajte svoje emocije.</p>
Nošenje s konfliktima	
<ul style="list-style-type: none"> Natjecanje – ja ću pobijediti 	<p>Ako se natječete – nema samo jednog pobjednika. Izbjegavajte subjektivne/osobne prepirke. Budite asertivni, ne agresivni. Ako ne znate, prihvatite</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Radite kompromise 	<p>Ovo zahtjeva asertivnost i suradnju. Smanjuje tenzije. Ali nikad ne radite kompromise zbog kojih ćete se poslije loše osjećati.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Suradujte 	<p>Ovo zahtjeva medijaciju, dostojanstveno rješavanje problema i dobivanje nečega iz situacije.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Smještaj i izbjegavanje 	<p>Ovo je strategija koja uključuje neke troškove, ali smještaj bi trebao biti primjeren.</p> <p>Izbjegavanje neće ništa promijeniti, a problemi će ostati.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nošenje s agresivnim i neprijateljskim pitanjima 	<p>Treba ostati racionalan. Pokažite razumijevanje, da ste slušali i pokušajte pronaći nešto u čemu ćete se složiti s osobom koja postavlja ta pitanja</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Stvari koje treba izbjegavati 	<p>Izbjegavajte upuštanje u prepirke. Nikad se ne prepirate: na koncu ili se složite ili nemojte</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Smanjite pitanja koja nemaju veze s temom 	<p>Ponekad sudionik može imati puno pitanja koja nemaju veze s temom. Budite oprezni kad usmjeravate pitanja za koja se čini da nemaju veze s temom. Budite osjetljivi i oprezni prema pitanjima koja će možda dominirati situacijom</p>



Literatura

Soft skills: how to deal with difficult situations. (2015). [Preuzeto sa http://www.cimaglobal.com/Pages-that-we-will-need-to-bring-back/Insight-2015/Insight-January-2015/Soft-skills-how-to-deal-with-difficult-situations/](http://www.cimaglobal.com/Pages-that-we-will-need-to-bring-back/Insight-2015/Insight-January-2015/Soft-skills-how-to-deal-with-difficult-situations/)

8 –Davanje i primanje povratne informacije

„Povratna informacija je davanje informacije prije, za vrijeme i nakon iskustva“ (MacNaughton i Williams, 2004, str.96). Povratna informacija može biti verbalna, ali i neverbalna kroz kimanje, smješkanje i sl. Povratna informacija može dati informaciju o tome što je sudionik radio/la. Ona informira sudionika o njegovim akcijama, omogućava mu/joj da evaluiira što je učinio/la i odluči je li to dobro ili nije. Daje jasnu informaciju o djelovanju i pomaže u razmišljanju o tome. Verbalna povratna informacija može biti korisnija nego neverbalna jer je jasna i ne vodi do nesporazuma. Riječi mogu više pomoći nego neverbalna ponašanja jer daju jasnu ideju osobi o njegovim/njenim djelima.

Verbalna povratna informacija je korisnija kad opisuje što je osoba napravila nego kad daje prosudbu o djelovanju. Povratna informacija će biti najsnažnija kad opisuje aktivnost, ponašanje ili specifični incident. Također je jako važno dati povratnu informaciju odmah nakon ponašanja. Ovo osobi može pomoći da prosudi o svojim aktivnostima i procijeni posljedice ponašanja (MacNaughton & Williams, 2004).

Smjernice za davanje i primanje povratne informacije

Davanje povratne informacije – činite:

- Počnite s pozitivnim, objasnite što je bilo dobro





- Uspostavite kontakt očima i aktivno slušajte
- Pravovremeno i točno koristite tišinu
- Budite usmjereni na naznake (verbalne i govor tijela)
- Koristite pojašnjenja
- Budite jasni i sažeti
- Rezimirajte
- Budite empatični
- Budite spremni dati alternativu i budite specifični
- Istražujte alternativne pristupe i dozvolite vrijeme za diskusiju
- Potaknite komentare (ne dozvolite kritiku bez preporuke)
- Izbjegnite negativne termine i koristite pozitivne (npr. da bi se poboljšalo)
- Ponudite vašu opservaciju i konstruktivnu kritiku
- Koristite rečenice koje počinju sa „...Pitam se jeste li probali...“ ili „... možda biste mogli imati...“ ili „...ponekad mi se čini korisnim...“
- Budite svjesni razlike između namjere i učinka ponašanja ili komentara
- Budite spremni raspraviti o stavovima i etičkim pitanjima koja se pojave
- Izbjegavajte osuđivanje i koristite komentare koji neće probuditi negativne ili obrambene osjećaje (npr. recite „što ste rekli je zvučalo...“ radije nego „vi ga/ju napadate“)

Davanje povratne informacije – ne činite

- Ne kritizirajte bez nuđenja konstruktivne preporuke
- Ne komentirajte ili napadajte osobne osobine
- Ne generalizirajte
- Ne budite neiskreno ljubazni i nježni
- Izbjegavajte biti obrambeni i argumentirati





Literatura

Clinical Teaching Skills: A Guide for Facilitators. (n.d) [Preuzeto sa](#)

<https://faculty.londondeanery.ac.uk/guide-for-facilitators/files/CTS%20%20Notes%20for%20facilitators.pdf>

Effective Questioning Elearning. (n.d.) [Preuzeto sa](#)

<http://www.kineo.com/services/elearning/ready-to-go-learning/trainer-development/effective-questioning>

Giving feedback. (1999). [Preuzeto sa](#) <https://www.bmj.com/content/318/7200/S2-7200>

Giving Feedback Boosting Your People's Confidence and Ability. (n.d.) [Preuzeto sa](#)

https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_98.htm

How to Ask Good Questions: Communication Skills Training in Sydney, Melbourne. (2013). [Preuzeto sa](#) <https://pdtraining.com.au/blog/effective-communication-course2/effective-communication-skills-training-good-questions/>

MacNaughton, G., & Williams, G. (2004). *Teaching Young children: Choices in theory and practice*. London: Open University Press.

Questioning Skills for Managers-Ask More Tell Less. (2018). [Preuzeto sa](#)

<https://www.leadershipdirections.com.au/core-skills/questioning>

Teachers' Toolkit Guidelines for giving and receiving feedback. (n.d.) [Preuzeto sa](#)

<https://faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/teachers-toolkit-guidelines-for-givingand-receiving-feedback>

<https://www.e-lfh.org.uk/programmes/educator-hub/>





Struktura programa

Otilia CLIPA, PhD

Ovaj program je usmjeren na promjenu stavova prema kvaliteti života i mogućnostima istraživanja dobrobiti u školi i u obitelji. Ostvarivanje sudjelovanja u programu pokazuje da postoje ustanove koje poučavaju (Senge, 2016) i želja pojedinaca da sudjeluju (učitelji, članovi obitelj i dr.) u procesu učenja kroz suradnju, osiguravanje novih uvjeta učenja, poticanjem istraživanja, doživljavanja kolektivne dobrobiti, u sistematičnom rješavanju problema. Unutar strukture programa obrazložit ćemo teme, poticaj za odabir programa, ciljeve, konceptualni okvir i strukturu programske jedinice.

1. Tema

Određivanje teme jedinice programa određuje utjecaj programa, kao i odabir edukatorskog tima. Teme se odabiru na osnovu spoznaja iz istraživanja i prakse u edukacijskim znanostima, što može dovesti do poboljšanja kvalitete života ili edukacijske zajednice.

Predložena tema se postavlja kroz propitivanje interesa skupine, koji je koncentriran u odgovoru na četiri pitanja (Leigh, 2006)

- Postoji li problem? Je li značajan? (prepoznavanje problema)
- Ako je pronađen problem, može li se pronaći rješenje kroz programsku jedinicu? (opisivanje rješenja)
- Može li programska jedinica pomoći rješavanju problema? (primjena programa)
- Na što je usmjerena jedinica programa? (postavljanje ciljeva tematske jedinice)



Središnja ideja programa je također osmišljena na osnovu informacija dobivenih od učenika za koje se osmišljava. Ona određuje primjenu programa i ostvarenje osnovnih ciljeva koji opisuju glavnu temu. Predložena tema će se obrađivati kroz iskustveno učenje i dovest će do razvoja smislenog učenja.

2. Objašnjavanje

Objašnjavanje osnovne ideje programa se svodi na prezentiranje informacija i metode provođenja programa. Odluka o uključivanju u program često ovisi o tom objašnjenju. Objašnjenje programa mora biti dobro učinjeno, jasno i usmjereno, treba pozivati na raspravu i pronalaženje rješenja trenutnih edukacijskih problema.

Objašnjenje programa sadrži polje, temu, ciljeve, kratku prezentaciju i opravdanje potrebe za provođenjem tematske jedinice, opis aktivnosti, ciljanu skupinu i procjenu utjecaja i učinkovitosti programa.

3. Cilj

Predloženi ciljevi programa jasno izražavaju što će se raditi tijekom istoga. Oni su osnova na koju se nadograđuju: aktivnosti, načini postizanja cilja, metode procjene.

Ciljevi programa se formuliraju kao objedinjeni, operacionalni, mjerljivi, usmjereni na rješavanje problema. Izražavaju rezultate koji se trebaju postići kroz provođenje programa. Kako bismo pravilno formulirali ciljeve, moramo odgovoriti na sljedeća pitanja (Gherguț i Ceobanu, 2009):

- Što želimo postići kroz ovaj program?
- Kakvu grupu želimo okupiti?
- Kakve promjene želimo postići? (smanjenje, povećanje, poboljšanje itd.)
- Koliku promjenu želimo?



- Koji je krajnji rok za postizanje ciljeva?

Ciljevi programa odnose se na informacije, procedure i stavove.

Formuliranje ciljeva programa može (Leigh, 2006):

- Postaviti smjer programa (daje jasnu indikaciju o tome što se želi postići programom)
- Istaknuti standarde programa
- Osigurati objedinjenost (postigne unutarnju objedinjenosti programa i važnost programa za određeno područje)

Možemo, po završetku programa željeti postići sljedeće:

- Analiziranje nove informacije
- Reproduciranje i razumijevanje sadržaja učenja i povezanost s drugim područjima
- Upoznavanje najnovijih spoznaja
- Primjenjivanje specifičnih metoda koje se koriste u ovom području
- Objedinjavanje i interpretiranje brojnih informacija
- Rješavanje osnovnih problema i donošenje zaključaka na osnovu procjene
- Komuniciranje i obrazlaganje odabranih rješenja

U istraživanju Vasile Chiş (2005) tvrdi da edukacijska struktura mora biti usmjerena na postizanje „instrumentalnih, međuljudskih i sistematičnih vještina“. Međuljudske vještine podrazumijevaju: kritičke i samo-kritičke sposobnosti, konstruktivne stavove i ponašanja, sposobnost suradnje s drugima, sposobnost suradnje sa stručnjacima iz različitih područja, pozitivne stavove prema različitostima i multikulturalnost, sposobnost rada u internacionalnom okruženju, moralnost. Sistematične vještine





obuhvaćaju: sposobnost primjene naučenog u praksi, istraživačke sposobnosti, sposobnosti učenja, sposobnost prilagodbe novim situacijama, vodstvo grupe, razumijevanje nacionalnih kultura i običaja, samostalan rad, stvaranje znanja i vještina, poduzetan duh, zanimanje za kvalitetu i visoke standarde, želja za uspjehom.

U Europi se rezultati programa ne baziraju samo na proučavanju uskog područja, nego i na „prenošenju znanja“ (*le transfer de connaissances*). Znanstvenici iz područja edukacijskih znanosti (Ph. Mierieu, M. Develay, L. Resnick, Ph. Perrenoud etc.) raspravljaju o važnosti prijenosa fundamentalnog znanja kroz brojne tvrdnje i pitanja: Priroda transfera: premještanje, usuglašavanje, prilagodba, preustroj znanja i reorganizacija; što je prioritet između poznavanja sadržaja područja ili metodologije? Postoji li mreža znanja pojedinaca? Kako možemo? Kako se transfer odnosi prema stjecanju općih znanja? Koje su veze između deklarativnog i proceduralnog znanja? Postoji li opće znanje (interdisciplinarno)? U odnosu na sve ovo, koja je uloga istraživača? (Ph. Mierieu, 1996). Ciljevi trebaju interdisciplinarni pristup koji uključuje stručnjake iz sličnih područja i reorganiziranje novih uvjeta za iskustveno učenje.

Uz spoznajne ciljeve i očekivanja, moramo voditi računa i o osjećajima, karakteru, stavovima, budući da želimo potaknuti osobu na pozitivnu promjenu osobnosti.

Tijekom nedavne rasprave o tome što bi to trebalo predstavljati, naglašeno je da učitelji mogu proširiti svoje usluge prema zajednici u kojoj žive. Svijet poučavanja je trenutačno prilagođen i nacionalnim i regionalnim potrebama i zahtjevima. Sve ovo je važno jer će studenti aktivno sudjelovati u integriranju znanja u postojeću zajednicu. Charles Temple, nas uvjerava da „otkad postoji Comenius, učitelji primjećuju potrebu da povezuju akademsko znanje sa stvarnošću i razvoj iskustvenog učenja“ (2003, str. 87) Demokratsko sudjelovanje i građansko uključivanje može se postići kroz „učenjem kroz zalaganje u zajednici“ koje se odnosi na praktičnu primjenu teorijskih spoznaja i ideja. U kolegijima koji uključuju učenje zalaganjem u zajednici, učenici su pozvani da rade unutar lokalnih agencija i javnih institucija. Uočeno je da se poboljšava procjena kako je stupanj





uključenosti u aktivnost veći. Također je predanost veća kad su teme vezane za obitelj ili psihičko, odnosno fizičko zdravlje zajednice.

I. Neacșu u vezi s građanskim odgojem smatra da „liberalna edukacija“ predstavlja izazov postavljen pred socijalne i programe poučavanja. Autor opisuje rezultate kao: „poučavanje u duhu građanskog odgoja, razvoj intelektualnih vrlina (kao: jaka sposobnost promišljanja, samostalnost i intelektualna otvorenost, disciplinirano rasuđivanje, ekspresivnost, tolerancija, standardi kvalitete u kritiziranju, osjećaj za estetiku, intelektualna znatiželja, jak osjećaj za pozitivno, životne promjene kroz trajnu izobrazbu), razvoj osobitosti demokratskog vođe, promicanje i korištenje knjižnica i masovnih medija, snažna predanost društvu.“

Kroz ove programe ciljano se žele formirati vještine istaknute u istraživanju J. Heywood, one koje prate moral i promiču sposobnost promišljanja, umjerenost, smirenost i pravičnost, ali i one koje se odnose na formiranje pojmova o istini, koji nadilaze znanstvene discipline, vezu između njih i poštovanje prema vrijednostima. Zato u ovim programima preporučamo rad na vještinama koje će potaknuti razvoj odražavajuće prosudbe.

Naglašava se stvaranje metakognitivnih vještina osobito u polaznika s prethodnim znanjem i iskustvom, tako da stvore nove pojmove preoblikovanjem postojećih znanja.

Tijekom provođenja programa treba imati na umu karakteristike učenja odraslih, jer će sudionici (odrasli) imati prethodno iskustvo i očekivanja od ovog programa mogu biti vođena njihovim potrebama, htjet će trenutačno primijeniti naučene metode, reagirat će i diskutirati o mogućim rješenjima, koristit će višestruka stajališta u analizi i otvarati nove horizonte učenja. (Clipa, 2017).

Faze programa autor razvija iz svoje učiteljske perspektive, na osnovu znanja učenika i procjene stavki koje pridonose formiranju ciljeva. Poznavanje psiholoških faza razvoja učenikove osobnosti, omogućit će učitelju organizirati program tako da:





- Ponudi različite varijante, materijale koji uključuju mogućnost različita tumačenja, kao i izazove koji će potaknuti zauzimanje za vlastite argumente,
- Se potaknu na konzultiranje s drugim sudionicima koji imaju različito mišljenje, ovo će pomoći usklađivanju sudionika ali i izgraditi njihove sposobnosti uvjeravanja
- Potaknu na osvrt (i u pismenom obliku) na načine kojima su postigli određene rezultate.

J. Orrell (2005, p. 2) nam pokušava dati smjernice o metodama učenja učenika. Autor shvaća moguću taksonomiju sposobnosti učenja, tako da omogućava višu razinu učenja, istraživanja (prikupljanja, analiziranja, sveobuhvatnog organiziranja ideja i informacija), komuniciranje (sposobnost jasnog izražavanja ideja i informacija), rješavanje problema (postavljanje istraživačkih pitanja, postavljanje i procjena hipoteza), korištenje matematičkih i tehničkih ideja, samostalno upravljanja (planiranje, postavljanje prioriteta i organiziranje aktivnosti), rad u skupini s drugima, korištenje različitih tehnologija i samo-refleksija.

Kako bi operacionalizirali ciljeve programa, preporuča se koristiti SMART osobine:

- Specifične (specific) – povezane s općim ciljevima programa
- Mjerljive (measurable) – da se mogu kvantificirati kako bi se mogli statistički obraditi
- Ostvarive (achievable) – skupljanje informacija uz prihvatljiv trošak
- Važne (relevant) – da su usmjereni na važna pitanja, značajna za učenike i učitelje
- Vremenski ograničene (time-bound) – skupljanje i pristup informacijama u određenom vremenu kako bi se odluke sustavno donosile

4. Konceptualni okvir

Konceptualni okvir programa se odnosi na njegov sadržaj i integraciju u edukacijsko područje.

Ako se programom žele postići rezultati koji dotiču duboke strukture osobnosti, složene vještine, onda sadržaj programa mora sadržati teme kojima se:

- Strukturira učenje sadržaja prema znanstvenoj logici, ali isto i dijadnoj logici, što znači da učitelj koji dobro zna svoje područje treba oblikovati predavanje tako jednostavno da učenicima bude jasno
- Strukturirani sadržaj koristi vještine prisjećanja prošlih iskustava i omogućava učeniku da ih sagleda u novom svjetlu (retrospektivno učenje), učenje paralelno poučavanju (kongruentno učenje) i učenje koje otvara nove horizonte (prospektivno učenje)
- Osmišljavanje jedinice programa bi trebalo uzeti u obzir interdisciplinarne odnose, za potaknuti učenike da misle izvan okvira određenog područja i da budu sposobni primijeniti naučena rješenja u praksi
- Učitelj treba povezati djelovanje i poučavanje s osvrtom, prema teorijama učenja po Kolb, 1984 i 2012; Revans, 1982; Shon, 1983; Beard i Wilson, 2006.)
- Učitelj treba znati primijeniti aktivne metode specifične za učenje odraslih u praksi, prema kojima se treba uzeti u obzir postojeće iskustvo. Na ovaj način program poučavanja sadrži dinamičan pristup u kojem polaznici nadopunjuju postojeće i informacije i rješenja
- Učitelj mora poučavati ne samo nove informacije, već i propitivanje, treba poticati intelektualnu znatiželju, pokušati riješiti specifične probleme, dobiti učenika da se prilagodi različitim situacijama; u programu bi najbolje bilo da se tijekom

rješavanja problemskih situacija pojavi stav kojim će se kreirati hipoteza i osmisliti rješenje

- Druga važna tema programa se može vezati za kreativne simulacijske metode koje se mogu modelirati da se postignu metode istraživanja/inovacije; učitelj mora potaknuti učenika da kritički interpretira literaturu, poštujući intelektualno vlasništvo i osnažiti ga/ju za odgovorno i primjereno izlaganje ideja i rješenja
- Učitelj bi trebao oblikovati osobnosti poticanjem komunikacije u različitim kontekstima (e-komunikacija) i kroz različite kanale, potaknuti komunikacijske vještine na različite načine korištenjem multimedije; ove sposobnosti su neophodne u društvu znanja i novih tehnologija komuniciranja
- Nadalje, treba se naučiti živjeti s drugima, suradnji, radu u timu (Senge, 2016), zadnjih par godina se sve više koristi timski pristup radu, zato treba kreirati prave „intelektualno pustolovne radionice“
- Još jedna važna tema je ona koja se odnosi na učenje otvorenosti prema interkulturalnim izazovima; kako bi „globalno selo“ uspjelo moramo moći komunicirati različitim stranim jezicima i prilagoditi se različitim kulturama
- Kako bi mogli mjeriti postignuće u odnosu na ciljeve, moramo koristiti primjerene metode i forme procjene, stoga se dobar program bavi inovativnim metodama mjerenja rezultata i kompetencija

5. Jedinica programa

- uvod

U programskoj jedinici se znanost o učenju vidi kroz edukacijske strategije. Metode su vrlo važna varijabla za uspješnu programsku aktivnost. Dijadne metode se odnose na prenošenje poruke između dva aktera edukacijskog programa. Većinu vremena metode same po sebi nemaju vrijednost, ali postaju vrijedne kroz učiteljevo umijeće



i kreativnost. Zato je važno da učitelj ili budući učitelj zna i teorijske i praktične postavke metoda učinkovitog učitelja. Počet ćemo putovanje u polje metodologije definiranjem termina. Riječ „metoda“ etimološki potječe od grčke riječi „methodos“ („odos“ -put i „meta“ – prema) što znači „put prema“, „put koji treba pratiti“ kako bi postigli postavljene ciljeve ili praćenje, selekciju, istraživanje, otkrivanje puta. To je zapravo put koji vodi poznavanju stvarnosti i njenoj transformaciji. Završetak „puta koji treba slijediti“ može biti različit, od kontinuiranog učenja, do istraživanja znanja i osobnog razvoja (kreativnost, intelektualni trening)

Stoga bismo mogli reći da su metode programa bliske istraživačkim metodama, obzirom da i jedne i druge sadrže aktivnost učenja, što znači spoznaja i prepoznavanje noviteta. Učitelj kroz metodologiju nudi mogućnosti učenja, otkrivanja istine, pronalaženje odgovora problemskih situacija, preoblikovanje trenutne situacije. U drugim situacijama možemo sresti tehnike kojima djelujemo, a nazivaju se procedure. Procedura je razrađena, prilagođena ili komponenta metode. Možemo reći da je metoda skup (sustav) procedura. Ovo znači da metode dobivaju različitu nijansu ovisno o kombinaciji procedura koje ju čine. Procedure mogu mijenjati metodu iznutra bez da utječu na njezinu vrijednost. Različitost procedura osnažuje metodu, daje joj veću vrijednost (ovisne su o okolnostima, situaciji i jasnim ciljevima). Između metoda i procedura postoji dvosmjerna relacija, u smislu da procedure mogu podignuti rang metoda u određenim uvjetima, ali metoda može postati procedura unutar druge metode. Ova kombinacija metoda i procedura je korisna u situacijama poučavanja jer je prilagodljiva potrebama učenika, debatable teme i različita iskustva određuju fleksibilnost metodologije i sadržaja. Dijadna metodologija daje učitelju osnovni okvir puta koji može slijediti na svoj osobni način, prilagođeno ciljevima, događajima. Edukacija, kakvu ju poznajemo je i znanost i umjetnost. Učinkovito poučavanje ne smanjuje niti toriju niti intuitivno poučavanje, ali podrazumijeva učiteljevu sposobnost kombiniranja istih i prilagodbe poznatih





metoda. Gaston Mialared piše „Bilo koja pedagoška metoda proizlazi iz spleta mnogih čimbenika i stoga će edukacija uvijek ostati umjetnost: umjetnost prilagodbe općih načela metodologije trenutnoj situaciji.“ Očito je da je iz perspektive učiteljevog sustavnog pristupa, metoda u interakciji s drugim komponentama (ciljevima, principima, procjeni, sadržaju) ali isto i sa stupnjem razvoja društva općenito. Kad je u pitanju poučavanje, naglasak se stavlja na učenika, njegove/njene potrebe i iskustva u učenju, što postaje pravi resurs za učenje. Stoga treba koristiti metode koje će oblikovati sposobnosti i stavove.

U konstruktivističkoj pedagogiji naglašava se da formativno udruživanje metoda kojima se stvaraju pojmovi, izgrađuje iskustvo dijeljenjem s drugim sudionicima učenja, potiče grupni rad (ako poštujemo „stup“ edukacije – „naučiti živjeti zajedno“ – J. Delors).

Također, iz perspektive cjeloživotnog učenja, najčešće korištene metode su one koje su usmjerene na tehnike samo-poučavanja i samo-učenja i vježbanja, one koje otkrivaju praktične vještine (učenje za djelovanje) ili sposobnosti učenja (učenje za učenje).

Iskustveno učenje spiralno opisuje trajno ponavljanje ciklusa iskustvenog učenja:

- doživljavanja
- osvrta
- promišljanja i
- djelovanja

Ciklus nije krug nego spirala, obzirom da se svako putovanje kroz ciklus vraća na iskustvo obogaćeno novostečenim uvidom dobivenim kroz osvrt, promišljanje i djelovanje. Tako, spirala iskustvenog učenja opisuje kako učenje iz iskustva dovodi do razvoja.





Osvrt u praksi znači dvostruku petlju (Morgan, 1996) koja je inicijalna u ovim fazama i dodaju se:

- ponovno ujedinjavanje – počinje razmišljanjem o pretpostavkama, promišljanjem
- preoblikovanje okvira – formuliranje novih ideja i osvrt na njihov utjecaj na proširivanje postojećih vještina

- Kraj jedinice

Evaluacija korelira s ciljevima programa, procjenom korisnika i utjecaja.

Razmatra se nekoliko načina vrednovanja:

- pedagoška procjena (uključuje izvještavanje o postavljenim ciljevima, poboljšanju vještina učitelja i učenika, procjenu tijekom samog programa)
- evaluaciju razdoblja programa (evaluacija na kraju suradnje, osvrt na cjelokupni program)



- evaluaciu promjena do kojih je program doveo (ovu evaluaciju provode korisnici institucije u kojoj je proveden program, provodi se procjena utjecaja)

Literatura:

1. Beard, C. & Wilson, J. (2006) *Experiential Learning. A best Practice Handbook for Educators and Trainers*, Ed. Kogan Page;
2. Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.
3. Clipa, O. (2017) Strategies to evaluate teaching practices in staff development frameworks at Stefan cel Mare University, Suceava, *Preparare alla professionalita docente e innovare la didattica universitaria*, coord. E. Felisatti & A. Serbati, Ed Franco Angeli, pp. 143-157.
4. Gherguț, A. și Ceobanu, C. (2009). *Elaborarea și managementul proiectelor educaționale în servicii educaționale. Ghid practic*, ed. Polirom, Iași.
5. Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională in leadership*, ed. Curtea Veche, București;
6. Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă. Ghid pentru profesori*, Ed. Trei, București;
7. Illeris, K. (coord., 2014). *Teorii contemporane ale învățării. Autori de referință*, Ed. Trei, București;
8. Leigh, D. (2006). *The group trainers handbook: designing and delivering training for groups*, London: Kogan.
9. Marzano, R. (2015). *Arta și stiința învățării. Un cadru cuprinzător pentru o instruire eficientă*, Ed. Trei, București;



10. McKee, A. & Boyatzis, R. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*, Ed. Curtea Veche, București.
11. Morgan, G. (1996). *Images of organizations*, Sage publication.
12. Schiefer, U. și Dobel, R. (2001), *Mapa-Proiect. A Practical Guide to Integrated Project Planning and Evaluation*, Open Society Institute, Institute for Educational Policy, OSI-IEP Publications, Budapest.
13. Senge, P. (2016). *Școli care învață. A cincea disciplină aplicată în educație*, Ed. Trei, București
14. Stolovitch, H. & Keeps, E. (2017). *Formarea prin transformare*, Ed. Trei, București;
15. Tenney, M. & Gard, T. (2017). *Mindfulness și leadership. Cum să-ți resetezi mintea pentru excelență fără să-ți aglomerezi programul*, Ed. Trei, București;
16. West, M. (2005). *Lucrul în echipă. Lecții practice*, Ed. Polirom, Iași.

**PESI PROGRAM PSIHOLOŠKE, EDUKACIJSKE I SOCIJALNE INTERVENCIJE ZA
OBITELJI DJECE S TEŠKOĆAMA
TRENING ZA RODITELJE**

JEDINICE

- **Jedinica 1.** Osobne snage (CROATIA)
- **Jedinica 2.** Obiteljske snage (CROATIA)
- **Jedinica 3.** Stres unutar obitelji. Upravljanje stresom (ROMANIA)
- **Jedinica 4.** Otpornost unutar obitelji (ROMANIA)
- **Jedinica 5.** Samo-poštovanje i samo-poimanje (SPAIN)
- **Jedinica 6.** Samo - upravljanje (PORTUGAL)
- **Jedinica 7.** Samo-učinkovitost (SPAIN)
- **Jedinica 8.** Socio-emocionalno učenje unutar obitelji (TURKEY)
- **Jedinica 9.** Emocionalna kompetencija (PORTUGAL)
- **Jedinica 10.** Socijalna kompetencija (TURKEY)
- **Jedinica 11.** Emocionalno inteligentno roditeljstvo (LITHUANIA)
- **Jedinica 12.** Krajnja procjena. Evaluacija (LITHUANIA)

PROGRAMSKA JEDINICA 1 – OSOBNE SNAGE

Ime trenera: Anamarija Žic Ralić

Osobne snage (OS) su osobine koje omogućuju osobi da nešto čine dobro ili najbolje što mogu (Wood i sur. 2011). Linley i Harrington (2006) definiraju snage kao prirodni kapacitet ponašanja, mišljenja i osjećanja na način koji omogućuje optimalno funkcioniranje i djelovanje u pravcu željenih ishoda. Peterson i Seligman (2004) specificiraju da su snage osobne moralne kvalitete, stabilne osobine, koje, kada ih osoba izražava, čine dobro drugim ljudima (prije nego što bi štetile) i koje su u fokusu institucionalnog razvoja (npr. u religijskom ili obrazovnom sustavu).

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19,86–89.
Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50,15–19.

SLIKOVNI PRIKAZI

U VEZI PROGRAMA



Ciljevi



Izvori



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Bilješke

Groupings



Individualno



U paru



Mala grupa







Velika grupa








Predavanje

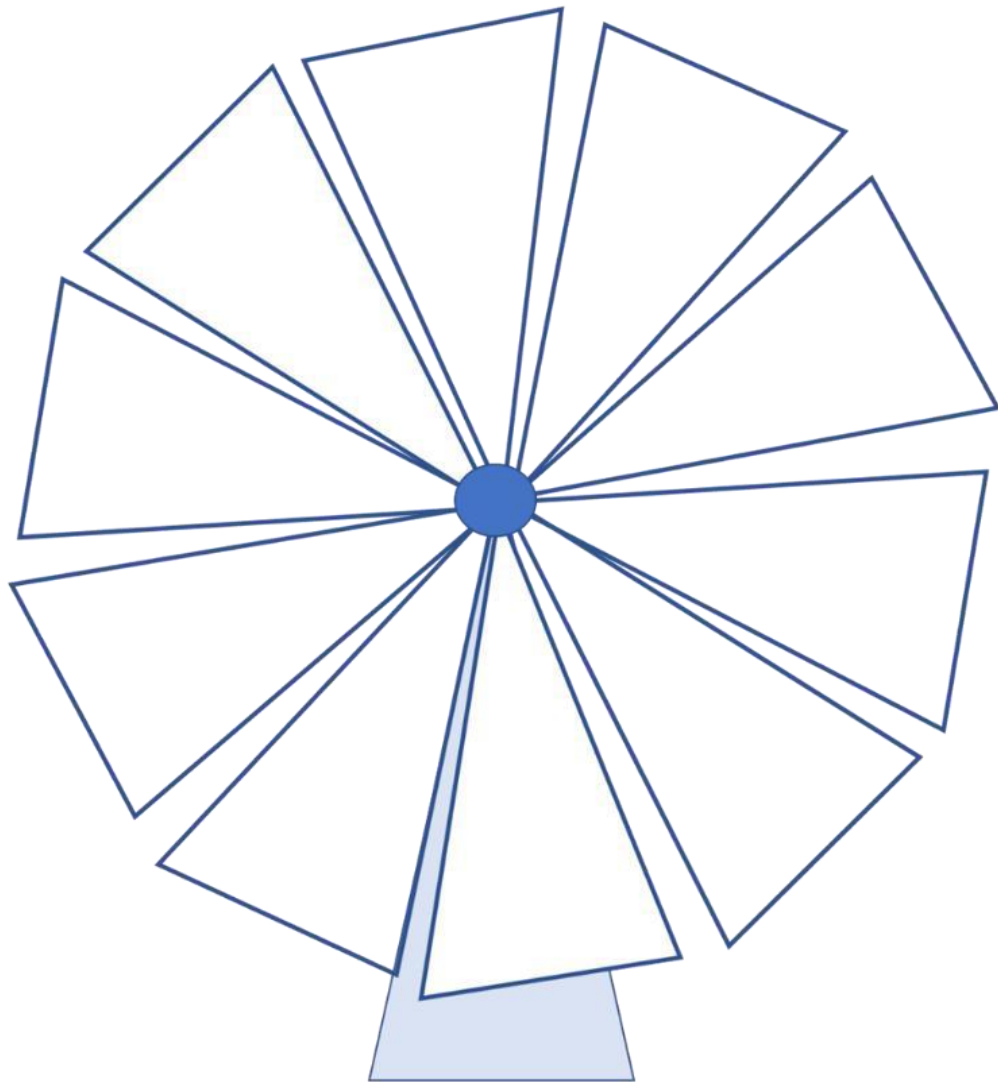
Ciljevi	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upoznati roditelje s osobnim snagama 2. Osvježavanje osobnih snaga svakog roditelja. 3. Ohrabivanje svakog roditelja da koristi osobne snage. 4. Ohrabivanje roditelja da kritički misle. 5. Ohrabivanje roditelja da budu kreativni.
Sredstva	
	<ul style="list-style-type: none"> - Soba s 5 stolova. - Multimedia - Crtež vjetrenjače. - Papir, olovke i gumice.
Priprema	
	<p>Odaberite sadržaj i aktivnosti prema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postavljenim ciljevima i sadržaju koji se uči. - Pronađite sredstva prema odabranoj dinamici.
Sadržaj	
	<p>Uvod</p> <p>Teoretski pregled.</p> <p>Aktivnosti, vjetrenjača.</p> <p>Diskusija</p>
Bilješka za trenera	
<p>30 minutes</p>	<p>Otvorite Power Point prezentaciju PSIWell projekta. Predstavite PSI Well projekt, njegove ciljeve i ciljeve programa rada s roditeljima.</p> <p>Neka se svaki roditelj predstavi. Trebaju reći svoje ime, ime/na svoje djece, broj djece, dob djece, vrstu teškoća u razvoju, svoje zaposlenje i sl.</p>

Ledolomci			
 25 minutes  	Pogledajte kratki video: Personal Mastery - Find Your Strengths – https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc Upoznajte osobe snage		
	<ul style="list-style-type: none"> • Točnost • Orijentiranost na aktivnosti • Avanturizam • Ambicioznost • Analitičnost • Zahvalnost • Umjetnički • Atletičnost • Autentičnost • Brižnost • Pametan • Samilostan • Šarmantan • Komunikativnost • Pouzdanost • Obzirnost • Hrabrost • Kreativnost • Kritički misli • Znatiželja • Posvećenost • Određenost • Discipliniranost • Obrazovanost • Empatičnost • Energičnost • Zabavnost • Entuzijastičnost • Fer • Brz • Fleksibilnost • Fokusiranost • Snažan • Prijateljski 	<ul style="list-style-type: none"> • Velikodušnost • Voli pohvaliti druge drugima • Iskrenost • Pun nade • Poniznost • Duhovitost • Svoje djelovanje usmjerava prema višim ciljevima, općoj dobrobiti • Neovisnost • Domišljatost • Marljivost • Unutarnji mir • Inspirativnost • Integritet • Inteligentnost • Ljubaznost • Znalac • Liderstvo • Živahnost • Logičnost • Pun ljubavi • Voli učiti • Milostivost • Skromnost • Motiviranost • Obraća pažnju • Optimističnost • Otvorenog uma • Urednost • Originalnost • Organiziranost 	<ul style="list-style-type: none"> • Strpljivost • Upornost • Uvjerljivost • Postojanost • Praktičnost • Preciznost • Rješavanje problema • Razboritost • Poštivanje drugih • Odgovornost • Samouvjerenost • Ozbiljnost • Samokontrola • Duhovnost • Spontanost • Socijalna inteligencija • Socijalne vještine • Jednostavan • Misli strateški • Taktičan • Timski orijentiran • Promišljenost • Štedljivost • Tolerantnost • Pouzdanost • Svestranost • Vizionar • Vitalnost • Toplina • Snaga volje • Mudrost • Otvorenost

	Prikažite i objasnite osobne snage.
Aktivnost – vjetrenjača	
 <p>35 minuta</p>   	<ul style="list-style-type: none"> • Svakom roditelju dajte crtež vjetrenjače. <p>Uputa za roditelje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svaka osoba opremljena je sa nekim snagama. Naš je zadatak osvijestiti vlastite snage. • Na crtežu vjetrenjače upišite svoje snage u svaku od lopatica vjetrenjače. U sredinu upišite svoje ime. • U prvu lopaticu – vaše snage i vrijednosti koje ste razvili u vašoj primarnoj obitelji (npr. Ljubav, samopoštovanje, samopouzdanje, brigu za druge i sl.) Naši roditelji i obitelj dali su nam neke talente kao primjerice za umjetnost, ili za matematiku, ili za sport ili nešto drugo. U našoj primarnoj obitelji usvojili smo neke vrijednosti, kao što su ljubav za bliske osobe, kućne ljubimce, brigu za druge i nepovjerljivost prema drugim ljudima. Također smo imali određeno iskustvo ljubavi i brige koje smo dobili u svojoj obitelji. Što mislite da su životne snage koje ste dobili u vašoj obitelji. • Druga lopatica – snage koje ste razvili baveći se aktivnostima koje ste sami izabrali, temeljem svojih interesa, prijateljstava. • Treće – snage na koje ste ponosni • Četvrta – snage važne za vaš brak • Peta – snage važne za vašu ulogu roditelja • Šesta – snage važne za vaš profesionalni život • 7th – snage važne za vaš socijalni život • 8th – snage važne za vaše zdravlje • 9th- snage važne za vašu materijalnu egzistenciju • 10th- snage važne za vašu ukupnu dobrobit. <p>Svaka osoba popunjava vjetrenjaču s 10 lopatica.</p> <p>Podijelite roditelje u manje skupine (3 roditelja u svakoj) u kojima će prodiskutirati svoje snage i kako ih koriste u svakodnevnom životu.</p> <p>10 lopatica daju nam energiju i vještine za suočavanje sa izazovima koje nam nosi život.</p>

Zaključak	
 <p>15 minutes <i>in big group</i></p> 	<p>Na kraju trener predlaže da svatko razmisli o sljedećem:</p> <p>Što su naše osobne snage? Imamo li svi neke osobne snage? Kako ih možemo koristiti u svakodnevnom životu? Mogu li nam pomoći ublažiti stres?</p>
Završetak i završna razmatranja	
 <p>10 minutes</p>  	<p>Ako ima vremena pustiti kratki video:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your Greatest Talents – https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k • Capitalizing Your Strengths Ideal People – https://www.youtube.com/watch?v=tD1lyOlo-Xc
Sugestija	
	<p>Budite kreativni.</p>

Prilog:



PROGRAMSKA JEDINICA 2 – OBITELJSKE SNAGE

Ana Wagner Jakab

RACIONALA I TEORETSKA POZADINA

“Ništa na svijetu ne može učiniti ljudski život sretnijim nego povećanje broja snažnih obitelji” prema David R. Mace (1985).

Obiteljske snage (OS) su one kvalitete odnosa koje doprinose emocionalnom zdravlju i dobrobiti obitelji. Obitelji koje sebe definiraju snažnima obično kažu da vole jedni druge, smatraju zajednički život zadovoljavajućim i žive u sreći i harmoniji jedni sa drugima. Obiteljske snage pomažu obiteljima usavladavanju teškoća, prilagođavanju promjenama, rastu i preživljavanju. Obitelj je sustav i što god se dogodilo jednom članu utječe na ostale članove ali i na cijeli obiteljski sustav. Obiteljske snage štite obiteljski sustav.

Obiteljske snage- definicija iz rječnika:
www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths

SLIKOVNI PRIKAZI

U VEZI PROGRAMA



Ciljevi



Izvori



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Bilješke

Groupings



Individualno



U paru



Mala grupa






Velika grupa



Predavanje

MODUL OBITELJSKE SNAGE: RAZRADA I MATERIJAL ZA AKTIVNOST

CILJEVI	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upoznati roditelje sa obiteljskom snagama. 2. Osvijestiti da svaka obitelj ima snage i slabosti. 3. Potaknuti korištenje obiteljskih snaga u savladavanju teških obiteljskih situacija. 4. Potaknuti roditelje da povežu osobne snage sa obiteljskom snagama.
IZVORI	
	<ul style="list-style-type: none"> • Prostorija sa stolovima i stolicama • Oznake sa imenima (po potrebi) • Multimedijaska sredstva • Papiri, olovke, gumice • Post-it papirići u dvije različite boje • Ploča ili flip-chart • Tablica Upoznavanje sa osobnim snagama- prilog Jedinica 1 • Tablica Kvalitete snažnih obitelji- prilog Jedinica 2
PRIPREMA	
	<p>Izaberite sadržaje I aktivnosti prema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Postavljenim ciljevima i nastavnim sadržajima ➤ Pronađite izvore za izabranu dinamiku rada
SADRŽAJ	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uvod ➤ Aktivnosti i diskusije ➤ Kroz diskusiju povezivanje teme iz Jedinice 1 sa temom Jedinice 2 (osobne i obiteljske snage) ➤ Refleksija i zaključak
BILJEŠKA ZA TRENERA	
<p>5 minutes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozdraviti polaznike i poželjeti im dobrodošlicu na ovu jedinicu ➤ Provjeriti sjećamo li se imena jedni drugih. Ako se još uvijek ne sjećamo mogu se koristiti oznake (naljepnice) sa imenima.

1. UVOD

Zadnji put smo razgovarali o osobnim snagama. Obzirom da je obitelj sustav u kojem članovi obitelji utječu jedni na druge kao i na cijeli sustav, važno je razgovarati ne samo o osobnim snagama nego i o obiteljskim snagama. Obiteljske snage pomažu obiteljima u suočavanju sa teškim situacijama te omogućavaju rast, razvoj i preživljavanje.

2. GRUPNI RAD



20 minutes



2.1 LEDOLOMAC

Upoznavanje s obiteljskim snagama

a.) Pozovite cijelu grupu polaznika na kratki “brain storming” (oluju mozgova) o obiteljskim snagama.

Što mislimo pod pojmom obiteljske snage?

Podijelite s nama što vam prvo padne na pamet.

b.) Prikažite kratke video snimke:

Video Family Strengths Trailer –

<https://www.youtube.com/watch?v=0JA1rOZh-14>

Pozovite polaznike da komentiraju video filmove ako žele.



60 minutes







2.2. AKTIVNOSTI




1. Svakom polazniku podijelite 2 (ili više) post-it papirića u dvije različite boje. Na papiriću jedne boje polaznici pišu najveću snagu svoje obitelji a na papiriću druge boje najveću slabost obitelji u ovom trenutku.

Polaznici ne potpisuju papiriće ali ih po završetku pisanja lijepo na ploču.

Mogu lijepiti s jedne strane ploče papiriće iste boje a na drugu stranu ploče papiriće druge boje ili u dvije kolone na površini ploče.

 	<p>Voditelj aktivnosti može grupirati post-it papiriće sličnog sadržaja s obje strane ploče ili u obje kolone. Voditelj pročita post-it papiriće i komentira s naglaskom kako sve obitelji imaju snage i slabosti te ukazuje na sličnosti u snagama i izazovima s kojima se obitelji susreću.</p> <p>2. Individualni rad – polaznici dobivaju slijedeće upute:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razmislite, sjetite se i zabilježite jednu situaciju u kojoj ste bili ponosni na snagu svoje obitelji i isto tako se podsjetite na neku tešku situaciju koja je vašoj obitelji bila izazov i u kojoj se osjećala manje snažnom (pronađite snage koje ste koristili u pozitivnoj situaciji i slabosti koje ste prevladali u teškoj situaciji). <p>3. Grupna aktivnost – diskusija u maloj grupi (4 ili 5 roditelja) na temu koje obiteljske snage koristimo u savladavanju izazovnih situacija kako bi tešku situaciju učinili lakšom. Predstavnici malih grupa prezentiraju zaključke pred cijelom grupom. Voditelj aktivnosti vodi diskusiju u smjeru identificiranja obiteljskih snaga koje podržavaju (štite) obitelji u stresnim, teškim i/ili kompleksnim životnim situacijama. Možete koristiti kao pomoćno sredstvo Tablicu 1 iz Priloga.</p>
3.ZAVRŠAVANJE	
 <p>25 minutes in big group</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Na kraju razmišljamo o prethodnoj jedinici o osobnim snagama (vidi Tablicu Upoznavanje s osobnim snagama) i pitamo se kako osobne snage doprinose obiteljskoj snazi. Pozovite i podržite sudionike da podijele svoja mišljenja i iskustva pred cijelom grupom. • Pokušajte povezati sve diskusije, aktivnosti i zaključke sa konkretnim, realnim situacijama te iskustvima sudionika i njihovih obitelji. U slučaju da sudionici nisu spremni dijeliti iskustva nemojte ih nagovarati ili siliti na to. <p>Pitajte sudionike za refleksiju, povratnu informaciju i dojmove o ovoj jedinici. Provjerite kako su se osjećali, jesu li imali prilike bolje se međusobno upoznati kroz ove teme i aktivnosti. Ohrabrite</p>

	<p>sudionike da podijele ako je neka tema ostala nedovršena ili ih muči ili žele nešto komentirati prije kraja ove jedinice.</p> <p>U slučaju da vam je ostalo vremena ponudite sudionicima mogućnost gledanja kratkog video filmića ili im preporučite za gledanje kod kuće.</p> <p>Na primjer:</p> <p>How to Strengthen Your Family: https://www.youtube.com/watch?v=hkU_QwxUpbk</p> <p>A Recipe for a Happy Family - Happy Families: https://www.youtube.com/watch?v=nh1ICE0rBtA</p>
--	---

4.KLUČNE BILJEŠKE	
 <p>10 minutes</p>  	<p>Otkrivali smo i podsjećali se na obiteljske snage i koliko su one značajne nama i našim obiteljima.</p> <p>Molim vas napišite na komad papira rečenicu “Zahvalan/na sam što je moja obitelj.....(snaga ili nekoliko snaga)”. Odnosite taj papir doma i podijelite to što ste napisali sa svojom obitelji.</p>
PREPORUKE	
	<p>Budite kreativni i spremni na situaciju da roditelji mogu biti vrlo emocionalni ili zatvoreni i povučeni. Pokušajte biti pažljivi, strpljivi i ne nagovarajte ili silite roditelje da dijele svoja iskustva ako nisu spremni ali im jasno dajte do znanja da ako žele nešto podijeliti da ima prostora za to. Vodite računa da se sudionici grupe još uvijek nisu imali prilike dovoljno upoznati da bi razvili međusobno povjerenje kao i povjerenje u vas kao voditelja aktivnosti.</p> <p>Pokušajte održavati ravnotežu u tome da sudionici imaju približno sličnu mogućnost dijeljenja iskustava i komentara sa grupom kako bi</p>



izbjegli da su neki kontinuirano dominantni a drugi gotovo uvijek u sjeni. Ako intervenirate u tom smislu napravite to nježno, sa poštivanjem i zahvalnošću.

Na primjer : Hvala vam puno na dijeljenju i sudjelovanju. Imati ćemo priliku o tome još govoriti kasnije no sada bih voljela vidjeti žele li i ostali članovi grupe nešto dodati.

Važno je da usmjeravate pažnju na verbalnu i neverbalnu komunikaciju svakog člana ali i na atmosferu u cijeloj grupi. Budite senzibilni i uočavajte moguće različite i potencijalno snažne osjećaje koji se mogu pojaviti kod sudionika. Pokušajte razgovarati o stvarnim situacijama i emocijama ali isto tako zaštitite sudionike od pretjeranog emocionalnog izlaganja pred grupom. Pokušajte završiti ovu jedinicu na dobar, optimističan i podržavajući način. Ne otvarajte teške teme pred sam kraj jedinice. Vodite računa o vremenu i osigurajte sebi i grupi dovoljno vremena za pozitivno završavanje i zatvaranje ove teme. Fokusirajte se na snage i pomozite sudionicima da osvijeste načine na koje te snage koriste kao alate u nošenju sa teškim situacijama i vremenima.



PRILOZI

TABLICA 1 KVALITETE SNAŽNIH OBITELJI

(<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html>)

Uvažavanje i naklonost (ljubav)	Predanost (privrženost, odanost)
Briga jednih o drugima	Povjerenje
Prijateljstvo	Iskrenost
Poštivanje individualnosti	Pouzdanost
Zaigranost	Vjerodostojnost
Humor	Dijeljenje
Pozitivna komunikacija	Zajedničko vrijeme
Dijeljenje osjećaja	Kvalitetno vrijeme u velikoj količini
Davanje komplimenata	Za dobre stvari potrebno je vrijeme
Izbjegavanje okrivljavanja	Uživanje u zajedničkom društvu
Biti sposoban učiniti kompromis	Jednostavne dobre male stvari i vremena
Slažemo se da se ne slažemo	Dijeljenje zabavnog vremena
Duhovna dobrobit	Sposobnost nošenja sa stresom i krizama
Nada	Prilagodljivost
Vjera	Gledanje na krize kao izazove i mogućnosti
Suosjećanje	Otpornost
Dijeljenje etičkih vrijednosti	Zajednički rast kroz krize
Jedinstvo sa čovječanstvom	Otvorenost za promjenu

Pročitajte više: [Family Strengths - The Family Strengths Perspective - Single Parent, Theory, Families, and Strong - JRank Articles](http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ) <http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html#ixzz4ziaEjvVZ>

PROGRAMSKA JEDINICA 3

Upravljanje stresom

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Stres je znanstvenicima vrlo nezgodan pojam jer podrazumijeva puno subjektivnog doživljaja pa je tako i definiran. A ako ne možemo definirati stres, kako ćemo ga onda mjeriti? Termin stres, kako ga danas koristimo je definirao Hans Selye 1936, kao „nespecifični odgovor tijela na bilo koji zahtjev za promjenom“.

- <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

U psihološkoj teoriji stresa ključna su dva pojma: *uzbuđenje*, odnosno osobina procjena značajnosti događaja za njenu dobrobit; i *nošenje*, odnosno osobino promišljanje i djelovanje u nošenju sa specifičnim zahtjevima.

- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55, pp. 234–247.

SLIKE

a. Vežano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

b. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe








Velike grupe



Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pravilno definiranje stresa 2. Prepoznavanje osobnih i obiteljskih stresora 3. Pronalaženje osobnih i obiteljskih mehanizama nošenja sa stresom
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Osobno iskustvo sudionika i njihovih obitelji - Soba sa stolovima i stolcima - Olovka, gumica, papir - Preporučljivo je imati računalo i drugu tehnologiju kao što su zvučnici, projektor i sl.
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pobrinite se da imate dovoljno papira - Postavite ciljeve i sadržaje za učenje - Pronađite resurse za odabranu dinamiku - Objasnite dinamiku u jedinici
SADRŽAJ	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod 2. Teorijski pregled 3. Aktivnost 4. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
<p>15 minuta</p> 	<p>➤ Opišite ciljeve projekta vezane za stres i ciljeve ovog programa.</p>

3. UVOD

Zbog boljeg razumijevanja subjektivne komponente našeg emocionalnog života, danas ćemo raspravljati o stresu (individualnom, obiteljskom). Stoga ćemo prikazati nekoliko ideja iz Teorije stresa (Lazarus i Folkman, 1984) i ABC model stresa (Ellis) koji nam daje neke praktične alate.

4. GRUPNI RAD



15 minuta



4.1. LEDOLOMAC – LOPTA S PĀTANJIMA

Ovo je zabavna igra koja sudionicima osigurava da se bolje upoznaju

- Na veliku loptu za plažu napišite pitanja poput: “Koji je tvoj najdraži dan u tjednu?” ili “Koja ti je najdraža knjiga?”
- Bacite loptu nasumično sudionicima u gurpi i pitajte ih da odgovore na pitanje na koje im padne desni kažiprst.



70 minuta



4.2. O STRESU

- **Pronađi!** (5 minuta)

Ako riječ nije “stres” koja bi riječ mogla opisati to stanje? Sjetite se svih riječi koje imate u glavi! (brainstorming) Napišimo listu svih riječi koje smo čuli u grupi.

- **Suosjećaj!** (10 min)

Zapišite u tri različite kolone stresore za: (1) vas; (2) vaše dijete; (3) bračnog partnera/icu.

Pronađite vaše obiteljske stresore!

- **Povežite se!** (15 min)

Grupa 1. Prepoznajte simptome stresa u djeteta

Grupa 2. Prepoznajte simptome stresa u vas

Grupa 3. Prepoznajte simptome stresa u vaše/g partnera/ice

(spoznajne, emocionalne, ponašajne, tjelesne promjene) – ABC model







4.3. OBITELJSKI SET STRESA. JEDAN, DVA, VIŠE!

- **Jedan** (5 min)

Sjetite se najstresnijeg događaja u vašem životu. Sad, odaberite jedan za koji ćete si čestitati kako ste se dobro nosili s njim. Napravite listu resursa koje ste stekli.

- **Dva** (10 min)

Zajednički sastavite ideje! Sudionici će u paru zapisati sve mehanizme nošenja sa stresom (podvući ideje koje se ponavljaju).

	<p>- Više (15 min)</p> <p>Sad je vrijeme za obiteljski set stresa! U tri grupe po 6-8:</p> <p>Grupa 1. Set stresa za dijete</p> <p>Grupa 2. Set stresa za roditelje</p> <p>Grupa 3. Set stresa za bračnog/u partnera/icu</p>
 <p>10 minuta</p> 	<p>OSVRT: što mi se dogodilo?</p> <p>Svaki sudionik će reći emociju (koju su osjećali za vrijeme aktivnosti unutar jedinice, misao koja im je ostala i ponašanje koje bi htjeli promijeniti u odnosu na upravljanje stresom)</p>
<p>2. ZAVRŠETAK</p>	
 <p>10 minuta</p> 	<p>Na kraju trener daje osvrt na osnovu sljedećih pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što sam krivo radio/la u odnosu na stres? 2. Što sam dobro radio/la u odnosu na stres? 3. Što obitelji mogu učiniti u upravljanjem stresom?
<p>3. OSNOVNA MISAO</p>	
 <p>10 minuta</p> 	<p>PORUKA ZA PAMĆENJE</p> <p>Da unesete mir u svoj dom, Feshback preporučuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redovito provoditi vrijeme s prijateljima i članovima zajednice - Stvoriti rutine i strukturu unutar domaćinstva - Pitati članove obitelji da pomognu u kućanskim poslovima - Odrediti obiteljsko vrijeme, da se svaki tjedan razgovara o određenim temama ili problemima



	<ul style="list-style-type: none"> - Pohvaliti jedni druge za učinjeno u obitelji <p>https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-managing-stress.aspx</p>
PREPORUKE	
	<p>Ako ostane vremena, pustite kratki video uradak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rješenje za roditelje <p>https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE</p>

PROGRAMSKA JEDINICA 4

Otpornost unutar obitelji

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Otpornost je urođena karakteristika koja se odnosi na način na koji se osoba nosi sa stresnim ili teškim situacijama. Otpornost, ili sposobnost upijanja visoke razine uznemirujućih promjena uz pokazivanje minimalnu količinu neproduktivnog ponašanja, može dati neka objašnjenja u to kako se učitelji nose s promjenama u profesionalnom razvoju (Henderson & Milstein, 2003).

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

SLIKE

c. Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

d. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe








Velike grupe



Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	4. Poticanje pozitivnih emocija u svakodnevnom životu 5. Razvoj strategija emocionalne regulacije koje potiču otpornost 6. Povezivanje emocija s otpornosti u praktičnim situacijama
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Osobno iskustvo sudionika i njihovih obitelji - Soba sa stolovima i stolicama - Papiri, olovke i gumice - Važna istraživanja iz područja otpornosti (resilience)
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pobrinite se da bude dovoljno papira - Postavite ciljeve i sadržaje za učenje - Pronađite resurse za odabranu dinamiku - Pojasnite dinamiku jedinice
SADRŽAJ	
	5. Uvod 6. Teorijski pregled 7. Aktivnost 8. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
<div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; display: inline-block;">15 minuta</div> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fredrickson navodi da izgradnja pozitivnih emocija može dijelom biti korisna za građenje otpornosti u stresnim situacijama ➤ Upotrebom strategija za održavanje pozitivnih emocija pridonijet će modelu hedonističke kontigencije (Wegener and Petty, 1994) ➤ Strategije emocionalne regulacije: pozitivno preispitivanje

5. UVOD

Danas ćemo razgovarati o otpornosti iz perspektive emocija. Fredrickson navodi da izgradnja pozitivnih emocija može biti korisna za izgradnju otpornosti u stresnim situacijama. Upotrebom strategija za održavanje pozitivnih emocija pridonijet će modelu hedonističke kontigencije (Wegener and Petty, 1994). Jedna od strategija emocionalne regulacije je pozitivno preispitivanje

6. GRUPNI RAD



15 minuta



6.1. LEDOLOMAC – ČIJA JE TO PRIČA?

- Prosljedite papir i olovke i dajte svakome nekoliko minuta da napiše osobno iskustvo (emocionalno iskustvo)
- Presavijte papir i stavite ga u košaru
- Nađite troje ljudi koji će sjesti ispred grupe. Voditelj nasumično izvlači jedan po jedan papirić i daje ga tim ljudima
- Svaki član trija pročita papir naglas i dodaje detalje priči
- Grupa nagađa pripada li ta priča stvarno nekome od tih troje, ako da, kome pripada



70 minuta



6.2. ODRŽAVANJE I POVEĆAVANJE POZITINOG EMOCIONALNOG ISKUSTVA







- **Opiši!** (10 minuta)
- Prisjetite se i otkrijte trenutak kad vam se dogodila neka lijepa stvar u vašoj obitelji, neka zbog koje ste bili spremni skakati od sreće. U prostor ispod, kratko opišite taj ugodni obiteljski doživljaj. Gdje ste bili? Tko je bio s vama? Što se dogodilo?

- **Podijeli!** (10 min)
- Porazgovarajte s drugim sudionikom (vama s lijeva) o: Kako se osjeća vaše tijelo? Kako izgleda vaše lice? Koje vam misli padaju na pamet? Što ovi osjećaji izazivaju u vama, na što vas potiču?

- **Nadahni!** (10 min)
- Na papir zapišite stvari u kojima vaša obitelj uživa. Stavite papirić u kutiju sa svim ostalim sudionicima. Izaberite nasumično jedan papirić. Što piše? To trebate napraviti za domaću zadaću!

6.3. PRONAĐITE POZITIVNI SMISAO U NEGATIVNOM DOGAĐAJU!

- **Opiši** (10 min)
- Sjetite se i otkrijte trenutak u kojem ste se vi i vaša obitelj jako loše osjećali. Ispod kratko opišite taj neugodni trenutak. Gdje ste bili? Tko je bio s vama? Što se dogodilo?
- **Podijeli** (10 min)

	<p>Porazgovarajte s drugim sudionikom (vama s lijeva) o: Kako se osjeća vaše tijelo? Kako izgleda vaše lice? Koje vam misli padaju na pamet? Što ovi osjećaji izazivaju u vama, na što vas potiču?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nadahni (10 min) <p>Sad na papir zapišite resurse koje ste unutar obitelji imali, a koji su vam pomogli da se osjećate sigurno u nošenju s negativnim emocijama. Stavite papirić u kutiju sa ostalim sudionicima. Izvucite nasumično jedan papirić. Što piše? Ovo može biti novi resurs ili neki na koji ste zaboravili. Aktivirajte ga unutar vaše obitelji u budućim događajima.</p>
 <p>10 minuta</p> 	<p>OSVRT: što mi se dogodilo?</p> <p>CRVENI KARTON</p> <p>Ovo je igra procjene</p> <p>Sudionici će dobiti papiriće različitih boja. Oni koji imaju crvene, podijelit će s grupom svoja promišljanja o tome što su novo naučili.</p>
<p>4. ZAVRŠETAK</p>	
 <p>10 minuta</p> 	<p>Na kraju trener daje osvrt na osnovu sljedećih pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Koja je veza između emocije i otpornosti? 5. Kako mogu doživjeti više pozitivnih emocija? 6. Koje resurse imam za poboljšanje otpornosti moje obitelji?
<p>5. OSNOVNA MISAO</p>	
 <p>10 minuta</p> 	<p>PORUKA ZA PAMĆENJE</p> <p>Ključna snaga roditelja djece s teškoćama u Australiji (sve majke) (Gardner and Harmon, 2002):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dugotrajan pozitivan stav prema životu - Organiziran i siguran pristup - Prepoznavanje i snaga i ograničenja



	<ul style="list-style-type: none"> - Podrška partnera i drugih - Snažan osjećaj svrhovitosti, ponekad povezan s religioznim osjećajima
PREPORUKE	
	<p>Ako ostane vremena, pustite kratki video uradak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozitivne emocije <p>https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc</p>



PROGRAMSKA JEDINICA 5

Samo-poštovanje i samo-poimanje

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Samo-poštovanje se odnosi na procjenu koju osoba ima o sebi. Ova evaluacija je uvjetovana višestrukim čimbenicima koji dolaze iz okoline, kao što su očekivanja obitelji, vršnjaka ili čak vizija koju drugi ljudi imaju o osobi.

Samo-poimanje je vizija koju svaka osoba ima o sebi. Odnosno, kako se osoba vidi i koje su joj vještine i ograničenja.

Autori poput Bisquerra (2000) definiraju i dijele ova dva pojma na sljedeći način: samo-poštovanje zadovoljava potrebe emocionalne dimenzije, a samo-poimanje se više odnosi na kognitivnu dimenziju. Stoga je samo-poštovanje sud o samo-poimanju u terminima emocija.

Literatura:

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. i Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.

SLIKE

e. Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

f. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe

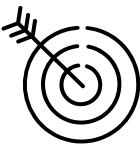














Velike grupe








Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	<ol style="list-style-type: none"> 7. Osvijestiti roditeljima njihove vještine i ograničenja 8. Osvijestiti roditeljima vještine i ograničenja drugih roditelja 9. Potaknuti komunikaciju o njihovim vještinama i ograničenjima 10. Ostvarivanje suradnje unutar grupe roditelja 11. Poboljšanje i vježbanje njihovih vještina samo-poštovanja
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Soba sa 7 do 10 stolova i stolaca (ovisno o veličini grupe) - Set igara ili kognitivne igre - Papir, olovka i gumica - Kutija s ogledalom (veličina 20 cm x 12 cm x 28 cm)
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Set igara ili kognitivne igre - Pobrinite se da ima dovoljno papira za aktivnost i dobro ogledalo
SADRŽAJ	
	<ol style="list-style-type: none"> 9. Uvod 10. Postavljanje grupe 11. Igre 12. Aktivnost sa kutijom 13. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
	<p>➤ Na kraju opisa ove aktivnosti nalaze se tri kognitivne igre (sudoku) koje se rješavaju u grupama (dio 2.2.). Možete koristiti ta tri primjera igara ili odabrati neke koje smatrate primjerenijima, a možete ih naći na poveznicama u prilogu.</p>

7. UVOD	
 20 minuta	<p>Objasnite definicije samo-poštovanja i samo-poimanja, potaknite kratku raspravu o temi i sadržajima iz UdL istraživačkog tima.</p>
8. GRUPNI RAD	
 40 minuta 	<p>8.1. LEDOLOMAC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pogledajte kratki video Henry & Leslie https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM <p>8.2. RAD U GRUPI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odredite grupe - Dajte svakoj grupi po tri kognitivne igre da ih riješe - Ako završe za brže od 40 minuta, mogu iskoristiti priliku da pričaju o sebi i drugim sudionicima
 45 minuta  	<p>8.3. OGLEDALO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nakon prvog dijela aktivnosti, svim roditeljima se da kutija s ogledalom. - Prvo što trebaju učiniti je napisati svoje ime - Zatim, svi roditelji trebaju napisati nekoliko vještina/sposobnosti/karakteristika... koje prepoznaju kod sebe koje im se sviđaju - Jednom kad to učine, svi roditelji trebaju ostaviti svoje kutije na stol ili negdje pri ruci - Zatim, trebaju napisati nešto pozitivno (ili moguće i nešto što mogu poboljšati) u odnosu na svog partnera/icu s kojim/jom su sudjelovali u prethodnoj aktivnosti - Moraju staviti barem dva papira u kutiju svakog od sudionika svoje grupe - Na kraju svi roditelji vade i čitaju na glas papire iz svoje kutije, tako da otkriju dobre strane o sebi (ili moguće i nešto što mogu poboljšati).
 15 minuta 	<p>OSVRT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Važno je zabilježiti da je ovo dobra prilika za svakog sudionika da postane svjestan/na i vježba na svojim vještinama samo-poštovanja kroz razgovor s ostalim sudionicima

9. ZAVRŠETAK	
 <p>10 minuta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Svaki sudionik će objasniti karakteristike i opise koje ima u svojoj kutiji
10. OSNOVNA MISAO	
 <p>10 minuta</p>  	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;">PORUKA ZA PAMĆENJE</div> <ul style="list-style-type: none"> - Svi imamo kvalitete i važne vještine - Osobine koje možemo poboljšati mogu se vježbati i ne trebamo ih se sramiti - Isprobajte ovu aktivnost (s post-it-ima ili nečim jednostavnim) kod kuće sa svojim djetetom, partnerom/icom, drugim članovima obitelji... i radite na svojim vještinama
PREPORUKE	
Budite otvoreni i potaknite sudjelovanje	

VIDEO PRIJEDLOZI
<p>Henry I Leslie</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM</p>

PRILOZI

AKTIVNOST “KAKO NAPRAVITI KUTIJU”

<https://www.origamiway.com/how-to-make-a-box-out-of-paper.shtml>

1



2

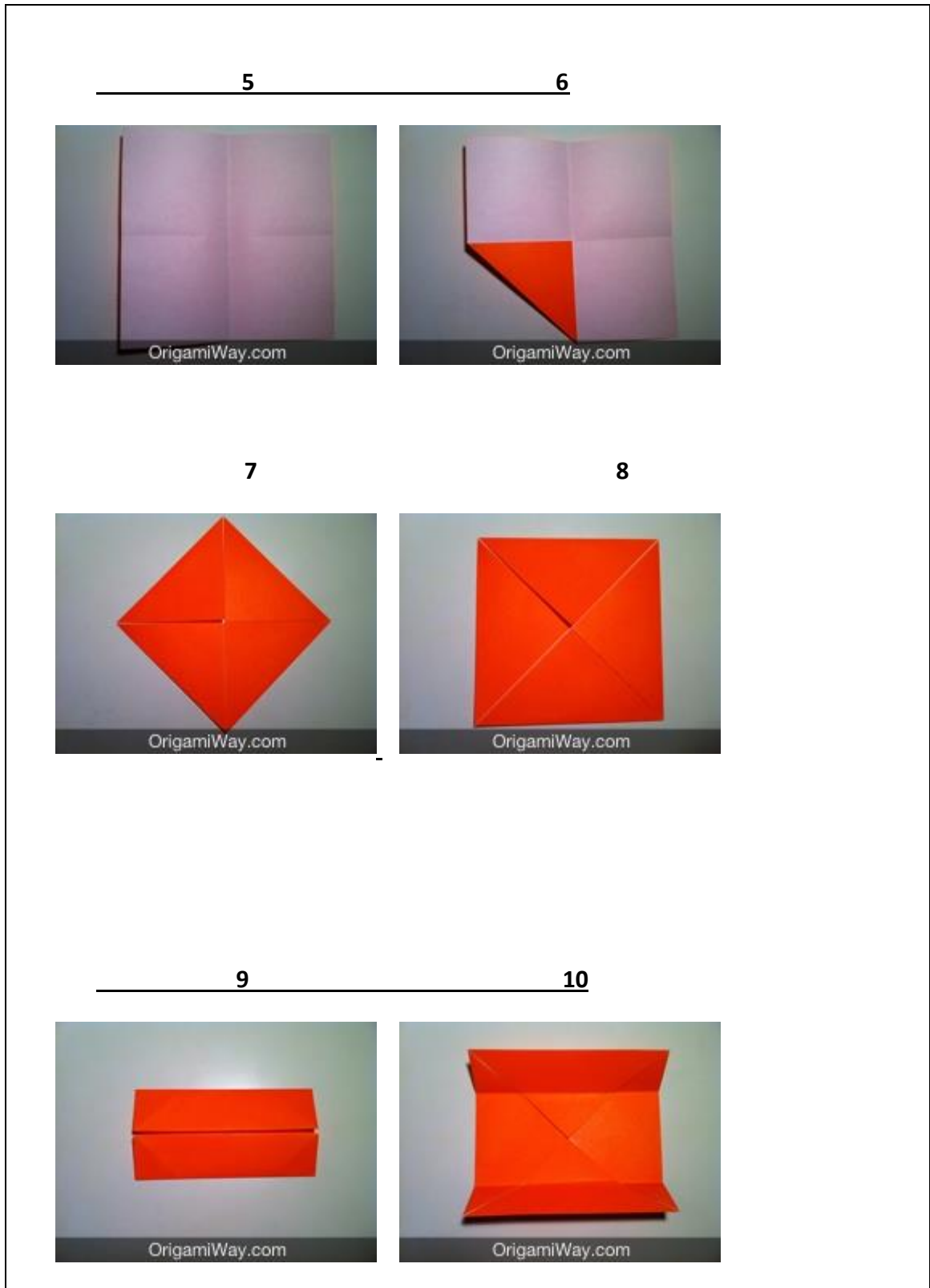


3



4







11



MATERIJAL ZA RAD U GRUPI





	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	



8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7





	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	



VIDEO PRIJEDLOZI

Objašnjenje samopoimanja

<https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys>

PRILOZI

Upitnik samopoimanja

1. U novoj grupi osjećam se...
2. Kad se brinem o novoj situaciji, uglavnom...
3. Opuštenije se osjećam u grupi u kojoj voditelj...
4. U neočekivanim situacijama, ja...
5. Kad uđem u punu sobu nepoznatih, uglavnom...
6. Emocija koja me najviše "košta" u životu je ...
7. Kad sam s ljudima, ja ...
8. Sretan/na sam kad...
9. Trenutačno se osjećam ...
10. Najžalosnije o meni je...
11. Neugodno mi je kad ...
12. Sretna sam u grupi kad...
13. U grupnim sastancima me sputava ...
14. U konfliktu reagiram ...
15. Kad trebam govoriti pred velikom grupom ljudi, ...
16. Kad trebam iskazati svoje mišljenje, osjećam se...

ZVIJEZDA



PROGRAMSKA JEDINICA 6

Samo-upravljanje

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

Autor: Maria Augusta Romão da Veiga Branco

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

1. Emocionalna regulacija ili emocionalna samo-regulacija ili upravljanje emocijama – uključuje kontrolu ili preusmjeravanje ometajuće emocije i impulsa i prilagođavanje promjenjivim situacijama.
2. Emocionalno opuštanje – stanje dubokog mira koje je suprotno odgovoru na stres. Opuštanje kao odgovor zaustavlja stres i dovodi tijelo i um nazad u stanje ravnoteže.
3. Protok – pozitivno stanje tijekom aktivnosti. Dok traje “protok” ljudi obično osjećaju duboku ugodu, kreativnost i potpunu uključenost u vlastiti život. Mihaly Csikszentmihaly-jevo poznato istraživanje „optimalnog doživljaja“ otkriva da stanje svjesnosti nazvano „protok“ čini iskustvo istinski zadovoljavajućim

SLIKE

g. Vežano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

h. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe








Velike grupe



Predavanje



RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	12. Prepoznavanje korisnosti emocija za preživljavanje i emocionalnu komunikaciju 13. Osjetiti emociju kao stanje tjelesnog doživljaja 14. Naučiti regulirati emocionalno uzbuđenje u ugodnoj situaciji
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedija – jednostavni tekstovi i slike u PPT - Glazbeni video - Prostor s drvenim podom gdje može ležati 12 ljudi - 20 strunjača i 20 pokrivača za ugodu tijekom relaksacije - CD player i CD s glazbom za relaksaciju
PRIPREMA	
	Odaberite sadržaj i dinamiku u odnosu na: <ul style="list-style-type: none"> - Postavljene ciljeve i sadržaje učenja - Pronađite materijale za odabranu dinamiku
SADRŽAJ	
	14. Prava korist emocije za preživljavanje i emocionalnu komunikaciju – grupni oblik rada 15. Osjetiti emociju kao stanje tjelesnog doživljaja – individualni oblik rada 16. Naučiti regulirati emocionalno uzbuđenje u ugodnoj situaciji – individualni oblik rada s osvrtom u velikog grupi
BILJEŠKE TRENERU	
30 minuta 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Potaknite svakog člana skupine da ispriča nešto što im se dogodilo u vremenu od prošlog susreta ➤ Kratko predstavite što će se događati tijekom današnjeg susreta

11. UVOD

12. GRUPNI RAD

Razrada programa

Na početku susreta pustite muziku.

Trener pozdravlja sudionik sa smiješkom i poziva ih da tiho sjednu na strunjače pokraj kojih su pokrivači za pokrivanje tijekom opuštanja

Trener objašnjava što će se događati tijekom današnje seanse i odgovara na pitanja sudionika, ako ih ima

Smjernice

Svaki sudionik bi trebao promatrati trenera i ponavljati inicijalnu vježbu istezanja uz zvuk glazbe.

Glas trenera mora biti smiren, ali privlačiti pozornost sudionika.

Zatim se sudionike poziva da zauzmu udoban položaj (možda ležeći) i da obrate pozornost na riječi trenera.



60 minuta



Trener govori:

“U ovoj emocionalno svjesnoj opuštenosti, vodit ću vas da se usmjerite na osjećaje, jedan po jedan, i da primijetite utjecaj svake emocije na vaše tijelo. Dok ovo treje, budite svjesni da su neke emocije neugodne, ali neugoda može biti korisna. Provest ćete oko pola minute u svakom osjećaju...”

Trener nastavlja i kaže:

“Sa svakom emocijom koju spomenem, vodit ću vas da osjetite povezane tjelesne senzacije...”










Zatim nastavlja:

„... svaki put, samo obratite pozornost na osjećaj u vašem tijelu, kakav je osjećaj, gdje je smješten u tijelu... Zapamtite, kad god zatrebate pauzu, možete se vratiti u vašu sigurnu zonu. Kad završava svjesnost svake emocije... pripremite se da „date sebi red“ i da izađete iz tog „uzbuđenja“... i dišite, opustite se disanjem do vaše sigurne zone... dišite... sad, vrijeme je da se uključite u program „Naređujem svom tijelu!“... a ovo je iskustvo učenja o emocionalnoj regulaciji...”

Na kraju...

Na kraju iskustva opuštanja, svaki bi se sudionik trebao osvrnuti na:

- Kako se osjećao/la tijekom doživljaja
- Koje osjećaje ili tjelesna stanja je proživio/la u ovom iskustvu
- Ugodnost ovog iskustva – je li bilo ugodno ili ne i zašto

	<p>Zaključak Treneri bi trebali moći prepoznati: Sve emocije, pozitivne i negativne, mogu poslužiti svrsi. Moramo osjećati, to je normalno i prirodno. Kad smo usklađeni sa svojim tijelom, možemo mu dozvoliti da govori za nas i shvatiti što nam tijelo pokušava reći</p>
 30 minuta  	<p>OSVRT</p> <p>Pitanja za osvrt na aktivnost</p> <p>Nakon dva iskustva i osvrta, trener postavlja sljedeća pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kako osoba može znati što se događa u njemu/njoj? - Kako naša djeca i supružnici znaju? - Potiskivanje emocija ili upravljanje emocijama? Može li to biti isto? - Mogu li ljudi živjeti u emocionalnom potiskivanju? Zašto da? Zašto ne? <p>Sudionici rade u grupi, pričaju, propitkuju... i svaki sudionik bi kod kuće morao prenijeti ovo iskustvo svojoj obitelji.</p>
6. ZAVRŠETAK	
 15 minuta 	<p>Na kraju trener daje osvrt na osnovu sljedećih pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Koje su naše osobne strategije? 8. Imamo li svi neke osobne strategije? 9. Kako ih možemo koristiti u svakodnevnom životu? 10. Mogu li nam pomoći u nošenju sa stresom?
7. OSNOVNA MISAO	
 10 minuta 	<p>PORUKA ZA PAMĆENJE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pronađite mjesto kod svoje kuće. Izaberite svoje mjesto za opuštanje - Odaberite glazbu. Slušajte ju. Dišite i dozvolite svojim osjećajima da prođu... osjetite kako vam se tijelo opušta



PREPORUKE	
	<ul style="list-style-type: none"> - Preporučena glazba: . <i>The Best Relaxing Classical Music Ever By Bach - Relaxation Meditation Focus Reading</i> https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE . <i>CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Piano Classical Music Concentration Studying Reading Background</i> https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw . <i>Out Of Africa (John Barry)</i> https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4
PRILOZI	
- PPT – Postanite emocionalno kompetentni s programom opuštanja	



PROGRAMSKA JEDINICA 7

Samo-učinkovitost

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Samo-učinkovitost se odnosi na očekivanja od osobe, odnosno, ono što osoba vjeruje da može učiniti. U 2001, Bandura tvrdi da ljudi koji ne mogu učiniti sve što žele, postanu izbirljivi i razviju osjećaj samo-učinkovitosti samo u pojedinim područjima. Stoga, samo-učinkovitost može varirati u odnosu na ciljeve koje osobe imaju u svom životu.

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
2. Bandura, A. (2001). Self-efficacy and health. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.
3. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

SLIKE

i. Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

j. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe

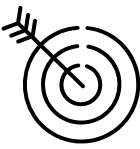









Velike grupe








Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	15. Pomoći roditeljima da osnaže svoje vještine i sposobnosti 16. Prepoznati i pronaći svoja očekivanja u odnosu na neki teški zadatak 17. Omogućiti da osoba prepozna vještine, znanja i osjećaj učinkovitosti 18. Postizanje suradnje unutar grupe roditelja 19. Poboljšanje i vježbanje vještina samo-učinkovitosti
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Soba sa stolovima i stolicama - Papir, olovka i gumica - Preporučljivo je da imate računalo ili drugu tehnologiju kao što su zvučnici, projektor
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Pripremite teme koje će roditelji razviti tijekom aktivnosti - Pobrinite se da imate dosta materijala
SADRŽAJ	
	17. Uvod 18. Objašnjenje aktivnosti 19. Posložite grupu ili parove 20. Javni govor 21. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
	<p>➤ Na kraju opisa ove aktivnosti nalaze se tri poveznice koje vas vode do aktivnosti (novosti i uputa). Možete koristiti ove poveznice da radite u grupi ili izabrati neke za zabavu.</p>

13. UVOD	
 15 minuta	<p>Objasnite i uvedite sudionike u pojam samo-učinkovitosti i njegovu važnost. Važno je da u ovom trenutku pozovete roditelje da razmisle o njihovim sposobnostima i iskustvima.</p>
14. GRUPNI RAD	
 30 minuta	<p>14.1. LEDOLOMAC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pogledajte kratki video Pretjerano roditeljstvo i samo-učinkovitost https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s <p>14.2. RAD U GRUPI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roditelji bi trebali iznijeti svoja očekivanja, što žele u životu, kako upravljaju kada imaju neki plan i kako postižu svoje ciljeve. - Svaki roditelj treba misliti o načinima odnošenja prema svojim ciljevima i kako će se osjećati prema njima (jesu li jako fleksibilni? Ili možda imaju previše ciljeva?) - Roditelji bi trebali podijeliti svoje impresije i odabrati nekoga/drugog roditelja za drugu aktivnost
 30 minuta	<p>14.3. KREATIVNOST</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roditeljima se daje komad papira i tema (recept, novine, instrukcije...). Trebaju pripremiti kreativan način iznošenja ove teme. - Mogu raditi pojedinačno ili u maloj grupi (2 do 4 osobe) - Mogu koristiti sve materijale koje smatraju korisnima i trebaju pokušati biti što kreativniji.

15. ZAVRŠETAK	
 <p>10 minuta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Roditelji će izlagati što su pripremili pred svim sudionicima. Trebaju objasniti svoje prvotne nakane i kako su ih postigli (ili nisu)
16. OSNOVNA MISAO	
 <p>10 minuta</p>  	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;">PORUKA ZA PAMĆENJE</div> <ul style="list-style-type: none"> - Svi možemo vrlo učinkoviti, čak i u područjima ili zadacima u kojima se ne osjećamo sigurnima - Naučite kako djelovati izvan svoje ugodne zone i postati snažniji
PREPORUKE	
Budite otvoreni i potaknite sudjelovanje	
PRILOZI	
<p>Mogućnosti /ideje za izlaganje (različiti stupnjevi teškoće i dubine):</p> <p>https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e</p> <p>http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref</p> <p>https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/</p>	

PROGRAMSKA JEDINICA 8

Socio-emocionalno učenje

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

Autor: Mine Gol-Guven

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Socio-emocionalno učenje (SEU) sadrži 5 kompetencija:

1. Samo-svijest
2. Samo-upravljanje
3. Socijalna svijesnost
4. Osobne veze
5. Odgovorno donošenje odluka.

Ova jedinica je osmišljena da omogući sudionicima stjecanje nekih kompetencija socio-emocionalnog učenja kroz iskustvo, igre i aktivnosti.

SLIKE

k. Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

I. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe

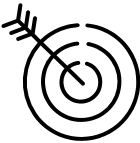






Velike grupe



Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	20. Pokazuje razumijevanje za svoje/tuđe potrebe i očekivanja 21. Gradi učinkovite i pozitivne veze s drugima 22. Koristi pozitivan jezik dok komunicira 23. Pokazuje sposobnost dijeljenja očekivanja na pozitivan način 24. Pokazuje vještine pozitivnog donošenja odluka 25. Donosi pozitivne odluke pod pritiskom i stresom
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Post-it - Ploča - Papiri - Bojice u različitim bojama
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Važno je da sve bude spremno unaprijed. Najbolje da na jednom stolu u sobi imate sve materijale spremne. Stol mora biti nadohvat ruke tako da lako možete dohvaćati stvari - Provjerite da računalo i projektor dobro rade - Napravite kopije priloga
SADRŽAJ	
	22. Uvod 23. Teorijski pregled 24. Aktivnost 25. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Budući da ova jedinica treba graditi pozitivne odnose, važno je da ostavite dobar dojam. Koristite pozitivan govor tijela. Pitajte za njihov doprinos, uvijek pitajte želi li netko podijeliti svoje iskustvo nakon svake aktivnosti. ➤ Nakon svake igre i aktivnosti postavite pitanja za osvrt cijeloj grupi i dozvolite da dva do tri sudionika podijele svoj osvrt s grupom ➤ Koristite ploču za sažetke rasprava, ključne riječi, važne napomene koje treba zapisati

17. UVOD

Socio-emocionalno učenje (SEU) sadrži 5 kompetencija:

1. Samo-svijest
2. Samo-upravljanje
3. Socijalna svijesnost
4. Osobne veze
5. Odgovorno donošenje odluka.

Ova jedinica je osmišljena da omogući sudionicima stjecanje nekih kompetencija socio-emocionalnog učenja kroz iskustvo, igre i aktivnosti.

18. GRUPNI RAD

18.1. LEDOLOMAC – IGRA - HVATAČ



15 minuta



- Podijelite svima papir za Hvatača
- Pitajte ih da nađu nešto što su učinili s te liste. Ispunite prvi stupac pod nazivom "ja"
- Recite "Sad ustanite i pokušajte pronaći što više ljudi koji su zabilježili iste stvari kao i vi" Malo popričajte s tim osobama.
- Sudionici počnu hodati okolo i pitaju druge sudionike pitanja s liste.
- Dajte 5 minuta da završe zadatak
- Nakon toga sudionici sjedaju na svoja mjesta. Vi pitate "hajdemo sad podijeliti i pronaći sličnosti"

Napomena: ova igra potiče osobe da razmišljaju o tome tko su, što vole raditi, koja su iskustva imali u prošlosti. Dodatno, potiče ih da steknu razumijevanje onoga što je važno i da nađu sličnosti sa drugima i izgrade pozitivne odnose.

18.2. SALA OČEKIVANJA

Objasnite da je važno da ljudi imaju nešto zajedničko (npr, slična iskustva, očekivanja, slične ciljeve za budućnost). Ovo ljudima pomaže da se stvori pozitivna atmosfera i pokažu njihove socio-emocionalne vještine i osobine



70 minuta

- Podijelite post-it-e sudionicima
- Pitajte ih da napišu:
 - Rečenicu očekivanja od sebe
 - Rečenicu očekivanja od grupe
 - Rečenicu očekivanja za trenera
- Sada trebaju staviti ta očekivanja na zid i pročitati ona koja se tiču nas
- Pitajte je li netko spreman podijeliti svoja očekivanja s nama
- Pitajte zašto je važno podijeliti očekivanja i stvoriti zajednička (istaknite da je to važno kako bi se stvorila pozitivna atmosfera za pokazivanje socio-emocionalnih vještina
- Pobrinite se da očekivanja budu pozitivna, konkretna i jasna, npr. Očekujem od grupe da slušaju dok jedan sudionik govori.



Napomena: aktivnost je osmišljena da sudionici razumiju važnost stvaranja očekivanja grupe zajedno. Što trebamo, kako drugi ljudi zadovoljavaju potrebe i želje misleći na sebe i druge. Kako se cijela grupa treba potruditi da se stvori pozitivna atmosfera kroz iskazivanje pozitivnih očekivanja

18.3. BUDITE DRAGI

- Podijelite tablicu "budite dragi" sudionicima
- Pitajte ih da označe što više radnji
- Potsjetite ih da mogu te radnje koristiti i tijekom dana
- Pitajte ih što misle o svom iskustvu
- Pitajte za osvrt





Napomena: ova aktivnost treba privući pažnju važnosti lijepog ponašanja u ophođenju s drugima.

18.4. SKOKOVI ODLUKA

- Podijelite 3 DA i NE papira na pod
- Pozovite sve da se ustanu
- Recite "Pitat ću neka pitanja, ali umjesto da odgovarate usmeno, molit ću vas da skočite na odgovor"
- Pitajte pitanja

Pitanja

1. Vozite se u autu s prijateljicom i ona prebrzo vozi. Strah vas je, ali ona govori da je dobra vozačica. Hoćete li ju ipak zamoliti da uspori?
2. Trebate malo odmora. Hoćete li isključiti i mobitel?
3. Ortoped vam kaže da morate nositi uloške za cipele. Hoćete li?
4. Dijete samostalno jede sporo i malo. Hoćete li ga/ju nahraniti?
5. U izlasku ste s obitelji. Odlazite u restoran. Naručujete večeru. Dijete vam počinje vrištati i svi se okreću prema vama. Izlazite iz restorana s djetetom i ostavljate ostale članove obitelji
6. Dijete se presporo oblači. Puštate ga/ju da se sam/a obuče.
7. Dijete voli samo birati odjeću koju će obući svaki dan i to mu/joj uglavnom dozvoljavate. Ipak, dijete se najčešće obuče vrlo neskladno, prešareno i upadljivo. Danas se spremate na pregled kod liječnika. Odredit ćete djetetu koju odjeću da obuče
8. Nakon ručka ste odjurili u banku prije zatvaranja. Vratili ste se i vidjeli da suprug/a nije pospremio/la prljavo posuđe. Prigovorit ćete i natjerati ga/ju da ih sad pospremi.
9. Dogovorili ste da odete sa suprugom u kino. Vaša mama je trebala čuvati djecu, ali se razbolila. Zovete prijateljicu da pričuva djecu.

	<p>10. Šef na poslu vam kaže da morate duže ostati da biste završili važan izvještaj koji se može odraditi i kod kuće te poslati mailom. Vama nema tko otići po djecu, a šef inzistira da izvještaj pišete u uredu. Suprotstavljate se šefu i kažete da ćete izvještaj pisati od kuće ili ćete dovesti djecu u ured.</p> <p>Napomena: nakon ove aktivnosti važna je diskusija. Ona vodi sudionike u smišljanju strategija za rješavanje problema</p> <p>2.5. VOLIM...</p> <p>Svi sjednu u krug na stolce. Jedan stolac je manje (vi stojite). Stanete u sredinu kruga i objasnite da ćete reći nešto što volite. Tada svi koji vole isto to, moraju ustati i zamijeniti mjesta s drugima koji to vole. Onaj koji ostane bez stolca, govori sljedeći što voli.</p>
 <p>10 minuta</p> 	<p>OSVRT:</p> <p>Osvrnite se na aktivnost kroz moguća pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti/igara? 2. Što ste osjećali kad ste izražavali vaše emocije, ideje, osjećaje pred grupom? 3. Kako biste mogli ovo koristiti s djecom?
PREPORUKE	
	<p>Važno je da osigurate ugodnu atmosferu. Budite pripremljeni da će neki sudionici imati problema s nekim dijelovima igara, možda će pokazivati i otpor prema pozitivnom mišljenju. Trud koji ćete napraviti da razumijete što oni žele izraziti, sigurno će privući pažnju. Ova jedinica treba osvijestiti pozitivne stavove i osigurati sigurno mjesto za pokazivanje njihovih socio-emocionalnih vještina.</p>

PRILOZI

HVATAČ	JA	PRIJATELJ
BITI NA POZORNICI		
PUTOVATI IZVAN DRŽAVE		
ODRASTATI NA SELU		
VOLIM ČITATI KNJIGE		
ZNAM PLESATI TANGO		
IMAM NAPISAN RASPORED		
JOŠ IMAM PRIJATELJA/ICU IZ DJETINJSTVA		
ČUVAM SVOJU IGRAČKU		
IMAM NADIMAK		
LOMIO/LA SAM KOST		
IMAM LJUBIMCA		
POZNAJEM POZNATU OSOBU		
ŽIVIM U STANU S DVIJE SPAVAĆE SOBE		
VOLIM IZLASKE		

BUDI DRAG

Nasmiješi se prema 10 ljudi	Napiši nekome poruku i stavi joj/mu u torbu	Reci nekome „hvala“	Sjedni pokraj nekoga koga ne poznaješ
Primijeti da se netko stvarno trudi			Daj nekome prednost
Napiši nekome zahvalnicu			Otkrij nešto zajedničko s nekim
Napravi nešto lijepo za sebe	Pitaj nekoga kakav mu/joj je dan	Reci nešto lijepo drugoj osobi	Napiši 3 stvari na koje si ponosan/na kod sebe



SKOKOVI ODLUKA

DA

NE



PROGRAMSKA JEDINICA 9

Emocionalna kompetencija

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

Autor: Maria Augusta Romão da Veiga Branco

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

1. Emocije – složena i genetski nasljeđena aktivacija kojom se izražava uzbuđenje u tijelu kao odgovor na podražaj
2. Emocionalna kompetencija – demonstracija samo-učinkovitosti i emocija koje dovode do socijalnih promjena” (Saarni, 1997: 38), a znači da ljudi, iako osjećaju emocionalnu reakciju, mogu koristiti znanje o emocijama kako bi uspješno surađivali s drugima
3. Emocionalna inteligencija – sposobnost pravilnog doživljavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost razumijevanja i/ili pokretanja emocija koje olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocije i emocionalno znanje; i sposobnost kontrole emocija u svrhu postizanja emocionalnog i intelektualnog rasta” (Mayer, Salovey i Caruso, 2004).
4. Samo-svjesnost – osjećaj emocionalnog uzbuđenja u tijelu, prepoznavanje dijelova tijela u kojima se emocija izražava.

SLIKE

m. Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

n. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe











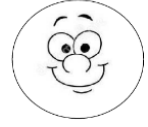

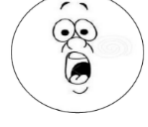











Velike grupe



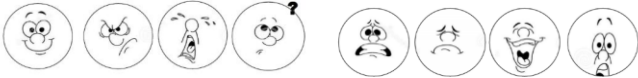





Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	<p>26. Znati osnove o emocionalnoj inteligenciji i emocionalnoj kompetenciji</p> <p>27. Propoznati postojanje emocija i različitih vrsta emocija</p> <p>28. Osvrnuti se na subjektivnost emocije i prepoznati da na isti podražaj ljudi mogu imati različite emocije</p> <p>29. Dijeliti emocije s drugima kroz razgovor o svojim iskustvima</p> <p>30. Prepoznati emocije drugih – mimika i govor tijela</p>
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Soba s 15 stolova i stolaca - Multimedija – jednostavan tekst i slike u PPT - Papir, olovka i gumica
PRIPREMA	
	<p>Odaberite sadržaj i dinamiku u odnosu na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postavljene ciljeve i sadržaje učenja - Pronađite materijale za odabranu dinamiku
SADRŽAJ	
	<p>26. Shematski prikaz pojmova emocionalna inteligencija i emocionalna kompetencija</p> <p>27. Pojam emocije i različitih vrsta emocija</p> <p>28. Subjektivnost emocije (neuropsihološka, ekspresivna i fenomenološka)</p> <p>29. Dijeljenje i izvještavanje emocija s drugima kroz životna iskustva</p> <p>30. Prepoznavanje emocija drugih</p>
BILJEŠKE TRENERU	
<p>30 minuta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Otvorite PPT „Emocije preuzimaju svijet“ i podijelite tablicu iz priloga ➤ Objasnite da je to alat za opservaciju i prepoznavanje emocija na licima drugih

<p>60 minuta</p> 	1. Aktivnost – svaka emocija ima svoj izražaj Prepoznajte na svakoj slici emociju i povežite s tekстом		
		Kad doživim osjetim ugodno iznenađenje	
		Kad doživim... ... osjećam iskrenu sreću	
		Kad doživim... ... osjećam bijes	
		Kad doživim... ... osjećam kontrolirani prijezir	
		Kad doživim... ... osjećam odbojnost i gađenje	
		Kad doživim... ... osjećam duboki prijezir	
		Kad doživim... ...osjećam strah	
		Kad doživim... ... osjećam sram	

 10 minuta 	<p>OSVRT: što mi se dogodilo?</p> <p>Na kraju trener započinje osvrt: “Sad razumijem.... postoji mjerac emocija!”</p>  <p>A danas se osjećam.....</p>
8. ZAVRŠETAK	
 15 minuta 	<p>11. Pitanja za osvrt nakon aktivnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Što sam naučio/la o sebi - Kako osjećam emocije u svom tijelu - Koje vrste emocija sam osjećao/la tijekom zadnjih mjesec dana - Koje vrste emocija sam proživljavao/la - Mogu li promijeniti te emocije u svom tijelu? - Je li mi ovaj program koristan u životu? ...s obitelji... partnerom/icom?
9. OSNOVNA MISAO	
 10 minuta	<p>PORUKA ZA PAMĆENJE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razmislite o svojim emocijama i kako ih doživljavate
<p>PRILOZI</p> <p>Tablica 1 – dimenzije, aktivnosti i vještine u modelu emocionalne kompetencije (Veiga-Branco, 2005)</p> <p>- PPT – „Emotions take the world“</p>	

Tablica 1 – dimenzije, djelovanje/ponašanje/vještine u modelu emocionalne kompetencije (Veiga-Branco, 2005)

Dimenzija	Što to znači u svakodnevnom životu	Razvoj vještine
Samo-svjesnost Znanje o sebi	Sposobnost za prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija i emocija drugih	Emocionalna svjesnost Samopouzdanje Realistična samoprocjena
Emocionalna samo-regulacija (Upravljanje emocijama)	Sposobnost kontrole i preusmjeravanja impulsa i raspoloženja Razmisliti prije djelovanja Oduprijeti se iskušenju Odgoditi zadovoljenje	Samo-kontrola. Prilagodba Integritet Asertivnost Savjesnost / usmjerenost na detalje Inovacija
Samo-motivacija	Opstati bez obzira na sve Duboka motivacija za posao, jača od motivacije novca Postaviti ciljeve i ne odustati	Impulsi / motivacija postignuća Organizacijska predanost Inicijativa Optimizam (čak i pri neuspjehu)
Empatija	Sposobnost razumijevanja i ophođenja s drugima u odnosu na njihove emocionalne reakcije	Razumijevanje drugih Sposobnost prepoznavanja i poticanja talenta Interkulturalna senzibilnost
Socio-emocionalne vještine (organizacija emocija u grupi)	Sposobnost uspostavljanja i održavanja uspješnih socijalnih mreža i interpersonalnih odnosa.	Sposobnost vršenja utjecaja Komunikacijske vještine Vodstvo. Timski rad

Pripremili: Bennet, Anna Soldevila. (2009). *Emocionate*. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide. P54



PROGRAMSKA JEDINICA 10

Socijalna kompetencija

POTREBNO VRIJEME: 2 sata

Autor: Mine Gol-Guven

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Socijalna kompetencija kao vještina ima mnoge različite definicije i kompetencije. U ovoj jedinici će se obraditi samo neki od pojmova i dijelova socijalnih kompetencija. Bavit ćemo se:

- a) Korištenjem pozitivne komunikacije tijekom interakcije
- b) Razumjevanjem emocija
- c) Upravljanje ljutnjom
- d) Korištenje vještina za rješavanje problema u konfliktima

SLIKE

o. Vežano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

p. Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



Male grupe








Velike grupe



Predavanje



RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI

CILJEVI	
	31. Demonstrirati pozitivne komunikacijske vještine za učinkovitu interakciju s drugima 32. Pokazati sposobnosti razumijevanja emocija u sebe i drugih 33. Koristiti strategije upravljanja bijesom 34. Koristiti strategije za rješavanje problema i konflikata
POTREBNA SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Uže - 3 hula hupa ili 3 drvena štapića
PRIPREMA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Izrežite slike vremenskih prilika - Isprintajte priloge
SADRŽAJ	
	31. Uvod 32. Teorijski pregled 33. Aktivnost 34. Rasprava
BILJEŠKE TRENERU	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Neki sudionici će možda htjeti izbjeći ovu temu. Emocije kao što su ljutnja, frustracija, stres, bijes i sl. mogu ponekad biti teški za prorađivanje u skupini. Treneri trebaju biti svjesni napetosti osobe u trenucima kad se dodirne „vruća“ tema.

19. UVOD

Socijalna kompetencija kao vještina ima mnoge različite definicije i kompetencije. U ovoj jedinici će se obraditi samo neki od pojmova i dijelova socijalnih kompetencija. Bavit ćemo se:

- a) Korištenjem pozitivne komunikacije tijekom interakcije
- b) Razumjevanjem emocija
- c) Upravljanjem ljutnjom
- d) Korištenjem vještina za rješavanje problema u konfliktima

20. GRUPNI RAD

20.1. LEDOLOMAC – UŽE



15 minuta



- Neka sudionici ustanu i naprave krug
- Držite uže smotano u klupko i zamolite sudionike da razmisle što im se lijepo dogodilo dok su dolazili na ovaj sastanak
- Dijelite lijepe stvari, kao npr. “parnter/ica mi je napravila kavu ujutro”, kad to kažete bacite klupko drugom sudioniku (negdje nasuprot vama), a vi zadržite kraj užeta.
- Zamolite sudionike da učine isto te da povežu emociju sa pozitivnim iskustvom.
- Uže će na kraju napraviti mrežu

Napomena: istaknite važnost prepoznavanja lijepih stvari koje nam se događaju u životu, koje nas čine sretnima, ponosnima, iznenađenima i sl. Štoviše, slušanje lijepih događaja iz života drugih ljudi, također nas čine sigurnima, sretnima...



70 minuta

20.2. VREMENSKA PROGNOZA EMOCIJA

- Rasprostrite sličice vremenske prognoze na podu.
- Nakon što sudionicima objasnite da svaka sličica predstavlja jednu emociju, dajte im vremena da razmisle o njihovom trenutnom emocionalnom stanju
- Pozovite ih da pokažu svoju emociju tako što će stati na određenu sliku vremenske prognoze
- Pitajte zašto se tako osjećaju

Napomena: aktivnost je usmjerena na razumijevanje i iskazivanje emocija kroz korištenje simbola kao što je sunce/sretno; kiša/tužno; grmljavina/bijesno; oblačno/nesigurno i sl. Važan je dio u kojem sudionici počinju komunicirati o svojim emocijama unutar grupe i trener tu treba dati uvid u važnost prepoznavanja i iskazivanja emocija. Ovo može smanjiti nesporazume, ljutnju, razočaranja, samo-optuživanje, stres i druge neugodne emocije i reakcije u svakodnevnom životu. Ako se suzdržavamo od pokazivanja emocija o određenim temama, gradimo prepreku za ostvarivanje dobrih odnosa s drugima.

20.3. VRUĆI GUMBI I PRESLAGIVANE

- Dodajte "vruće gumb" svakom sudioniku
- Pitajte pitanja s popisa "vrući gumbi", red po red: 1. Koja ponašanja bi izazvala vrući gumb kod vas; 2. Kako biste se osjećali u tom trenutku; 3. Kako bi to utjecalo na vaše odnose
- Pitajte sudionike da ispune predloške
- U malim grupama neka podijele što su napisali
- Kad svi završe, pozovite ih u veliku grupu i zamolite da podijele s vama o čemu su razgovarali u grupi.

Zatim:

- Objasnite važnost razumijevanja veze između različitih ponašanja i naših emocija povezanih uz ta ponašanja, kao i međuljudskih veza na koje ona utječu
- Recite "sad ćemo raditi drugu aktivnost u kojoj ćemo preoblikovati svoje viđenje ponašanja drugih, jer je to prvi korak u pokretanju lančane reakcije koja šteti našim odnosima s ljudima koji nas okružuju
- Uzmite predložak za "preoblikovanje"
- Dajte prvo dva primjera i pitajte sudionike da kao gurpa razmisle i preoblikuju ponašanja ljudi koji nas čine ljutima





- Nakon nekog vremena, pitajte grupu bi li podijelili svoje primjere

Napomena: “vrući gumb” predstavlja nešto što nas uzrujava, nešto neugodno...pokušajte ne davati imena emocijama teko da sudionici mogu slobodno odabrati. Navedite da je poznavanje vlastitih “vrućih gumba” prvi korak u prepoznavanju reakcija na određena ponašanja i kontroli bijesa. Kad preoblikujemo tuđa ponašanja, osoba mora razumjeti na koji način dajemo smisao (nadamo se smisljeno i pozitivno) nekim ponašanjima koji će nam pomoći da učinimo prvi korak prema rješavanju problema i postavljanju granica u dolazećim konfliktima.



20.4. KORNJAČA

- Sudionicima se podijele predlošci za “tehniku kornjače”. Dok projektor projicira, trener objašnjava.
 - o Prvi korak: prepoznajte ljutnju
 - o Drugi korak: zaustavite se prije pokazivanja reakcije
 - o Treći korak: umirite se i promislite
 - o Četvrti korak: isprobajte moguća rješenja
- Između trećeg i četvrtog koraka imate 3 pitanja na koje trebate dobiti odgovore.
- Pitajte sudionike mogu li koristiti ovu tehniku da riješe svoje probleme i konflikte
- Dajte primjer, ako netko želi podijeliti. Npr. “Tražite nešto od svog djeteta ali ono ne surađuje.”
- Nakon što prezentirate primjer, u grupi odigrate igru uloga, pitate svakoga kako se osjećaju, koje tehnike mogu biti učinkovite itd.

Napomena: tehnike se ne stječu lako. Stoga napomenite sudionicima da moraju biti strpljivi kad ih koriste u svakodnevnom životu. Potsjetite ih da je ipak važno kontinuirano poučavati ove tehnike odrasle i djecu da ih koriste na dnevnon bazi.

2.5. NEMOJ DA TI ISPADNE!!!

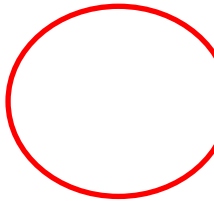
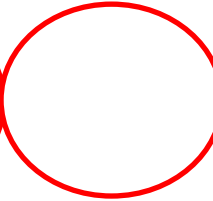
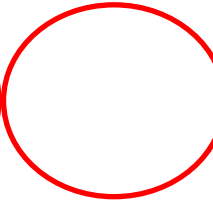
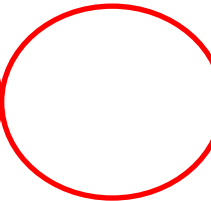
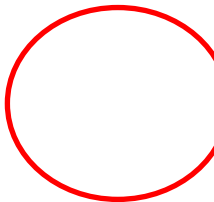
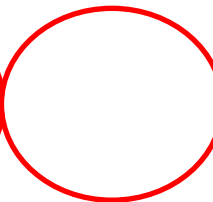
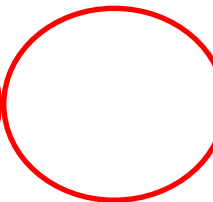
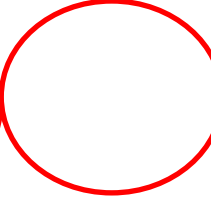
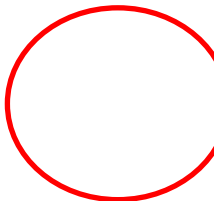
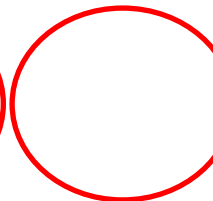
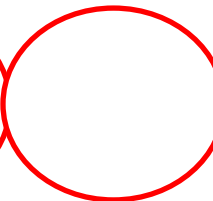
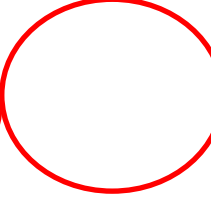
- Uzmite drveni štapić ili hula hup u ruke
- Podijelite sudionike u 3 grupe
- Dajte jedan štapić svakoj grupi
- Recite “Vaš zadatak je da držite ovaj štap s vrškom svog kažiprsta i pomičete ga dolje i gore s najvećom mogućom pažnjom. Morate raditi kao grupa i držati ga na svojim prstima da vam ne padne na pod
- Dajte im neko vrijeme da se dogovore kako će ostvariti ovaj zadatak
- Dajte im da nekoliko puta podižu i spuštaju štap

	<p>- Pitajte ih za osvrt</p> <p>Napomena: ova igra je osmišljena za poticanje timskog rada i vještina rješavanja problema. Nakon igre, važno je prodiskutirati kako je grupa radila zajedno i kako grupa ljudi može raditi zajedno. Zašto je to važno. Kako su zajednički riješili problem i izvršili zadatak?</p>
 <p>10 minuta</p> 	<p>OSVRT:</p> <p>Osvrnite se na aktivnost kroz moguća pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti/igara? 5. Što ste osjećali kad ste izražavali vaše emocije, ideje, osjećaje pred grupom? 6. Kako biste mogli ovo koristiti s djecom?
PREPORUKE	
	<p>Nakon ove jedinice, sudionici trebaju otići opremljeni vještinom prepoznavanja emocija, upravljanja stresom, korištenjem vještine rješavanja problema. Na kraju provjerite je li ostalo nekih neugodnih emocija među sudionicima ili neriješenih problema.</p>
PRILOZI	
<p>Uže u klupku</p> <p>Slike vremenske prognoze za emocije</p> <p>Vrući gumb</p> <p>Preoblikuj!</p> <p>Tehnike rješavanja problema: kornjača</p> <p>Literatura: Vrući gumb, preoblikuj i tehnike rješavanja problema su preuzete iz Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning (CSEFEL).</p>	

Prognoza vremena emocija



Vrući gumb

<p>Koja bi ponašanja pritisnula vaš vrući gumb?</p>				
<p>Koje su emocije vezane uz to ponašanje? Kako se osjećate?</p>				
<p>Kako te emocije utječu na vašu vezu s osobom koja pokazuje to ponašanje?</p>				



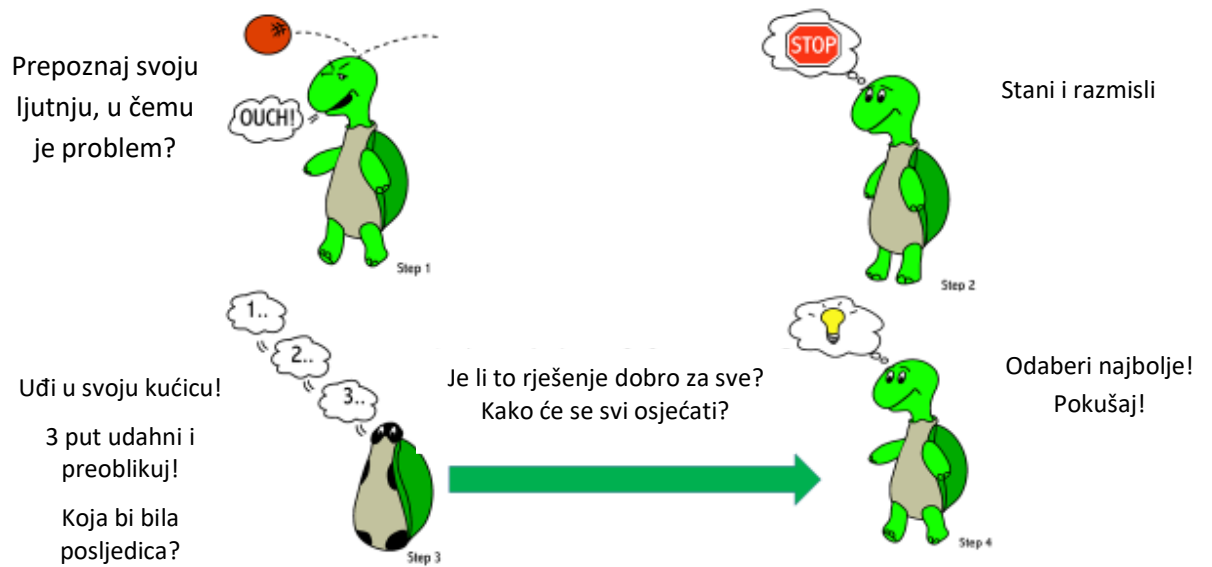
Preoblikuj!

Definiraj problem	Preoblikuj
Vrišti!!!	<i>Sigurno mu/joj se nešto loše dogodilo, idem ga/ju pitati što</i>
Cijelo vrijeme kritizira!	<i>Možda će pomoći ako ju pitam za mišljenje prije nego što poduzmem neki korak</i>



Tehnika rješavanja problema: kornjača

Tehnika kornjače



PROGRAM UNIT 11

EMOCIONALNO INTELIGENTNO RODITELJSTVO (LITVA)

POTREBNO VRIJEME: 2 hours

TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Emocionalna inteligencija (EI) je sposobnost osobe da prepozna svoje vlastite emocije i emocije drugih, raspozna različite osjećaje i pravilno ih imenuje, koristi emocionalne informacije u svrhu usmjeravanja mišljenja i ponašanja te da upravlja i prilagođava emocije kako bi postigao/la ciljeve.

Coleman, Andrew (2008). A Dictionary of Psychology (3 ed.). Oxford University Press. ISBN 9780199534067. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

Emocija je svako iskustvo karakterizirano intenzivnom mentalnom aktivnošću i visokim stupnjem ugone ili neugode.

Cabanac, Michel (2002). "What is emotion?" Behavioural Processes 60(2): 69-83. "[E]motion is any mental experience with high intensity and high hedonic content (pleasure/displeasure).

<https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Svjesnost je stanje kvalitete svijesti ili svjesno shvaćanje vanjskoga ili nečega unutar sebe.

Robert van Gulick (2004). "Consciousness". Stanford Encyclopedia of Philosophy.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

SLIKE

Vezano za program



Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

Oblici rada - grupiranje



Individualno



Parovi



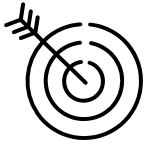




Male grupe









Velike grupe



Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI	
CILJEVI	
	<ul style="list-style-type: none"> • Predstaviti emocionalnu inteligenciju kao aspekt roditeljstva. • Predstaviti model emocionalno inteligentnog roditeljstva. • Dati praktična znanja o emocionalno inteligentnom roditeljstvu. • Potaknuti roditelje na kritičko promišljanje. • Potaknuti roditelje da budu kreativni.
SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Soba sa 5 stolova i stolcima • Multimedija • Papiri, olovke, gumice
PRIPREMA	
	<p>Odabrati aktivnosti prema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odabranim ciljevima - pronaći način da se potakne aktivnost
SADRŽAJ	
	
NAPOMENA	
<p>15 minuta</p> 	<p>Ponudite roditeljima neki od testova:</p> <p>https://www.arealme.com/eq/en/</p> <p>http://www.ihhp.com/free-quizzes</p>

UVOD	
GRUPNI RAD	
 <p>25 minutes</p> 	<p>○ AKTIVNOST : “da, mogu!”</p> <p>Pogledajte kratki video sa ted.com:</p> <p>https://www.ted.com/playlists/150/advice_to_help_you_be_a_great</p> <p>Zašto bi trebali slušati?</p> <p>“Kad je Robertov i Francescin sin Mario bio samo 10 dana star, dijagnosticirali su mu moždani udar s desne strane mozga, koji mu je onemogućio pomicanje lijeve strane tijela. Sad Mario ima 5 godina i dobro je motorički napredovao.</p> <p>Osnovali su FightTheStroke.org da bi skupili i dijelili iskustva s obiteljima koje imaju slične životne priče.“</p> <p>https://www.ted.com/speakers/roberto_and_francesca_d_angelo</p> <p>Diskusija:</p> <p>Koji su vam dojmovi?</p> <p>Što vam se sviđjelo?</p> <p>Što možete naučiti?</p> <p>Kako vam je ovo koristilo?</p> <p>Što mislite o vlastitim sposobnostima? I tako dalje</p>
 <p>70 minutes</p>	<p>○ Zašto roditelj s emocionalnom inteligencijom?</p> <p>“Istraživanja su pokazala da veća emocionalna inteligencija vodi do boljeg zdravlja, akademskog postignuća, jačih veza! Može se naučiti, mjeriti, a pomaže djetetu...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Upravljati stresom <ul style="list-style-type: none"> • Njegovati zdrave veze 2. Zračiti otpornost

  	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Njegovati unutarnji mir ➤ Izrasti u pozitivnog poticatelja promjena <p>Vještine emocionalne inteligencije se uče, a roditelji su najvažniji za poučavanje tih važnih vještina.”. http://www.6seconds.org/parenting/</p> <p>Teorija:</p> <p>Četiri roditeljska stila:</p> <p>Koji je vaš?</p> <p>Autoritativni roditelj ima jasna očekivanja i posljedice te pokazuje toplinu i ljubav. Autoritativni roditelj dozvoljava fleksibilno i suradničko rješavanje problema s djetetom kad se nađe pred izazovnim ponašanjem. To je najučinkovitiji stil roditeljstva.</p> <p>Autoritarni roditelj ima jasna očekivanja i posljedice, ali ne pokazuje dovoljno topline i ljubavi. Takav roditelj može reći „Zato što sam ti ja mama, eto zato!“. To je manje učinkovit stil roditeljstva.</p> <p>Permisivni roditelj djetetu pokazuje puno ljubavi i topline, ali osigurava premalo discipline. To je manje učinkovit stil roditeljstva.</p> <p>Odbijajući roditelj ne pridaje značaj djetetovim osjećajima, ignorira djetetove osjećaje, želi da negativni osjećaji brzo nestanu, može se ismijavati djetetovim osjećajima da bi ih negirao/la</p>
--	--

3. ZAVRŠETAK



10 minuta



Zaključak

Pitanja za kraj:

Što vam je bilo najteže zagrebati?

Što najlakše?

Tko unosi dinamiku u vaš život?

21. OSNOVNA MISAO



10 minuta



Emocionalna inteligencija (EQ) je sposobnost preopznavanja vlastitih i osjećaja drugih te regulacije vlastitih osjećaja. To je vrlo jednostavna izjava, no nije jednostavno niti za djecu niti za odrasle. Za djecu je ovo važno jer je pokazatelj budućeg uspjeha u školi i životu. Odgojitelji su primjetili da su djetetove vještine emocionalne inteligencije važniji prediktor školskog uspjeha nego sposobnost čitanja ili držanja olovke.

Pokazujete empatiju. Empatija je baza emocionalne inteligencije. Visoko empatična majka je uvijek znatiželjna i istinski zainteresirana za djetetove osjećaje. Slušajte svoje dijete.

Suočite se s konfliktima. Nemojte ih izbjegavati.

Nemojte se bojati pokazati svoje emocije. Opisujte ih riječima kako biste potaknuli razvoj rječnika u djeteta.

Naš svijet je zasićen emocijama. Postoji bezbroj načina za razvoj vještina emocionalne inteligencije u svakodnevnim situacijama.

[http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%](http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2)

PRILOZI

Pročitajte ovu knjigu:

<http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf>



PROGRAMSKA JEDINICA 12
EVALUACIJA (LITVA)
POTREBNO VRIJEME: 2 hours
TEORIJSKA PODLOGA I RACIONALA

Evaluacija. „Evaluacija je strukturirana interpretacija i davanje smisla predviđanju stvarnog utjecaja ili rezultata. Može biti formativna koja se događa za vrijeme razvoja koncepta ili sumativna koja se provodi nakon projekta.“
<https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation>, 2017. 10. 04

Evaluacija procesa. “evaluacija procesa podrazumijeva način na koji se program prakticira ili uvodi. Odnosno, istražuje postiče li program zbilja ono za što je namijenjen. Cilj procesa evaluacije je utvrditi promjene do kojih program dovodi. ”.

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluacija utjecaja. “je najčešća forma evaluacije programa. Ona mjeri direktni utjecaj programa u odnosu na ciljeve.”

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

Evaluacija ishoda. “mjeri direktne posljedice programa i njegovih sporednih ciljeva. Razlika između evaluacije utjecaja i ovoga je da evaluacija utjecaja gleda utjecaj u odnosu na direktni cilj (npr. roditeljske vještine), a ishodi na sporedne ciljeve (npr. prevencija zlostavljanja)”.

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPC, 24.

SLIKE
a. Vezano za program


Ciljevi



Resursi



Priprema



Sadržaj



Vrijeme



Zabilješke

b. Oblici rada - grupiranje


Individualno



Parovi



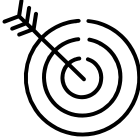




Male grupe












Velike grupe



Predavanje

RAZRADA PROVOĐENJA AKTIVNOSTI	
CILJEVI	
	<p>Evaluirati program s ovih aspekata: Evaluacija procesa; Evaluacija utjecaja; Evaluacija ishoda.</p>
SREDSTVA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Soba s 3 stola i stolcima • Papiri i olovke
PRIPREMA	
	Ispitanici su trebali završiti cijeli PESI program
SADRŽAJ	
	<p>The World Cafe Metoda</p> <p>Tri cilja ove metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluacija procesa; • Evaluacija utjecaja; • Evaluacija ishoda.
NAPOMENA	
<p>5 minuta</p> 	<p>Objašnjenje pravila:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raspored. • Sudjelovanje u sva tri caffea. • Svatko provede 30 min u svakom caffeu. • Moderatori su stalno u istom caffeu • Završno – moderatori daju sažetke

UVOD	
GROUPNI RAD	
 15 minuta 	<p>○ ICEBREAKER-</p> <p>Svi se predstave.</p>
 80 minuta  	<p>1.1. PRIČAJTE U CAFEU</p> <p>U svakom kafeu se priča o jednom od ovih tema:</p> <p>Evaluacija procesa;</p> <p>Evaluacija utjecaja;</p> <p>Evaluacija ishoda.</p> <p>Osnovna pitanja:</p> <p>Što je bilo korisno?</p> <p>Što vam se najviše svidjelo?</p> <p>Što ste već primjenjivali u praksi?</p> <p>Koji savjeti biste dali?</p> <p>Što biste promijenili?</p> <p>Koja iskustva ste stekli?</p> <p>Što ste naučili?</p> <p>Što ste već znali?</p> <p>Što biste preporučili trenerima?</p> <p>Koje aktivnosti vam se najviše sviđaju?</p>

	<p>Potaknite da svatko da svoj doprinos.</p> <p>1.2. TRI MENTORA PREZENTACIJA</p> <p>Sažetak svega napisanog tijekom caffe-a.</p> <p>1.3. DODATNA REFLEKSIJA</p> <p>Potaknite sve na sudjelovanje</p>
<p>22. OSNOVNA MISAO</p>	
 <p>5 minuta</p>  	<p>Napišite osobni osvrt.</p>
<p>PRILOZI</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • World Café Metoda - http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/ • World Cafe Smjernice - © 2015 The World Café Community Foundation Creative Commons Attribution Free to copy & distribute w/acknowledgement & link: www.theworldcafe.com http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf