



Bratislava City Council



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

Empathy for Children

ERASMUS + TRAINERS TRAINING TEACHERS

BY IBEN DISSING SANDAHL



Empatija do otrok

Erasmus +

Trenerji, ki usposablajo učitelje

Idejna zasnova: Iben Dissing Sandahl

Avtorji:

Mestna občina Bratislava, prestolnica Republike Slovaške (Slovaška)

Šola Felix (Slovaška)

ECECE (Avstrija)

Infomedia (Italija)

UTRIP (Slovenija)

Iben Dissing Sandahl

Uvod za trenerje

Za izvajanje programa Empatija za otroke je nekaj bistvenih značilnosti. „Izvajanje“ je tukaj opredeljeno kot način izvajanja programa. O programu ne bi smeli razmišljati kot o samem po sebi učinkovitem. Učinkovit je šele dobro izveden program. Zato je v programu Empatija za otroke pomembno, da skrbno preučimo, kako podpreti izvedbo glede številnih dejavnikov, ki so ključni za zagotovitev, da je izvajanje najvišje kakovosti. Upoštevanje, odmerjanje, dostava, odzivnost udeležencev, diferenciacija programa, spremljanje nadzora, doseg programa in prilagoditev so zelo pomembni. Tu bi rada poudarila dve ključni točki, **upoštevanje in prilagajanje**. Upoštevanje programa zahteva temeljito delo z osrednjimi komponentami in dejavnostmi v programu. Različni elementi, ki jih vsebuje program, so ključnega pomena za doseganje predvidenih učinkov. Nujna je tudi prilagoditev lokalnemu kontekstu. Ključnega pomena bi morale biti tudi spremembe programa, ki ustrezajo šolskim zmogljivostim in virom, kulturnim vrednotam učencev in učiteljev ter nekdanjim izkušnjam.

Ta priročnik je namenjen trenerjem, ki hkrati vodijo in usklajujejo delo več učiteljev. Priporočam, da trenerji natančno upoštevajo ta priročnik, hkrati pa moram poudariti, da je razumevanje učiteljev in posebnih potreb skupine ter prilagajanje in razumevanje učiteljev na določen šolski kontekst in učno situacijo s strani trenerja, ključni dejavnik za uspeh programa Empatija za otroke. Pripravljenost trenerjev, da se poglobijo v dialog z udeleženci, je nujno potrebna.

Ker je poudarek predvsem na razvoju empatičnih sposobnosti učiteljev, bo veliko vaj, ki so namenjene le temu. Vendar pa obstajajo tudi vaje, ki jih lahko uporabimo v okviru poučevanja z učenci. Dialoške vaje, fizične vaje in notranje vaje so bistvenega pomena za postopek, vendar lahko trener nekatere vaje, predstavljene v programu, zamenja z „dodatnimi vajami“, ki jih najdete na koncu tega priročnika. To omogoča možnost natančnega uravnavanja med različnimi vrstami vaj. Upoštevajte, da se morajo učitelji seznaniti z dialogom, pa tudi s fizičnimi in notranjimi vajami. Vaditelji se morajo zavedati, da je pomembno, da iste vaje večkrat ponovimo, da podpremo zavedanje.

Uvod trenerjev za učitelje

Pomembno je, da vsi sodelujejo po lastni volji, ne da bi se počutili prisiljeno. Kljub temu upam, da bodo vsi udeleženci aktivno sodelovali, hkrati pa pokazali hvaležnost za svoje in dobro počutje svojih kolegov. Samoumevno je, da se pričakuje zaupanje.

Najprej bi vam rada predstavila nekaj teorij in idej, ki podpirajo program in delo, ki ga bomo opravljali skupaj. Vi kot učitelji, igrate najpomembnejšo vlogo pri izvajanju tega programa. Vi ste tisti, ki imate najmočnejšo sposobnost vplivanja na učno okolje v učilnici. To velja ne samo za vsebino, ampak tudi za to, »kako« poučujete in kako poučujete, ni nič manj pomembno pri kompetencah glede empatije.

Večina učiteljev se skoraj vedno osredotoči na svoje učence. Kako se odzovejo in kako se najbolje naučijo. To je razumljivo, vendar si vzemimo čas, da razmislimo o nečem malo bolj nenavadnem. Ker vem, da vaše počutje in zavedanje vaših poklicnih lastnosti pozitivno vpliva na učno okolje, bi se rada osredotočila na vas. Želim vam dati priložnost, da si ogledate svoje kompetence in svoje načine reševanja izzivov v učilnici. Poučevanje empatije se začne pri vas. Tudi sam moraš biti popolnoma empatičen, da verodostojno učiš empatijo. Začnimo z nekaj preprostimi vajami, ko se spoznavamo. Te vaje lahko razumemo kot del treninga kompetenc empatije in delujejo super za prebijanje ledu.

V1 Pozdrav verige

Utemeljitev

Prva vaja ima več utemeljitev. Super je za prebijanje ledu, s katerim lahko trener pomaga udeležencem, da se malo bolje spoznajo. Drugič; vaja je dobra, da se sprostijo in ustvarijo sproščeno vzdušje.

Cilj

Vaja ustvarja dinamičnost, energijo in smeh v sobi.

Materiali

Papir in pisalo

Postopek

o Trener prosi udeležence, naj napišejo tri vprašanja, ki se jim porajajo. Vprašanja morajo biti lahko dostopna in vzbujati pozitivne misli.

Na primer; "Kaj je najboljši, kar se ti je zgodilo, odkar si zjutraj vstal?" "Kdaj ste nazadnje imeli čustveni zlom in zakaj?" "Kdaj ste nazadnje storili nekaj, kar ste obžalovali?"

o Trener med udeleženci določi merilca časa, ki je lahko še vedno del vaje.

o Udeleženci se zdaj postavijo v dve vrsti, da tvorijo pare s člani nasprotne vrste in so obrnjeni drug proti drugemu.

o Udeleženci si zdaj podajo roko ali drug pozdrav in vsak dobi eno minuto, da si zastavi prvo od treh vprašanj.

o Po izteku 2 minut se ena vrstica premakne za en korak v desno in tako dobi vsak novega partnerja. Presežek osebe na vrhu vrste se premakne navzdol do presežka osebe na dnu vrste.

o Novi pari se pozdravijo in imajo na voljo minuto, da si zastavijo drugo od treh vprašanj.

o Vajo ponovimo še enkrat, tako da so zastavljena vsa 3 vprašanja.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kako je bilo sodelovati v vaji?
- Kako se počutite zdaj?
- Se vam je kaj še posebej vtisnilo v spomin?

V2 Vsi - Stojite v skupinah v vrsti

Utemeljitev

Ta vaja ima več utemeljitev. Je začetna vaja, ki daje udeležencem v skupini medsebojno poznavanje. Ozavešča podobnosti in razlike, s katerimi se bodo srečali v skupini. Nekatere vidike življenja deli večina članov skupine, v nekaterih delih pa so lahko povsem edinstveni.

Cilj

Ta vaja udeležencem pomaga razmisliti in pokazati, kdo so in za kaj se zavzemajo v skupini.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener porabi nekaj minut za vsako od naslednjih del, medtem ko udeležence prosi, naj se razdelijo v skupine na podlagi:

- o Barve oči - rjava, modra, zelena, siva
- o Tisti, ki so nekoč dobro igrali nogomet
- o Tisti, ki zjutraj popijejo skodelico kave
- o Tisti, ki živijo v državi, kjer so se rodili
- o Tisti, ki gredo pozimi na smučanje
- o Tisti, ki so med leti postali bolj družabni
- o Tisti, ki so težko hodili v šolo
- o Tisti, ki nočejo govoriti z nikomer, ko se zjutraj zbudijo
- o Tisti, ki uživajo v delu na vrtu
- o Tisti, ki s seboj domov prinesejo svoje delo
- o Tisti, ki so z leti postali lepši
- o Tisti, ki radi kuhajo
- o Tisti, ki mislijo, da drugi govorijo preveč
- o Tisti, ki ne vedo vedno, kaj naj rečejo
- o Tisti, ki radi nasmejejo druge ljudi

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kako je bilo sodelovati pri vaji?
- Vas je kaj presenetilo?
- Se je bilo včasih težko odločiti, v katero skupino iti?
- Zakaj?
- Kako ste se počutili ob vaji?

Opomba za trenerja

Recimo, da se nekateri udeleženci počutijo neprijetno pri sodelovanju v odprtem dialogu, zato je pogosto koristno, če jim raje daste razmišljati v paru.

Empatija - način življenja
Priročnik za izvajanje empatije v šolah

Vsebina:

Zgodba

Kaj priročnik ponuja

Dejstva

Teoretične osnove

- Vključno z medkulturnimi kompetencami

Kako uporabljati priročnik

Empatija - način življenja

- **Motivacija: Vaša motivacija vodi** - Profesionalno-osebnostni razvoj

o Motivacija učiteljev

o Motiviranje učencev

- **Povezava: Brez dobrega odnosa ni ničesar** - Odnosna kompetenca

- **Kaos proti harmoniji** - sočutno zavedanje

- **Atmosfera: Ustvarjanje varnega vzdušja** - Pristno vodenje učilnic

- **Sistem podpore: močan sistem podpore spodbuja empatijo** - Krog empatije

Delovni listi

Dodatne vaje

Viri



Zgodba:

Iben Sandahl se je rodila na Danskem in odraščala v Aarhusu. Preselila se je v København, kjer je z lastnim zasebnim posvetovanjem postala učiteljica in licencirana psihoterapevtka. Znana je po svoji danski filozofiji starševstva - (The Danish Way of Parenting) Danski način starševstva - in vztrajanju pri pripravljanju staršev, vzgojiteljev in voditeljev s povsem novo vizijo, kaj je mogoče v svetu. Prepričanja in vrednote zajemajo otrokovo pravico, da so njihovi pristni jazi z varnim otroštvom, ki jim omogoča rast v lastnem tempu. Močno verjame v verodostojno življenje s sposobnostjo spreminjanja negativnih prepričanj v bolj konstruktivne in skrbne pripovedi. Njen temelj temelji

na razsvetljenstvu in evropskih vrednotah, kot so demokracija, pravna država in enakost. Njeno perspektivo zaokrožajo najpomembnejše danske lastnosti, kot sta "HYGGE" in »The Danish Way of Parenting«. Danski način starševstva, ki sta oba vplivala na to, zakaj je bila Danska že več kot 40 let uvrščena med najsrečnejše države na svetu. Njeni glavni cilji so navdihniti, pomagati in podpirati starše in strokovnjake, da bodo lahko zagotovili, da bodo nove generacije otrok odraščale z najvišjo stopnjo socialnega in duševnega zdravja, tako da bo ponujala alternative usihajoči spirali sreče, ki jo danes vidimo povsod. Verjame, da je empatija skriti dragulj, ki lahko to uresniči in s prakso spremeni svet v varnejši in boljši kraj za vse. Njenim metodam je sledilo na tisoče družin, šol, fakultet, univerz in organizacij po vsem svetu. Ko ne dela, je v prvi vrsti mati dveh čudovitih hčera; Idi in Julie.

Navaja, da se morajo učitelji, da se globoko povežejo z učenci, povezati na globlji nivo v sebi. Empatija je most med ljudmi. Več kot imajo učitelji stikov sami s seboj, bolje se povezujejo s svojimi učenci, ki se bodo nato veliko bolje in bolj harmonično učili, rasli in dozorevali.

Bratislava City Council



Na podlagi svojih pristojnosti in razdelitve odgovornosti je Mesto Bratislava koordinator projekta E4C in na regionalni ravni izvaja metodologijo, ki izhaja iz projekta. Ta projekt je ključnega pomena za prizadevanja Bratislave za spodbujanje inovacij na področju izobraževanja. Kot glavno mesto Slovaške ima mesto Bratislava edinstveno priložnost in je v močnem položaju, da vpliva tako na politiko kot na širjenje politike v celotni regiji in na Slovaškem. Mesto ohranja tesne odnose z samoupravno regijo, predstavniki vlade in različnimi raziskovalnimi in izobraževalnimi inštituti. Mesto je zagotovilo koordinacijo ključnih lokalnih akterjev, javnih ustanov in lokalnih izobraževalnih struktur (npr. pedagoške fakultete) ter kontinuiteto projektnih rezultatov in pri izvajanju projekta sodelovalo v tesnem sodelovanju s šolo v Bratislavi. Vloga mesta je usklajevanje izvajanja dejavnosti projekta. dejavno je sodelovalo pri ozaveščanju in zagotavljal tudi podporo razširjanju informacij. Imelo je ključno vlogo pri razvoju orodja s posebnim poudarkom na poglavju »Motivacija«.



Šola Felix je bila na eni strani odgovorna za pilotske aktivnosti v osnovni šoli in na drugi strani s svojim strokovnim znanjem prispevala k razvoju nove metodologije. Osnovna šola je že sodelovala v projektih, ki se ukvarjajo z inovativnim pristopom do otrok. Imela je ključno vlogo pri razvoju orodja s posebnim poudarkom na poglavju »Odnosi«.



Ecece (Avstrija) je zahvaljujoč sodelovanju strokovnjakov in svoji mreži zagotovila podporo pri vodenju, jasno vizijo in zavzetost pri izvajanju sodelovanja avstrijskih oblasti pri razširjanju metodologije in sodelovanju avstrijskih šol. Razvila je in preizkusila orodja za spremljanje ter sodelovala v fazi razširjanja rezultatov, ki so spodbujali vključenost avstrijskih šol pri izvajanju orodij. Imela je ključno vlogo pri izvajanju nabora orodij s posebnim poudarkom na poglavju »Atmosfera«.



INFOMEDIA (Italija) je usklajevala pilotiranje in razširjanje metodologije. Infomedia je bila z drugimi partnerji odgovorna za pripravo orodij in priročnika ter za razširjanje novih metodologij in rezultatov usposabljanja. Infomedia je zagotovila tudi svoje strokovno znanje pri usposabljanju učiteljev, lokalne šole pa so dovolile pilotno fazo izobraževalnega projekta v Italiji. Imela je ključno vlogo pri razvoju orodja s posebnim poudarkom na poglavju »Sistem podpore«.



Utrip (Slovenija) je na eni strani deloval kot pilotska šola in s svojim strokovnim znanjem sodeloval pri pilotiranju v slovenskih šolah. Zahvaljujoč neposrednemu sodelovanju z Iben Sandahl pa je vodil mednarodno usposabljanje ter razvoj priročnika in drugih orodij. Imel je ključno vlogo pri razvoju orodja s posebnim poudarkom na poglavju »Kaos proti harmoniji«.

Kaj priročnik ponuja

Številni otroci in mladostniki danes živijo v strahu. Ne samo, da so priklopljeni na televizijskem zaslonu in računalniku, temveč se tudi vklopijo in izklopijo prijateljstva, ne da bi kdaj ustvarili globlje in bolj smiselne odnose, saj takšni odnosi pogosto potekajo v spletu. Hkrati se stiki s starši v sodobni družini z dvojnimi dohodki zmanjšajo na praktične primere, z manj skupnosti in občutka prisotnosti. Čeprav je to približno narisana slika današnje dileme, pomaga ponazoriti, da bi lahko bile stvari toliko boljše in jih je potrebno spremeniti.

S tem priročnikom bodo šolski učitelji pripravljeni na srečanje učencev z empatijo, da bodo razumeli, da je čustvena inteligenca skupek bistvenih veščin za učinkovito učenje in učinkovito delovanje vseh učencev v njihovi šoli, družini, skupnosti, domačem življenju in vseh področjih, ki vključujejo interakcijo. Natančneje, to pomeni, da imajo lahko učitelji in učenci velike koristi, merjene na naslednji način:

- **Veselje** - ko se vsi počutijo dobrodošle
- **Sočutje** - ko vsi drug drugemu kažejo skrb in prijaznost
- **Sodelovanje** - kadar vsi prispevajo in sodelujejo v skupnosti
- **Kohezija** - kadar pride do manj konfliktov
- **Spokojnost** - ko lahko vsak bolje najde notranje in zunanje ravnovesje.
- **Potrpežljivost** - ko vsi razumejo motivacijo za dejanja drugih
- **Koncentracija** - kadar se ni treba vsem boriti z negotovostjo in nemiri
- **Neodvisnost** - kadar vsi prispevajo in sodelujejo pri poučevanju
- **Samoregulacija** - ko vsi prepoznajo čustvene signale
- **Spoštovanje** - ko vsi razumejo, da so vsi enaki
- **Večja akademska korist** - kadar je poudarek le na učenju
- **Sreča** - ko gresta profesionalnost in dobro počutje z roko v roki

Dejstva

Usihajoča spirala

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2018 v Evropski regiji Svetovne zdravstvene organizacije obstaja velika in vedno večja stopnja duševnih in vedenjskih zdravstvenih težav pri mladostnikih na populacijski ravni. Najnovejša raziskava o vedenju zdravja pri otrocih v šolskih letih navaja, da je 29% petnajstletnih deklet in 13% petnajstletnih dečkov v evropskih državah poročalo, da se več kot enkrat na teden počutijo slabo; tudi več kot eden od desetih mladostnikov je do 15. leta redno tedensko popivalo (9% deklet in 16% dečkov).

Polovica vseh težav z duševnim zdravjem v odrasli dobi se začne v mladosti ali pred njo.

Depresija in anksiozne motnje so med petimi največjimi vzroki za skupno breme bolezni (merjeno glede na življenjska leta, prilagojeno invalidnosti).

Samomor je najpogostejši vzrok smrti mladostnikov (starih 10–19 let) v skupnostih z nizkimi in srednjimi dohodki in drugi vzrok smrti v skupnostih z visokim dohodkom v evropski regiji. Leta 2015 je bilo med 10–19-letniki v regiji več kot 4000 smrtnih žrtev zaradi samomora, predvsem med dečki (glej sliko 1).

Še posebej prizadeti so mladi, ki so prikrajšani - vključno z manjšinami in migranti.

Raziskava Pew Research Center iz leta 2016 je pokazala, da skoraj tretjina odraslih Američanov (kot se odraža v drugih razvitih državah) nikoli ne ugasne pametnih telefonov. Vendar je stopnja empatije šestkrat šibkejša pri spletnih povezavah kot pri resničnih interakcijah.

Obstajajo študije, ki kažejo, da je pogostost uporabe najstnikov v družabnih omrežjih jasno povezana z njihovim duševnim zdravjem. Za najstnike, stare od 14 do 17 let, ki uporabljajo družabna omrežja sedem ur na dan, je več kot dvakrat večja verjetnost, da jim bo diagnosticirana depresija, da jih bo zdravil strokovnjak za duševno zdravje ali da bodo jemali zdravila zaradi psiholoških ali vedenjskih težav.

Število otrok v ZDA, ki so bili sprejeti v bolnišnico po tem, ko so se rezali ali kako drugače samopoškodovali, je zaskrbljujoč. Pri deklicah, starih od 15 do 19 let, se je od leta 2009 povečalo za 62 odstotkov, med najstniki, starimi od 10 do 14 let, pa 189, enako kot pri samomorih. Število smrtnih žrtev zaradi samomorov v ZDA se v primerjavi s prvim desetletjem stoletja poveča za 70 odstotkov pri starejših najstniških deklicah. Pri dekletih pred najstnicami se je število samomorov povečalo za 151 odstotkov.

Kibernetsko ustrahovanje naj bi bilo delno za rastjo, skupaj z mladimi, ki so obupani po odobritvi na "zasvojenostnih" platformah. Zaradi njih se bojijo, da bi normalno tvegali, na primer, da se naučijo voziti ali povabijo fanta ali dekleta na zmenek.

Študija, objavljena leta 2011, kaže, da empatija močno upada. Rezultati, ki temeljijo na raziskavi skoraj 14.000 študentov, kažejo, da se je povprečna stopnja "empatične zaskrbljenosti" med letoma 1979 in 2009 zmanjšala za 48 odstotkov. Med leti 2000 in 2009. je bil še posebej strm padec. To je del razloga zakaj se čedalje več mladih počuti osamljenih, zmedenih, razočaranih in celo jeznih. Osamljeni, zmedeni, razočarani in jezni učenci ne bodo zrasli v srečne, odporne in močne odrasle osebe.

Nekaj se mora spremeniti! Izobraževanje v empatiji je lahko bistveno orodje za poučevanje prihodnjih generacij veščin, potrebnih za osebni in družbeni napredek, ki temelji na sočutnem in empatičnem razumevanju.

Prednosti empatije

Danska je ena najsrečnejših držav na svetu. Dejstvo, da je poučevanje empatije obvezno od leta 1993 v šolah na Danskem, je dejavnik, ki prispeva k sreči države.

Okvir 3.5

Zakon Folkeskole iz leta 1993

Leta 1993 je zakon uvedel pravila o diferenciaciji izobraževanja. Iz tega izhaja, da mora organizacija poučevanja, vključno z izbiro učnih in delovnih metod, učnimi pripomočki in izbiro snovi, pri vseh predmetih izpolnjevati namen in cilje osnovne šole pri predmetih ter biti raznolika, tako da ustreza potrebam in predpogojem posameznega učenca.

Tako mora poučevanje pri vseh predmetih temeljiti na predpogojih posameznega učenca in trenutni razvojni stopnji, da bi predpostavili, kaj lahko posamezni učenec doseže.

Pomagati učencem, da razvijejo močan občutek empatije, je koristno, ker jim pomaga zgraditi občutek varnosti in močnejše odnose z drugimi učenci in učitelji. Spodbuja družbeno harmonijo in zmanjšuje verjetnost ustrahovanja, kar jim omogoča uspešno učenje. Predlagani so številni okviri, pristopi in posegi za spodbujanje in zaščito duševnega zdravja mladostnikov, njihova učinkovitost pa je bila pregledana v poročilu, ki ga je naročila evropska regionalna pisarna Svetovne zdravstvene organizacije. V iskanju literature o posegih v šolah in skupnostih ter digitalnih posegih je bilo najdenih več kot 300 raziskovalnih člankov, zlasti pa obstajajo trdni dokazi, da imajo lahko kakovostni predšolski programi, ki razvijajo otrokove socialne in čustvene veščine, pozitivne in trajne koristi za

njihov razvoj. , vključno z njihovim čustvenim in socialnim počutjem, kognitivnimi sposobnostmi, pripravljenostjo na šolanje in akademske dosežke, zlasti za tiste, ki so najbolj ranljivi.

Poleg tega veliko dokazov kaže, da ima učinkovito izvajanje intervencij za poučevanje socialnih in čustvenih veščin v šoli pomemben pozitiven učinek na takšne spretnosti, na odnos učencev do sebe, drugih in šole ter na zavzetost otrok iz najrazličnejših skupin, izkušenj v šoli in o njihovi akademski uspešnosti.

Empatično vedenje koristi tudi učencem pozneje v življenju. Bolje so pripravljeni za spopadanje in imajo bolj zadovoljive odnose. Imajo nižjo stopnjo stresa in višjo raven splošne sreče. Empatični odrasli imajo večji osebni in profesionalni uspeh. Na Danskem so denimo za zdravstveni sistem naporni delavniki, zaradi česar se zdravniki težko osredotočajo na izkazovanje empatije do pacientov. Mednarodne raziskave kažejo, da samo po sebi izobraževanje ni dovolj. Zato je empatija vključena v šolski urnik, kjer je "Najprej človek" postal obvezen del izobraževanja. To naj bi zagotovilo, da bodo bodoči zdravniki lahko paciente spoznali in razumeli njihov položaj ter tako bolje videli osebo, ki stoji za diagnozo.

Skupaj nosimo odgovornost

Vsi tesni odnosi okoli učenca so bistveni za empatični razvoj. Trdni mednarodni dokazi kažejo, da imajo posegi staršev, ki vključujejo razvoj socialnih in čustvenih veščin (empatija), pomembne pozitivne rezultate. Ta pomemben proces socializacije, za katerega so odgovorni starši, se nadaljuje, ko se učenec začne šolati. Tu pa je pomembna združitev ali sodelovanje med starši in učitelji pri skupnih nalogah in ciljih. Niti staršev niti šolskega osebja ni mogoče ločiti pri vplivu na učence. Zato je to naloga, ki jo je potrebno rešiti skupaj, z viri, ki jih vsak vnese v učenčevo življenje.

Empatični učitelji prispevajo k sposobnosti in motivaciji učencev za učenje. Učitelji empatije krepijo občutek pripadnosti svojim šolam in odnose z učitelji in sošolci. Različni mednarodni dokumenti poudarjajo pomen takšnih „mehkih“ veščin. V skladu s priporočilom Sveta Evropske komisije iz leta 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje so „mehke veščine“, kot so kognitivne (kritično razmišljanje in odgovorno odločanje), osebne (zavedanje, zagon, samoupravljanje) in medosebne veščine (komunikacija , pogajanja, sodelovanje in timsko delo, vključevanje, empatija in zagovarjanje) so bistvenega pomena za dobro in zdravo življenje.

Metaanaliza preko 18 programov usposabljanja za empatijo je pokazala, da je trening empatije učinkovit. Ugotovitve kažejo, da so programi usposabljanja za empatijo na splošno pomembni in so pokazale, da so 4 dejavniki pokazali statistično pomembne korelacije z višjimi stopnjami učinka:

1. Usposabljanje zdravstvenih delavcev in študentov namesto drugih vrst posameznikov.
2. Nadomestilo za udeležence.

3. Uporaba ukrepov empatije, ki se osredotočajo izključno na ocenjevanje razumevanja čustev drugih, čustvovanje teh čustev ali natančno komentiranje čustev.
4. Uporaba objektivnih ukrepov namesto subjektivnih ukrepov samo-prijave.

Ugotovitve kažejo, da; (a) usposabljanje za empatijo je običajno učinkovito in (b) eksperimentalne raziskave so upravičene do vpliva različnih vrst pripravnikov, pogojev usposabljanja in vrst ocenjevanja.

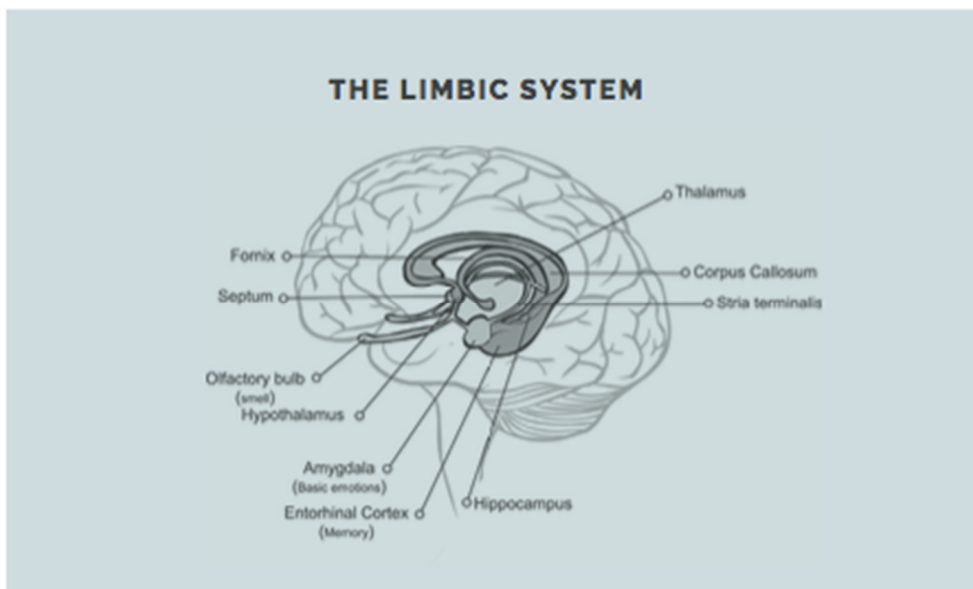
Če pogledamo samo vlogo učitelja v tem priročniku, je pet pogojev ključnega pomena za optimalne empatične rezultate učencev. To so:

- o Njihov občutek samozadovoljstva in motivacije
- o Njihova sposobnost vzpostavljanja dobrih odnosov s študenti
- o Kako se spopadajo z izzivnimi situacijami
- o Zavedanje o ustvarjanju varnega vzdušja v učilnici
- o Imeti močan sistem podpore

Učitelji morajo vedeti, **kaj jih spodbuja**, da imajo avtoriteto in notranje sidranje za izgradnjo samozadovoljstva in ustvarjanje **zdravih odnosov**. Ti predpogoji so potrebni za praktičen, empatičen pristop, ki pozitivno vpliva na odnos in študentovo učenje. To naj bi zagotovilo **odlično vzdušje v učilnici**, tako da lahko pride do empatije tudi v težkih in **zahtevnih situacijah**. To je mogoče storiti le z dobrim **sistemom podpore** tako za učence kot učitelje.

Teoretične osnove

Ljudje so včasih mislili, da se dojenčki rodijo brez empatije. Toda to preprosto ni res. Vsi smo povezani z empatijo; le naučiti se moramo, kako povezati žice, da bo to delovalo. Empatija leži v možganskem limbičnem sistemu. To nadzoruje spomin, čustva in nagon. Gre za zapleten nevrološki sistem, ki vključuje zrcalne nevrone in insularni reženj. Številni se ne zavedajo, da smo biološko nagnjeni k povezovanju z drugimi. To omogočajo številni nevronske sistemi, ki so vgrajeni v desno možgansko poloblo, pri čemer so zrcalni nevroni pomemben vidik tega. Jaz ni posamezna entiteta, ampak relacijski konstrukt. Obstaja novo področje v možganski znanosti, socialna nevroznanost, ki je ugotovila, da se vezje v možganih dveh ljudi aktivira med interakcijo. Zadnje razmišljanje o empatiji iz družbene nevroznanosti je, da je naša privzeta napeljava v pomoč pri tem. Se pravi, če se posvečamo sogovorniku, se samodejno vživimo in se z njim samodejno počutimo. Ti na novo identificirani nevroni, zrcalni nevroni, delujejo kot nevronske Wi-Fi in v naših možganih aktivirajo točno tista področja, ki se aktivirajo v njihovih. Torej, če je ta oseba v stiski, če ta oseba trpi, smo samodejno pripravljeni pomagati.



Zrcalni nevron je nevron, ki se sproži tako, ko žival deluje, kot tudi, ko žival opazi enako dejanje, ki ga izvaja druga. Tako nevron "zrcali" vedenje drugega, kot da sam opazovalec deluje.

Daniel Siegel, klinični profesor psihologije na UCLA, pravi,

»Empatija ni razkošje za človeka, je nuja. Preživimo ne zato, ker imamo kremplje in ne zato, ker imamo velike čekane. Preživimo, ker lahko komuniciramo in sodelujemo.«

Z drugimi besedami, empatija nam olajša povezavo z drugimi. Razvija se v otroštvu skozi odnos s figuro navezanosti. Otrok se najprej nauči prilagoditi materinim čustvom in razpoloženju, kasneje pa tudi drugim.

Zato je vloga učiteljev izjemno pomembna pri družbenem razvoju empatije pri učencih. Zlasti igra pomembno vlogo pri razvoju učiteljskega osebja s spodbujanjem bodočih učiteljev h krepitvi lastnih čustvenih veščin. Tako je mogoče podpreti razvoj empatije in čustveno regulacijo njihovih učencev.

Jasno je, da učiteljeva empatija prispeva k njihovi sposobnosti izpolnjevanja splošnih izobraževalnih potreb učencev in krepi zaupanje učencev v šolsko okolje.

Sistematični pregled 70 študij danske Clearinghouse, ki ga je vodil Svend Eric Nordenbo iz leta 2008, o tem, "katere očitne učiteljske kompetence vplivajo na akademsko uspešnost študentov?" kaže, da so za učitelje ključne tri kompetence:

o Didaktične sposobnosti / kompetence - poznavanje predmeta in didaktike posameznika.

o Kompetenca upravljanja / vodenje učilnice - sposobnost ustvarjanja jasnih struktur, pregleda, jasnih pravil in zdrave atmosfere.

o Odnosna kompetenca.

Nadalje ga oblikuje na naslednji način:

»Če želimo ustvariti dobro učno okolje, je učitelje pomembno naučiti ustvarjati dobre odnose: do vsakega otroka pokazati strpnost, spoštovanje, zanimanje, empatijo in sočutje ter pozvati otrokovo razumevanje konflikta namesto jih ustrahovati.«

Danska psihologinja in avtorica Helle Jensen pravi tako:

»Potrebno je veliko empatije, da študentje spoznajo način, ki je skladen s spoštovanjem in enakostjo, hkrati pa prevzame odgovornost za razvoj njihove sposobnosti za profesionalno ter čustveno in socialno učenje. Zahteva veliko osebne integritete strokovnjaka, da lahko ohrani spoštljivo prisotnost do sebe in do drugih, zlasti v konfliktnih, zahtevnih in stresnih situacijah.« (Jensen, 2014)

Študenti bolj kot karkoli potrebujejo podporo, da ohranijo ali razvijejo svoje sposobnosti empatije, zato potrebujejo učitelje, ki so motivirani in obvladajo samozadovoljstvo.

Po navedbah Jesper Juul et.a., 2016.

»Samozavest pomeni, da je človek v središču svoje biti v miru, kar je edino mesto, od koder se lahko oseba globoko poveže z drugimi ljudmi in s kompleksnim svetom, ki je podvržen skrajni preobrazbi, v svetu, ki ga je težko najti vzorniki.«

Na koncu gre za poučevanje učenčeve empatije, ključni dejavnik za to pa je učiteljeva naravna sposobnost, da se študentov empatično dotakne. Empatični pristop ne poteka eno uro na teden, ampak ves čas in pri vseh predmetih med šolskim dnem. Učitelj mora učencem kaj spremeniti,

ustvariti smiselne odnose in biti verodostojni vzorniki, da skozi svoja dejanja pokažejo pot kot način bivanja.

Tako empirična dognanja kot filozofska, psihološka in pedagoška teorija potrjujejo, da so empatične kompetence učiteljev zelo pomembne za študentske možnosti za socialno-čustveni in intelektualni razvoj.

Medkulturna kompetenca med kulturami

Medkulturna kompetenca govori o tem, kako stvari videti drugače in kako je težko določiti posamezno resnico na splošno in zlasti znotraj šol. Realnost je vedno vidna z različnih vidikov, družbena realnost - in s tem realnost osnovne šole - pa je večkulturna. To pomeni, da obstaja tveganje, da bodo učenci hudo nazadovali, če osnovna šola ne bo vključevala in odražala raznolikosti v svojem poučevanju, kjer bodo učenci lahko vadili, da pridejo v stik s svojo prijaznostjo in sočutjem.

Medkulturna kompetenca dopolnjuje in širi empatijo kot način življenja za učence in učitelje. Omogoča boljše razumevanje kulturnih norm, binarnih datotek, razreda, učiteljev in šole kot celote. Medkulturne kompetence prav tako pomagajo prilagajati se novim delovnim okoljem in preprečujejo kulturni šok, hkrati pa krepijo kulturno zavest, znanje in praktične spretnosti.

Medkulturne kompetence niso predmet, ki bi drugim terjal čas in težo. Gre za pedagoški pristop, ki upošteva osnovo učencev v osnovni šoli in vključuje multikulturnost kot vir. Tako je krepitev znanja in strokovnosti še vedno v ospredju. Še pomembneje je, da je pedagoški pristop prilagojen tako, da še povečuje strokovnost in pridobivanje znanja.

Poučevanje empatije v medkulturnem okolju zahteva premik učnega pristopa, od **didaktičnega modela** (učitelja do učenca) k **dialoškemu modelu**.

Učitelj mora olajšati okolje v učilnici, kjer se lahko učenci ukvarjajo z **vprišanji, ki zahtevajo razpravo, radovednost, kritično razmišljanje, odprtost in strpnost**. Motivirajte študente, da se vključijo v medkulturne interakcije, da jim pomagajo razumeti svoje okolje in izboljšajo svoje razumevanje medkulturnih interakcij.

Tovrstno okolje bo študentom omogočilo boljše razumevanje, razbilo stereotipe in olajšalo empatično delovanje. Medkulturne kompetence dopolnjujejo empatične sposobnosti, kot so samozavedanje, samoupravljanje in dobre komunikacijske sposobnosti. Spodbujajo tudi medosebno in situacijsko občutljivost. Gre predvsem za to, da učitelji prilagodijo zaznane razlike med učenci in se osredotočijo na podobnosti med učenci.

Po Jensenovi (2013) so medkulturne kompetence tesno povezane s socialno-čustvenimi kompetencami. Naštela je tri vidike medkulturnih kompetenc:

1. Socialno-čustvene kompetence (**empatija**)
2. Znanje o kulturah (lastnih in drugih)
3. Znanje o diskriminaciji in kulturnih konfliktih

Kako uporabljati komplet orodij

Če želite ustvariti najboljše pogoje za učence v šoli, morajo imeti občutek, da nekaj obvladajo. Čutiti morajo, da pripadajo smiselni skupnosti in da so njihova mnenja in stališča prepoznana. Ta priročnik se osredotoča na empatijo in na to, kako je empatijo mogoče uporabiti v šolskem kontekstu. Številni danski učitelji bodo trdili, da empatija ni konkretno orodje, ampak nekaj, kar "preprosto počnejo" - seveda. Kljub temu naravni pristop ne zmanjšuje pomena empatije. Ko se metoda preizkusi in vključi v šolsko življenje, se učiteljska ustanova pogosto osredotoči na to, kar je mogoče izmeriti takoj, dolgoročni koristni učinki pa se bodo pokazali šele pozneje.

Zato je pomembno razumeti, da empatija deluje kot korenine drevesa. Kalijo, širijo se in rastejo večji in močnejši od krošnje drevesa. Krono je mogoče občudovati in šteti plodove, vendar brez koreninskega sistema, ki bi dajal življenje, ne bi bilo drevesa. Učitelji nosijo svoje učence v rokah (medtem ko so v šoli) in so kot majhna mlada drevesa, ki potrebujejo gnojilo in dobro zemljo, da lahko rastejo, da lahko krona raste in cveti in jo pozneje občudujemo.

Da se učitelji odkrito in empatično povežejo z učenci, morajo biti samozavedni in sposobni samorefleksije. Priznati morajo, da se učenčeve izkušnje, doživetje in odzivi na svet lahko razlikujejo od njihovih, a prav tako veljavnih. Predvsem morajo biti zvesti sebi, da jih bomo dojemali kot pristne. To izvrstno delo poteka prek učitelja in učinka nikoli ne smemo podcenjevati. Pomembno je, saj je občutek slišane in razumljenega človeška potreba. Vsakdo se mora počutiti razumljenega. Empatija študentom pomaga, da pridejo v stik s svojimi čustvi in jim omogoči čustveno razumevanje sebe in drugih.

Ta priročnik je jedrnat praktični priročnik za trenerje, ki učiteljem pomaga izboljšati svoje empatične sposobnosti in tako učence bolje naučiti empatije. Je empatičen pristop kot način življenja in vsebuje pet bistvenih elementov;

Prvo bistveno, **motivacija**, opisuje potrebne osnove za olajšanje poučevanja v empatičnem notranjem in zunanjem ravnesju. Bolje kot se učitelji razumejo in se znajo uravnotežiti, bolje bodo razumeli in z empatijo spoznali svoje učence. Poleg tega se dotika teme, kako motivirati učence in kako jim pomagati, da vzpostavijo ravnesje.



Motivation

Drugo bistveno, **odnos**, govori o tem, kako pomembno je, da učitelji vzpostavijo dobre in močne odnose z učenci. Dobri odnosi so nujni za učenčevo dobro počutje in učenje ter poznejšo empatijo.



Relationship

Tretji bistveni del, »**kaos proti harmoniji**«, govori o tem, kako lahko učitelji empatično in konstruktivno obvladujejo problematične učence, ustrahovanje in druge konflikte. Zahteva pozornost, usmerjeno navznoter in navzven, hkrati pa študente srečuje previdno, radovedno in spoštljivo.



Chaos v. Harmony

Četrto bistveno, "**ustvarjanje varne atmosfere**", obravnava, kako lahko učitelj uvede najboljše pogoje, da se učenci počutijo varne in sproščene. Za optimalno učenje mora biti učilnica tako fizično kot duševno vključujoča, poučna in skrbna.



Atmosphere

Peti in zadnji bistveni "**sistem podpore**" prikazuje, kako je zdrav sistem podpore bistven za uspeh učenca in učitelja. Nerešeni konflikti, bodisi očitni ali ne, bodo vedno ovirali čustvene in učne kompetence, zato jih je treba obravnavati pozitivno.



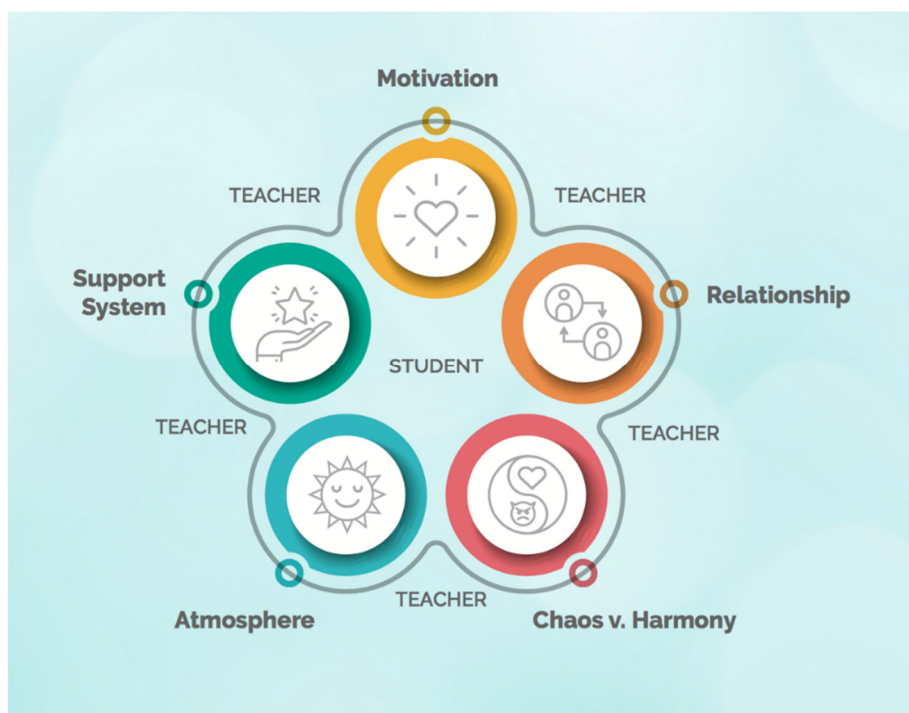
Support System

Obstajajo vaje za vse bistvene. Nekateri so namenjeni učiteljem, drugi pa jih je mogoče uporabiti v okviru poučevanja z učenci. Dodatne vaje najdete v oddelku priloge in na delovnih listih.

Na vse vaje vplivajo nauki Iben Sandahl in danska filozofija empatije. Kljub temu nekateri od njih niso novi in vseh vaj ni ustvarila v celoti sama. Nekatere so neodvisno razvili strokovnjaki, ki so tisoče let raziskovali, kaj je potrebno, da bi razumeli sebe in druge na globlji ravni. Nekatere vaje so po vsem svetu reciklirali in prilagodili nešteto krat, odvisno od namena. Zato so tisti, ki so bili navdih, v prilogi.

Za optimalen učinek je treba upoštevati postopke za vaje. Sčasoma pa bi jih morali učitelji prilagoditi različnim razredom ter kulturnim normam in tradicijam. Glede na vrstni red ni napredovanja. Na vaje je treba gledati kot na navdih in konkretna orodja za poučevanje empatije in jih je mogoče prosto izbirati glede na fokus in zanimanje.

Učna metoda Iben Sandahl stremi k nekaznovalnemu, a hvaležnemu, radovednemu, prijaznemu in uravnoteženemu pristopu, ki bi moral spodbujati empatijo in večjo srečo.



Bistveno 1

Motivacija: Vaša motivacija vodi k profesionalno-osebnostnemu razvoju



Motivation

Motivacija učiteljev

Biti motiviran učitelj je ključnega pomena pri ohranjanju najboljših okoliščin, da se lahko empatija trajno razvije in deluje neodvisno, pošteno in z moralnimi načeli. Zahteva ohranjanje osebnostnega razvoja, ker prispeva k stabilizaciji pedagoških vrednot in vključevanju odnosnih kompetenc učiteljev, da so videti verodostojne in zaupanja vredne, hkrati pa ohranjajo integriteto in samozadostnost, ki je značilna za empatijo.

Če učitelji pri svojem delu niso motivirani, če izgubijo občutek za smisel ali menijo, da niso vredni vloge, ki jo lahko igrajo v življenju in učenju svojih učencev, bi lahko izgubili občutek poklicanosti, iskro energije, zaradi katere so postali učitelji. Njihovi učenci bodo zaznali, da niso v celoti predani vlogi učitelja, to pa se bo odrazilo v vedenju in učenju učencev.

Več o motivaciji: <https://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation>

V1 Moj namen

Utemeljitev

Pozornost na to, kaj je učitelja spodbudilo k prvemu vstopu v poklic, je lahko zelo pomembna, saj lahko pomaga obnoviti prvotno energijo in željo po vadbi na globlji, bolj smiselni in samoizpolnjujoči se ravni. Pogosto se motivacija in dobri nameni v megli vsakdanjih pritiskov zmanjšujejo. Osvežitev in ponovno spoznavanje učiteljevih prvotnih motivacij je pomembno orodje za spoznavanje učencev odprtega srca, pristnosti in empatije.

Cilj

Poudarek pri tej vaji je samosvojost in »notranjost«

Materiali

Beležnica, papir in pisalo

Postopek

Trener pravi:

Zastavite si ta vprašanja in si jih zapišite v zvezek:

- Kaj je zame sploh učiteljski poklic?
- Gre za moje zanimanje za otroke?
- Ali je treba prenesti in prenesti nekaj pomembnega?
- Je to zato, ker bi rad naredil spremembo?
- Je to zato, ker se lahko poglobim v razburljive projekte, ki se mi zdijo zanimivi oz.
- Je to zato, ker je bil to edini poklic, s katerim sem se lahko lotil?
- Ali me motivacija vodi vsak dan? Kako? / Zakaj ne?
- Kaj moram storiti, da se lahko držim motivacije?
- Kaj je potrebno, da dobim nazaj svojo motivacijo?
- Zakaj je motivacija zame pomembna?
- Zakaj motivacija zame ni bistvenega pomena?

Trener nadaljuje: preučite svoje motivacijske razloge in se nanje spomnite - najboljše vsak dan. Zapišite si zapisek in ga obesite na hladilnik ali pa besede položite v okvir in obesite v učilnico. Še

posebej, če včasih izgubite iskrico, se spomnite, zakaj ste za svoje učence bistveni in zakaj delate to, kar počnete.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Ste med to vajo opazili kaj edinstvenega na sebi?
- Imate občutek, kaj je za vas pomembno?
- Zakaj menite, da je to pomembno?
- Ste čutili povezanost s svojim srcem in svojim resničnim jazom?

Kaj opazovati

Kako so se učitelji počutili pri tej vaji in če se je pojavila kaj novega.

Opomba za trenerja

Učiteljem bi moralo biti bolj očitno, kaj jih motivira in osrečuje. S tem znanjem si lahko pomagajo pri uresničevanju osebnih / poklicnih ciljev, hkrati pa se povežejo s svojim notranjim ravnovesjem.

V2 Odpiranje srca

Utemeljitev

Primarna utemeljitev te vaje je najti motivacijo učitelja kot temeljni del samozavedanja. To je podlaga za samoupravne in relacijske kompetence ter medkulturne kompetence. Vaje samozadovoljstva in pozornosti pomagajo sprostiti in se osredotočiti, fizične vaje pa izboljšajo duševno zdravje. Motivacija daje energijo in željo deliti tisto, kar učitelja navdušuje. Zaradi njih najdejo svoj božanski vir moči. Odpre jih ob strani sebe, ki zasije z močjo in čistostjo - tam, kjer se najde empatija.

Cilj

Ta tehnika pomaga učitelju, da se poveže s svojim globljim srcem, poveča duševno jasnost, uravna možganske kemikalije in hormone ter ustvari naravni vrhunec (»high«). Ko pridejo v stik s srcem, bodo učitelji bolj dovzetni za milost, ljubezen, sočutje, radodarnost, izpolnitev in mir. Ko je srce zaprto, se lahko pojavijo občutki užaljenosti, strahu, ljubosumja, brezupnosti, presoje in cinizma.

Vadba je usmerjena v njihovo pozornost in vzpostavitev stika s srcem, da bi našli svoj namen v življenju.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener pravi:

o Postavite se v udoben položaj na tleh.

o Na kratko skenirajte svoje telo.

o Globoko vdihnite v nos iz ust - nekaj prijetnih negovalnih globokih vdihov, samo fokusirajte se na to, kje ste zdaj. Če dovolite vse, kar se je zgodilo danes prej, ali kakršne koli misli preprosto speremo. Med dihanjem si dovolite dihanje, da vas samo zasidra.

o Občutite, da se ramena topijo in čelo sprosti. Potopitev v globljo in splošno predajo.

o Nagnite se nazaj v namišljeni slap svetlobe.

o Predstavljajte si, kako slap teče navzdol, ko se zadnji del vašega srca nagne v svetlobni slap.

o Globoko vdihnite in pustite, da zadnji del srca prevzame svetlobo.

o Torej, medtem ko ohranjate svojo ozaveščenost na tem področju, samo dovolite kakršne koli naloge, ki so vam na voljo, ne glede na to, za kaj se želite počutiti bolj motivirane, ne glede na to, kaj bi bilo danes na vašem krožniku, samo lepo globoko vdihnite vaš ZAKAJ. Če dovolite svojo vizijo in svojo motivacijo za naravne napore, se vrnite iz tega središča svojega bitja.

o Predstavljajte si, da napajate svojega duha in se polnite z ljubeznijo, ko vzamete svetlobo.

o Nekajkrat globoko vdihnite, ko začutite, da se svetloba izliva, in pustite, da se ljubezen napolni v celotno središče vašega srca.

o Vsak dih vas poveže znotraj - globlje in globlje. Občutite čustva, moč, povežite se s srcem. Samo še malo vdihnite tukaj. Samo dovolite si, da v njem popolnoma izstopite.

o Globoko vdihnite in zadržite dih - zares zasidrajte vsako celico svoje biti- ter izdihnite in počasi lahko pomigate s prsti na nogah in očmi.

o Ko je center poln luči ljubezni, se bo srce naravno odprlo.

o Ko začutimo več miline in lahkote med opravljanjem dela, medtem ko delamo tisto, kar želimo storiti, za kar se počutimo poklicane, je to takrat, ko se resnično lahko povežemo s to božansko motivacijo.

o Ostanite minuto v tišini, preden se vrnete v razred.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kam vas je vaja pripeljala? (Ali kdo želi deliti svoje izkušnje?)
- Ste se počutili varno / dobro? (Če ne, recite: zakaj mislite tako?)
- Koga ste videli v luči?
- Ali je za vas postalo bolj pregledno, na kaj morate biti bolj pozorni?
- Kaj je prvi korak, ki ga morate narediti zdaj, ko vam je motivacija postala bolj jasna?
- Komu boste govorili o tem?

Kaj opazovati

Kje je mogoče najti in izraziti motivacijo?

Opomba za trenerja

Učiteljem bi moralo biti bolj jasno, kaj jih motivira in osrečuje. S tem znanjem lahko določijo nekatere cilje in jih bolje uresničujejo. Z vstopom svetlobe skozi zadnji del srca in odprtjem srca od zadaj dovolijo, da luč ljubezni izžareva središče srca in izkoristi ljubezen. Med to vajo bo tudi sprednja stran prišla v ravnovesje, ker se bo naravno odprla z občutkom žarečega srca.

V3 Skeniranje telesa

Utemeljitev

Primarni namen vaje je usposobiti zavedanje kot temeljni del samo-socialne zavesti, ki je osnova za samoupravljanje in relacijske kompetence ter medkulturne kompetence. Vaje za telo in čuječnost igrajo pomembno vlogo tudi pri reševanju empatije, prijaznosti in sočutja, pri čemer se osredotočajo na "samo bodite pozorni in sprejmite, ne kritizirajte ali ocenjujte." Ta način nežnega odnosa do sebe usmerja učiteljev način povezovanja s svojimi učenci skozi srce.

Cilj

Poudarek te vaje je na telesu in občutkih v telesu. Mnogi so ločeni od svojega telesa in morajo stopiti v stik s svojim fizičnim elementom.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener razloži:

Pri tej vaji je poudarek na ozaveščanju telesa v mirujočem položaju. Izboljša sposobnost prepoznavanja impulzov, ki so prejeti v trenutku, in kako jih razlagati in kategorizirati. Ta vaja je koristna tako za razvoj samozavedanja kot samoupravljanja. Kadar ste v stresnih situacijah, pogosto reagirate impulzivno, ne da bi v resnici vedeli, kaj je povzročilo, da ste nekaj rekli ali storili. Nato se znajdete v situaciji, v kateri bi želeli, da bi se drugače odzvali in bi se lahko spet povezali s svojo motivacijo.

Navodilo:

- o Udobno se postavite na svoj stol.
- o Ozavestite, kako stol podpira vaše telo, zadnji del nog, zadnjico in morda hrbet.
- o Osredotočite se na področje medenice in opazite težo svojega telesa.
- o Sledite hrbtenici s svojo zavestjo vse od repne kosti do zgornjih vratnih vretenc.
- o Opazite ukrivljenost hrbtenice. In opazite, kako vas hrbtenica drži v pokončnem položaju.
- o Zdaj preusmerite svoje zavedanje k svoji glavi.
- o Občutite obraz, čelo in templje - območje okoli oči, čeljusti, ustnic in vratu.
- o Opazite, kako je glava postavljena kot krogla na vrh hrbtenice. Glavo lahko nekoliko premikate in poiščete dober položaj na vrhu hrbtenice.
- o Zdaj pustite, da se vaše zavedanje sprehaja po telesu do medeničnega območja in od tu naprej po nogah in vse do stopal.
- o Opazite stik med nogami in tlemi.
- o Opazite, kako se tla srečujejo z nogami in kako stopala pritiskajo ob tla.
- o Zdaj se vrnite na območje okoli ramen. Naj vaše zavedanje teče skozi vaše roke vse do vaših dlani.
- o Opazite stik med rokami in mestom, kjer počivajo.
- o Padajte na težo svojih rok in opazite, kako se vaše roke srečujejo z nečim drugim.
- o Zdaj pa pogledajte, ali lahko razširite svoje zavedanje in se osredotočite na glavo, stopala, roke in hrbtenico.
- o Tako boste imeli fokus v središču telesa in na obrobju telesa hkrati.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kakšno je vaše telo?
- Kako se počutite?
- So bili nekateri deli telesa, ki so še posebej potrebovali tak način sprostitve? Zakaj?
- Je vaš um bistrejši kot pred vajo?
- Kaj želite storiti zdaj?

Kaj opazovati

Kje je mogoče najti in izraziti motivacijo?

Opomba za trenerja

Učiteljem bi moralo biti bolj jasno, kaj jih motivira in osrečuje. S tem znanjem lahko določijo nekatere cilje in jih bolje uresničujejo. Z vstopom svetlobe skozi zadnji del srca in odprtjem srca od zadaj dovolijo, da luč ljubezni izžareva središče srca in izkoristi ljubezen. Med to vajo bo tudi sprednja stran prišla v ravnovesje, ker se bo naravno odprla z občutkom žarečega srca.

V4 Diafragmatično dihanje

Utemeljitev

Ko učitelji zavestno dihaajo, postanejo prisotni sami s seboj, namesto da bi se od naloge do naloge lotili s stotinami motenj. Zavestno dihanje pomaga učitelju, da začuti in predela čustva. Omogoča jim, da v celice in organe vnesejo več kisika, da lahko kateri koli del bolje deluje. Pomaga jasneje razmišljati, prebavljati hrano in imeti močnejšo imunost na bolezni, pa tudi spoznati študente z empatijo.

Cilj

Primarni namen te vaje je usposobiti pozornost za dihanje kot temeljni del empatije. Fizične in čuječne prakse igrajo pomembno vlogo pri razvijanju empatije, prijaznosti in sočutja, osredotočene na stik s srcem. Ta način odnosa do dihanja okuži način učiteljevega odnosa do drugih. Dihanje je potrebno za življenje. Toda mnogi učitelji ne menijo, da je dihanje tudi najhitrejša, najlažja in najbolj koristna rešitev za reševanje stresa.

Postopek

Trener pravi:

- o Za to dihalno tehniko lahko sedite ali ležite na hrbtu.
- o Zaprite oči.
- o Roke položite nad prepono.
- o Zdaj počasi vdihnite skozi nos in začutite, da se želodec začne širiti.
- o Izdihnite, kot da pihate svečo.
- o Bodite pozorni na dih in ne pozabite dihati globoko in počasi.
- o Nadaljujte z dihanjem; vdihnite, izdihnite (ponovite 4 ali 5-krat).
- o Pripravite se, da v trenutku odprete oči in se vrnete v sobo.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kako dihanje vpliva na vaše telo?
- Kako se počutite?
- Kaj želite storiti, da obdržite ta občutek?

Kaj opazovati

Kako so se telesa in misli učiteljev počutila lahkotno in sproščeno. Ko se življenja lotijo z lahkotnostjo, so bolj prisotni in odporni v vseh situacijah. Višje odločitve in razsodnosti so bolj dosegljive in trajnostne, njihove povezave s študenti pa globlje in pristnejše.

Opomba za trenerja

Dihanje s 6 vdihni na minuto je idealno za učitelje, da vadijo. Preprosto vdihnite 5 sekund in nato izdihnite 5 sekund. Nežno in počasi vdihnite skozi nos, kot da počasi polnite balon z zrakom. Pavza. Počasi izdihnite skozi usta in stisnite ustnice, kot da pihate skozi slamico, da upočasnite dihanje. Začasno ustavite in ponovite.

V5 Vodi z zgledom

Utemeljitev

Najpomembnejše orodje, ki ga je treba uporabiti v prisotnosti študentov, je videti študenta za njegovimi dejanji. Zahteva sposobnost, da ostanemo mirni z odprtim srcem in se ne vznemirimo. V trenutku, ko se to obvlada, se odnos okrepi. Študenta je mogoče srečati s skrbnostjo, prijaznostjo, podporo in radovednostjo ter ustvariti najboljše pogoje za razvijanje varnega ozračja.

Cilji

Težišče te vaje je radovednost in opazovanje odsotnih, a implicitnih. Na kaj dijak reagira, pogreša, hrepeni, se počuti pod pritiskom in kako lahko učitelj bolje spozna učenca na tej ravni, da se počuti viden in razumljen. Učitelj se mora z učenci pogovoriti o tem, kaj je pomembno v njihovem življenju, da se tesneje poveže prav s tem, in kako to prispeva k razrednemu vzdušju.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener daje zgled učitelju:

Sprehajate se skozi šolsko dvorišče, Špela pa teče naproti. Ko joče, vam pove, da sta jo Sara in Eva dražili in da ji ni bilo dovoljeno, da se igri pridruži. V istem trenutku priletita Sara in Eva, ki zavpijeta: "Laže. Samo zato, ker ne more ugotoviti, kaj igramo." Več učencev se zbere naokoli in v konflikt vmeša svoj pogled na to, kaj mislijo, da se je zgodilo. Potem se stvari stopnjujejo. Tri deklice jokajo, drugi učenci pa vpijejo drug na drugega. Zato ozavestite, da bo to zavzelo preveč pozornosti vseh in se s situacijo ustrezno soočite. Zdaj za vas ni sprejemljivo pokazati, da res nimate energije, da bi se v to poglobili, saj ste slabo spali in se prepirali s svojim zakoncem. Morate voditi pot.

Pravite, da boste za to poskrbeli v razredu, ko bo konec odmora. Pustite, da vas Špela spremlja v učilnico in poslušajte, kaj ima povedati o tem, kar se je zgodilo (samo vidve).

Nato lahko začnete tako, da jo vprašate o:

- Kaj se je zgodilo?
- Kaj si naredila?
- Kaj si rekla?

"Rekle so, da ..." "Potem sem rekla, da ..." "Potem pa ..." Špela takšne stavke nezavedno izbere, da se z njenega vidika prilega pripovedi in pomenu situacije.

Potrdite povedanemu (slišim te, ne sliši se zabavno), hkrati pa ji sporočite, da morate poslušati tudi, kako sta to doživljali Sara in Eva. Ko končate s pogovorom s Špelo, ji zastavite enaka vprašanja, ko se boste zbrali/e vse (tudi samo tri, tik pred vrati).

Vaša naloga je razumeti misli, občutke in razpoloženja, ki jih je Amber oblikovala iz situacije. Najpogosteje gre za nekaj takega: "Mislim, da so drugi krivični", "vznemirjen sem in žalosten", "Nikoli več se ne bom igral z njimi" "Vedno držijo skupaj". Pomen, ki ga Amber pripisuje situaciji, je povezan z nameni in vrednotami, ki resnično pojasnijo konflikt.

Zato lahko Špelo vprašate o:

- Kaj si razmišljala v tistem trenutku?
- Kako si se počutila?
- Kje je ta občutek sedel v tvojem telesu?
- Kaj si naredila?
- Kako bi se raje spopadla s tem?

Če je konflikt bolj zapleten, bi bilo dobro, če bi razred raje zbrali, da bi razrešili konflikt v učilnici. S tem želimo zagotoviti:

o da se učenci povežejo z izkušnjo.

o učenci lahko govorijo o svojih namerah in tako bolje razumejo drug drugega.

o da učenci povečajo svoje empatične sposobnosti z vadbo razumevanja situacije z vidika drugih študentov.

o da učenci ustvarijo primeren način za medsebojno skupnost.

Učenka (Špela) govori o svojih izkušnjah, kaj se je zgodilo, in nihče je ne sme prekiniti ali komentirati. Preostali del razreda posluša.

Njeno zgodbo lahko podprete tako, da vprašate:

- Zdaj Špela, lahko poveš razredu, kaj se je zgodilo?
- Kaj si razmišljala?
- Kako si se počutila?
- Kaj si naredila?

Naj na enaka vprašanja odgovorita tudi Sara in Eva. Med postopkom noben drug ne sme komentirati, razen če je za to zaprosen.

Izberite dva učenca iz razreda in jim povejte naj obnovijo, kar so pravkar slišali. Špela, Sara in Eva pa morajo zdaj poslušati samo sošolce, kot ostali.

Vprašajte dva učenca enega za drugim ne da bi se med tem prekinjala:

- Kaj sta še posebej opazila, ko je govorila učenka (Špela)? (Pomagajte učencu, da ga konkretizira in uporabi Špeline besede).
- Kaj menita, da je bistvenega pomena za Špelo?
- Če bi opisali sliko tega, kar Špela misli in verjame, kakšna bi bila? (Otroci naj razmišljajo o filmih, knjigah, likih in junakih itd.).
- Ali vam pridejo na misel kakšne izkušnje iz lastnega življenja? (Konkretni primeri in doživete izkušnje).
- Zdaj, ko ste poslušali Špelino zgodbo, kaj nameravate storiti v prihodnosti?
- Ali bi radi kaj več naredili?

Zdaj mora učenka (Špela) opisati svojo plat zgodbe. Ostali učenci morajo zdaj poslušati.

Učiteljica mora zdaj Špeli zastaviti ista vprašanja, ki sta jih pravkar postavili njeni dve sošolki:

- Kaj si še posebej opazila pri tem, kar so povedali drugi učenci? (Pomagajte učencu/ki, da to konkretizira in uporabi lastne besede).
- Ali obstajajo slike, ki so jih drugi učenci opisali in se dobro prilegajo tvojemu doživljanju ali katere slike želiš uporabiti? (Naj učenec/ka razmišlja o slikah, ki so jih uporabili drugi).
- Zdaj, ko si poslušala, kaj so drugi povedali o svojem življenju, si iz svojega življenja omisli kaj, kar bi te na to lahko spomnilo? (Konkretni primeri in doživete izkušnje).
- Zdaj, ko si poslušala, kaj so povedali drugi, kaj želiš storiti v prihodnje? Bi rada kaj več naredila?

Zdaj zaključite pogovor in se učencem zahvalite za njihove zgodbe, ostalim pa za poslušanje. Čeprav je treba sklepati, kdo ima prav in kdo naj naredi tisto, kar se morda zdi pomembno, vendar naj to ostane neizrečeno. Ta vaja govori o niansiranju razumevanja in pomoči učencem pri iskanju lastnih odgovorov in možnosti. Če želijo učenci o tem več govoriti, se dogovorite, da boste to storili kdaj drugič.

Kaj opazovati

Na večino učencev vpliva poslušanje zgodb drugih o nečem, kar boli. Z vključevanjem drugih učencev v pogovor z lastnimi izkušnjami učitelj normalizira izkušnjo drugačnosti in zunanosti.

Opomba za trenerja

Ko učitelji sprašujejo, je nujno, da so pozorni na ton glasu, porazdelitev pritiska in govorico telesa, tako da vsi ti elementi preučijo vprašanje, ki ga želijo zastaviti. Na ta način lahko poskrbijo, da telo in govorjeni jezik dejansko postavljata isto vprašanje. Ta vaja je izjemno koristna tudi, če obstaja učenec, ki na nek način doživlja žalost, saj gre za spoštljiv in zelo empatičen pristop.

Učitelji opredelijo, pri kateri starosti in na kateri stopnji se je epizoda zgodila - čeprav se to najpogosteje dogaja v mlajših razredih. Učitelj lahko razmisli tudi o tem, ali so na dvorišču prisotni drugi učitelji in kaj je resnično mogoče storiti v neposrednem okolju, v katerem se znajdejo učitelji.

Naj vas vodi motivacija. Motiviranje učencev

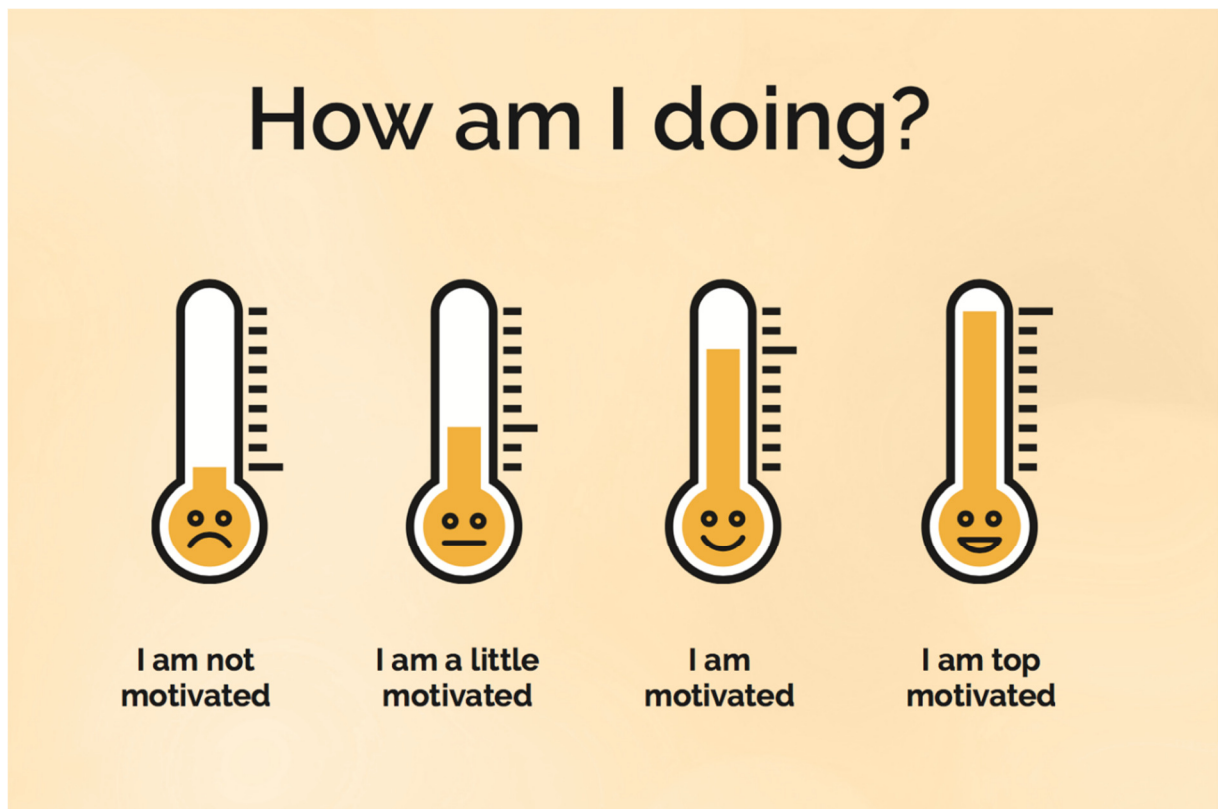
Učenci

Če so učenci motivirani, se bolje naučijo in si zapomnijo več naučenega. Učitelj ima veliko prednost, da dan začne z dihalnimi vajami ali kratkimi meditacijami, tako da učenci najdejo notranje ravnovesje in postanejo duševno motivirani za učenje. Številnim učencem je težko ohraniti visoko stopnjo motivacije za ves šolski dan in se običajno zaprejo v svoja srca in začnejo motiti druge. Učenci se morajo zavedati svojega stanja, saj poučevanje seveda zelo niha od učenca do učenca in od predmeta do predmeta. Zato lahko učencu pomagate ugotoviti, kako motivirani / nemotivirani so po koncentraciji. Ko to opazijo, lahko lažje opozorijo na svojo potrebo po oddihu, po mirnem času ali tekaških poteh na šolskem dvorišču, da izžgejo nekaj energije kot sredstva za ponovno spodbujanje motivacije. Pri tem zavedanju ni nobenega ocenjevanja ali kazanja s prstom, le namen, da ima vsak učenec samoodgovornost, da opazi, kako motiviran je za učenje, in kot del etosa predavanja bolje opremljen za sporočanje svojih potreb učitelju. Ideja je zadovoljiti potrebe vsakega učenca z razumevanjem in prepoznavanjem, tako da nihče ne čuti, da se moti in da lahko empatija nastopi.

V6 Skeniranje telesa

Utemeljitev

Vaje za telesno pozornost imajo pomembno vlogo pri reševanju empatije, prijaznosti in sočutja, tako da se osredotočijo na preprosto pozornost in sprejemanje, ne na presojo ali vrednotenje in ocenjevanje izkušenj. To učencem omogoča, da se nežno povežejo sami s seboj, kar pa učencu pove, kako se skozi srce poveže s sošolci.



Cilj

Poudarek te vaje je na telesu in občutkih v telesu. Mnogi so ločeni od svojega telesa in morajo stopiti v stik s svojim fizičnim elementom.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Učitelji vodijo:

- o Udobno se namestite na svoj stol.
- o Zaprite oči.
- o Opazite, kako stol podpira vaše telo, zadnji del nog, zadnjico in morda hrbet.
- o Skoncentrirajte se na področju medenice in opazite težo svojega telesa.
- o Sledite hrbtenici s svojo zavestjo vse od repne kosti do zgornjih vratnih vretenc.
- o Opazite ukrivljenost hrbtenice in opazujte, kako vas hrbtenica drži v pokončnem položaju.
- o Zdaj svojo zavest preusmerite v svojo glavo.
- o Občutite obraz, čelo in templje - območje okoli oči, čeljusti, ustnic in vratu.
- o Opazite, kako je glava postavljena kot krogla na vrh hrbtenjače. Glavo lahko nekoliko premikate in poiščete dober položaj na vrhu hrbtenice.
- o Zdaj pustite, da se vaše zavedanje sprehaja po telesu do medeničnega območja in od tu naprej po nogah in vse do stopal.
- o Opazite stik med nogami in tlemi.
- o Opazite, kako se tla srečujejo z nogami in kako stopala pritiskajo ob tla.
- o Zdaj se vrnite na območje okoli ramen. Naj vaše zavedanje teče skozi vaše roke vse do vaših dlani.
- o Opazite stik med rokami in mestom, kjer počivajo.
- o Padajte na težo svojih rok in opazite, kako se vaše roke srečujejo z nečim drugim.
- o Zdaj pa pogledjte, ali lahko razširite svoje zavedanje in se osredotočite na glavo, stopala, roke in hrbtenico.
- o Tako boste imeli fokus v središču telesa in na obrobju telesa hkrati.
- o Pozorni bodite na to, kako se počuti vaše telo, in ali obstajajo deli telesa, ki so še posebej potrebovali ta način sprostitve.
- o Ugotovite, ali je vaš um bistrejši kot pred vajo.
- o Počakajte minuto v tišini.
- o Ko ste pripravljeni, odprite oči in se spet vrnite v razred.

Kaj opazovati

To vajo izvajajte redno, tako da si učenci ustvarijo navado ali vzorec, ki se ga bodo lahko zapomnili v stresnih situacijah in bodo morali vzpostaviti ravnotežje. Obračanje zavesti navznoter zagotavlja majhen premor in majhno oddaljenost od stanja in lahko ponudi možnost boljše ali bolj zavestne reakcije na katero koli težko situacijo.

Opomba za trenerja

Ta vaja je čudovito orodje za uporabo z učenci vseh starosti.

V7 Gibanje in dihanje, sedenje

Utemeljitev

Pri tej vaji je poudarek na telesu in občutkih v telesu. Obseg zavedanja se povečuje, da zadrži gibanje diha. Zavedanje dihanja učencev aktivira parasimpatični živčni sistem in uravnava raven stresa. To pomeni, da je zavedanje dihanja pomemben sestavni del treninga samoupravljanja.

Cilj

Pri tej vaji je poudarek na telesu in občutkih v telesu, ki zadržujejo gibanje dihanja in občutke, povezane z njim.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Učitelji vodijo:

- o Postavite se na tla ali na stol
- o Zaprite oči
- o Občutite sedeče kosti in ravnotežje med levim in desnim delom telesa
- o Roke položite na tla ali če sedite na stolu, naj roke visijo ob stolu
- o Dvignite roke do ravni ramen in vdihnite
- o Zberite roke pred srcem in izdihnite
- o V premoru med vdihom in izdihom
- o Premaknite brado na prsni koš in roke položite za vrat
- o Roke iztegnite do stropa, pogledjte roke in vdihnite
- o Izdihnite in premaknite roke nazaj v začetni položaj
- o To zaporedje izvedite nekajkrat
- o Bodite pozorni na koordinacijo med dihanjem in gibanjem
- o Končajte fizični del vaje in za trenutek posedite ter zaznajte vpliv vaje
- o Kako zaznavate svoje telo?

o Ali obstajajo deli, ki jih zaznate drugače kot drugi?

o Kako dihate?

o Kje v telesu čutite dih?

Opomba za trenerja

To vajo lahko izvajamo tudi v stoječem položaju in dobro deluje za vse starosti.

V8 Kako sem?

Utemeljitev

‘Kako mi gre’ je grafičen način vizualizacije motivacije učencev. Na podlagi učiteljeve presoje se zavedajo, da si morajo ogledati grafiko in razmisliti, kako motivirani so. Pomagalo jim bo, če bodo prosili za počitek, objem ali kaj podobnega, kar jim bo pomagalo stopiti v stik s seboj, svojo motivacijo in si povrniti energijo.

Cilj

Učenci se morajo zavedati počutja navznoter, da bi razširili svoje čustveno in senzacionalno stanje.

Materiali

Grafika „Kako mi gre“ mora biti vidna vsem v razredu (v dodatku).

Postopek

Učitelj predstavi grafiko za razred:

o To je grafika, ki jo bomo uporabili pri tem predavanju, ker boste izboljšali svoje zavedanje, kako motivirani ste za učenje. Ali lahko kdo pove ostalim v razredu, kaj pomenijo štiri različna stanja? Štirje učenci naj razložijo po eno stanje.

Na ta način učitelj učence vključi v lastništvo nad grafiko, za katero bodo čutili odgovornost, da jo sprejmejo v razredu. Naj navedejo primere, kako izgledajo njihova telesa, kako se obnašajo ali kaj govorijo, ko so v enem od štirih stanj.

Pojasnite še naprej, vendar najprej potrdite:

o To je pravilno - grafiko ste že razumeli in jo zelo dobro pojasnili. Zelo dobro prepoznam vaša različna stanja, ko ste nam jih odigrali. Odlično opravljeno!

o Mnogo stvari lahko vpliva na vašo motivacijo in v tem razredu je v redu, da se počutite, kot se počutite. Tu želimo skrbeti drug za drugega in pomagati, če je to potrebno. Zato je ta diagram lahko v pomoč meni kot učitelju, ker lahko ustavim predavanje ali se pogovorim s tabo, če me potrebuješ. Koristna pa je tudi za vas. Lahko kdo ugane, zakaj je lahko tudi koristno orodje za vas?

Naj razmislijo in priznajo svoje predloge.

o Obstaja toliko pravih odgovorov, hvala. Da, koristno je tudi za vas, ker lahko sošolcem pomagata, da si povrnejo motivacijo. To lahko storite, ker ste dobri sošolci in ker v tem razredu skrbimo drug za drugega. Ali ni res tako?

o Ali lahko kdo od vas pripravi nekaj predlogov za ponovno vzpostavitev motivacije, ko ta slabi?

Njihove odgovore zapišite na tablo. Vsak odgovor vam bo povedal, kaj ustreza učencu, ki to pove. Učenci pogosto vedo, kaj jim ustreza. Ustvarite si svoje zapiske ali pa pustite vsem učencem, da pripravijo predloge, ki jim ustrezajo. Na ta način postane postopek bolj vključujoč in vabljen za vse.

o Torej, od zdaj naprej, če vprašam, si lahko ogledate grafiko, kjer boste bolj pojasnili, kako motivirani ste za učenje in koncentracijo. Imate tudi možnost dvigniti roko, da sporočite, da niste motivirani in potrebujete odmor. Podatke lahko uporabite za lastno zavedanje, jih delite z ostalimi v razredu, tako da dvignete roko, ali pa se pogovorite z mano o tem, zakaj je motivacija na eni ali drugi ravni. Tu smo drug za drugega.

Kaj opazovati

Učencem je všeč, da jih vidijo in priznajo, ne glede na to, v kakšnem čustvenem stanju so. Zato poiščite učence, ki čutijo, da se lahko odprejo, ki kažejo skrb in prijaznost do sošolcev in se v sebi počutijo bolje. Všeč mi je biti deležen pozitivne pozornosti, hkrati pa se mi zdi fantastično, če pozornost namenim drugim.

Opomba za trenerja

To orodje je smiselno le, če se redno uporablja v učilnici. Naj širša razredna skupina podpira ta pristop in sčasoma zagotovi doslednost. Takšni pristopi bi morali biti sestavni del delovanja razreda. Ozaveščenost, ki jo učenci razvijajo sami, je neprecenljiva.

V9 Napajanje

Utemeljitev:

To vajo lahko uporabljate pri pouku, kadar učenci nimajo dovolj energije in morajo ponovno pridobiti motivacijo. Vržen iz konteksta skozi igro, ki zahteva pozornost in usklajenost, dviguje raven energije učencev ter krepi in poenoti učno skupnost kot celoto. Oddajanje energije optimizira sodelovanje učencev in učiteljev pri poučevanju in učenju.

Cilj

Ta vaja se osredotoča na ustvarjanje zaupanja s prepoznavanjem drug drugega in pridobivanje nove energije s skupnim smehom.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Učitelj vodi razred:

o Zberite se v parih in se soočite.

Če sta v paru več kot dva, je nujno, da štejemo do soda števila ali enega več, kot je študentov v skupini, tako da številke krožijo med udeleženci (če tri - štejemo do štiri).

o Štejte do tri, tako da izmenično izgovorite po eno številko. Nekdo začne z ena. Drugi nadaljuje z besedo dva, nato pa prvi reče tri.

Po 2 minutah recite:

o Zdaj zamenjajte številko ena z zvokom ali gibom po vaši izbiri. Učenci morajo počakati, da pridejo na vrsto in prepoznati izbiro zvoka ali gibanja drug drugega.

Po nekaj krogih - 2-3 minutah - se tudi številka dve nadomesti z zvokom ali gibom (ne enako kot številka ena) in tako naprej, dokler tudi trije nimajo zvoka ali giba.

Povzetek vprašanj za učence:

- S katero številko je bilo mogoče upravljati?
- Kako vam je to uspelo?
- Kaj je bilo najbolj smešno?
- Kakšne spremembe so se zgodile pred vadbo?
- Ste spet pripravljeni na pouk?
- V nasprotnem primeru zapojte pesem skupaj in nato nadaljujte s poučevanjem. Glej dodatek.

Kaj opazovati

Kako se energija spreminja v močne in usmerjene vibracije. V šolah se je dobro smejeti in zabavati - to povezuje učence med seboj. Krepi njihov občutek enotnosti v razredu, hkrati pa ustvarja lepe spomine.

Opomba za trenerja

Obstaja veliko načinov, kako spodbuditi učence. Učitelj jih lahko prosi, naj vstanejo, se raztegnejo, skočijo ali zapojejo »Glava, rame, koleno in prsti«. Bistvo je spoznati študente tam, kjer so, in jim kot vzor ustvariti novo in povečano energijo.

Povezava: Nič ni brez dobrega odnosa Relacijska kompetenca.



Relationship

Da bi učitelj ustvaril najboljše okolje za smiselno razvijanje empatije, mora učitelj prednostno ustvariti pogoje, v katerih lahko empatija uspeva. To v bistvu pomeni vzpostavitev stabilnih, uravnoveženih in stalnih povezav z učenci in med njimi, da se izognemo čustvenim blokadam. Da bi lahko ustvarili dobro povezavo z učenci, je najprej treba najti mir in ravnovesje v sebi. Odpira možnost za vzpostavitev povezav, tako da lahko poteka varna in odprta komunikacija in kjer lahko najboljše podpirate in pomagajte sebi in učencem.

Učiteljeva odnosna kompetenca (kako dobro se učitelj poveže s srcem in motivacijo) vpliva na dobro počutje učitelja, njegovo akademsko uspešnost, sposobnost, da nadzoruje, kako dobro delajo učenci z izzivi, njihovo prihodnost in navsezadnje celorazredne odnose. Varno umeščen učenec bo spoznal, da ga bo učitelj potolažil, ko bodo v stiski. Razvili bodo razumevanje, da jih je vredno potolažiti in poskrbeti za njih. To je bistvenega pomena za zdrav razvoj učencev in jim omogoča dober začetek šolskega življenja. Učenci bodo lažje obvladovali lastna čustva in vedenja, zato se bodo bolje in bolj empatično povezali s sošolci.

V1 Dajte učencem vedeti, da so vidni

Utemeljitev

Glavni namen te vaje je zagotoviti, da se vsi učenci počutijo vidne in priznane, kdo so in kako pomembno mesto zasedajo v šoli. Služi tudi namenu, da dan začnemo z velikim nasmehom in iskreno dobrodošlico, kar je pomembno za veselo in produktivno vzdušje v razredu. Gre predvsem za to, da učenci na splošno čutijo pripadnost razredu in jih učitelj v glavnem ceni.

Cilji

Ko se učenci počutijo varno povezane z učiteljem, vedo, da lahko računajo nanj za čustveno in fizično podporo. To jih bo morda spodbudilo, da bodo bolj čustveno tvegali in se bolj sočutno povezali s sošolci.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener pravi:

o Glede na to, kako poteka postopek v vaši šoli, lahko bodisi izgovorite »Pozdravljeni« in svojim učencem pogledate v oči, ko vstopijo v razred (primerno za starejše učence), ali pa jih postavite v vrsto na hodnik pred vrati učilnice. , rekoč dobro jutro vsakemu učencu po imenu. V bistvu obstaja veliko možnosti. Lahko jim dovolite, da izbirajo med objemom, stiskom roke, plesno potezo ali pozdravom s petko - do tega, da jih samo pogledate v oči in pozdravite dobro jutro.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kaj naredite, da se vsak vaš učenec vsak dan počuti vidnega?
- Ali lahko kontakt z očmi kaj spremeni?
- Kako bi v svojem razredu uvedli več očesnih stikov?

Kaj opazovati

Učenci se počutijo del učitelja in razreda kot celote bistvenega pomena.

Opomba za trenerja

To orodje je treba izvajati kot rutino; sicer nima učinka. To je najpreprostejša in najpomembnejša osebna povezava za vsakodnevno vadbo, ki ima velik vpliv.

V2 Pustite učence notri v vaš svet

Utemeljitev

Vpeljevanje zgodb učiteljeve družine v poučevanje je danskim učiteljem zelo znano in povabiti učitelje, da bi jedli ali se igrali z vso družino, ni nič nenavadnega. Vzpostavi močno povezavo z učenci, saj se počutijo posebne in dragocene. Odpiranje okna v učiteljev svet jih humanizira. Pomaga učiteljem, da so bolj dostopni svojim učencem. Učitelji ne izgubijo avtoritete, ampak si s tem pridobijo spoštovanje, saj postanejo vzorniki, s katerimi se je mogoče zlahka povezati.

Cilj

Puščanje učencev v učiteljev svet pomeni za njih povezanost, prisotnost in ima velik pomen, saj pridobijo boljši vpogled v učiteljev resnični jaz.

Postopek

Trener razloži:

o Eden od učiteljev iz razreda bi lahko učence pripeljal domov, da boste imeli čas, da se pripravite na obisk. Lahko pa obisk spremenite v razredno ekskurzijo, v kateri greste skupaj z učenci.

o Začnite tako, da pokažete, da ste se jih veselili ali pa ste navdušeni, da jih boste pripeljali domov. Pokažite svoje navdušenje in srečo.

o Bodite resnični. Sprejmite jih.

o Ne bojte se pustiti učencem, da vidijo, da se zmotite ali da vse ni popolno. Iz opazovanja, kako se odzovete na napako, se bodo naučili več, kot bi jih lahko naučili v eni uri. Prav tako bodo razumeli, da ne pričakujete popolnosti, in morda bodo bolj pripravljeni tvegati sami, da bi spodbudili učenje in razširili obzorja poučevanja in učenja.

o Postrezite sadje, kolačke in nekaj za piti v krogu zunaj (če vreme dopušča) ali znotraj jedilne mize. Naj se pridružijo vaši lastni otroci, če želijo, saj večina učencev pokaže bistveno več zanimanja za otroke drugih.

o Pojdite ven v naravo in igrajte nekaj iger in vaj, kot so; Motivacija V8 ali Razmerje V7.

Konec dneva bi lahko vaš kolega odpeljal učence nazaj v šolo, da bi imeli čas za pospravljanje.

Kaj opazovati

Koliko veselja izkazujejo učenci, če jim je pri vas in okoli drugih prijetno. Počutili se bodo posebne in imeli občutek pripadnosti, v zameno pa boste prejeli veliko ljubezni.

Opomba za trenerja

To sem počela s svojimi učenci, ki sem jih spremljal dolga leta. Izkoristila sem priložnost, da sem jim na veliko veselje posamično zastavila vprašanja o prihodnosti, ki sem jih posnela in mnogo let kasneje uporabila za slovesnost.

V3 Razredni čas

Utemeljitev

Da bi bili učenci resnično empatični, se morajo naučiti več kot le dajanje stvari v perspektivo; znati morajo ceniti, spoštovati in razumeti stališča sošolcev, tudi če se razlikujejo od njihovih. Naučiti se morajo poslušati in skrbeti za svoje sošolce ter jih ceniti kot posameznike in kot člane razreda kot celote. Učenci morajo preprosto ustvariti pozitivne in smiselne vezi s svojimi sošolci.

Zaradi tega danski učitelji učencem zagotavljajo, da te pomembne veščine razvijajo v času šolanja, saj je šola v edinstvenem položaju, da zagotovi ključna orodja, potrebna za vzpostavitev smiselnih povezav med razredom in med učenci.

Ura empatije je enako pomembna kot čas, porabljen za predmete, kot sta slovenščina ali matematika. Med poukom učenci razpravljajo o svojih težavah, ne glede na to, ali je to povezano s šolo ali ne, in ves razred skupaj z učiteljem poskuša najti rešitev, ki temelji na resničnem poslušanju in razumevanju. Če ni težav za razpravo, lahko otroci preprosto preživijo čas, ko se sprostijo skupaj in uživajo v HYGGE, besedi (in tudi glagolu in pridevniku), ki je ni mogoče prevesti dobesedno, saj gre za pojav, ki je tesno povezan z dansko kulturo.

Predavanje je najboljši način, da se vsi učenci počutijo slišane in vidne, in ima več namenov:

Prvič, učitelji imajo možnost razmisliti o svojih prizadevanjih za ustvarjanje vključujočega učnega okolja, kjer se učenci želijo učiti in se mu pridružiti - in kjer je mogoče zgraditi trdne, močne odnose. To je način, kako pustiti razredni empatični skupnosti rasti.

Drugič, čas pouka želi spodbuditi sodelovanje učencev v njihovem lastnem psihološkem razvoju s povečanjem znanja drug o drugem in o sebi ter si tako prizadevati za boljše medsebojno razumevanje in sprejemanje vseh. Na ta način dobijo boljši vpogled v različne perspektive in med šolanjem doživijo večji občutek dobrega počutja. Preprosto gradijo empatijo!

Cilji

Razrednik skupaj z učenci reši določene naloge in vprašanja v razredu. Cilj »Predavanja« je podpreti študentove socialne in čustvene kompetence, poudariti razredne vrednote ter pomen in odgovornost posameznega učenca v skupnosti.

Materiali

Vprašanja, ki jih je mogoče obravnavati, najdete v dodatku

Postopek

Trener razloži:

Ni nujno, da je razredni čas vnaprej določen v urniku (odvisno od šole), vendar so pozornost in vse ključne vrednote del življenja v šoli. Je temeljni del danskega učnega načrta. Ker učenci toliko časa preživijo v šoli, jim morajo učitelji pomagati, da pridejo v stik z nečim globljim v sebi, svojo samozadostnostjo in da se ne osredotočajo zgolj na akademske dosežke. Pomembno je, da učitelj učencem omogoči, da izrazijo nekaj iz svojega sveta zunaj šole. S tem učitelj učencem pomaga, da življenje v šoli povežejo z njihovim zasebnim življenjem, to pa jim pomaga najti ravnovesje med tem, kako je prav, da ravnajo v skladu s svojimi prepričanji in občutki, hkrati pa se povezujejo z razredom kot celoto.

Kaj opazovati

Trenutki poštenosti in povezanosti s srci učencev krepijo vezi med učiteljem in učenci ter med učenci samimi. Ustvarjena varnost postavlja optimalne temelje za razvijanje empatije.

Opomba za trenerja

Vedno je pomembno, da noben učenec ne čuti pritiska k sodelovanju v teh pogovorih. Nekateri učenci se učijo s preprostim poslušanjem, drugi z izmenjavo utrinkov iz svojega življenja. Ker učitelj nikoli ne more vedeti, kaj se dogaja znotraj učenca, je treba spoštovati vse ravni udeležbe. Takšni časi so odlični za ustvarjanje močnih vezi z učenci. V preteklih letih sem se z učenci pogovarjala skoraj o vsem. Zdaj, mnogo let kasneje, imam z mnogimi še vedno lepe odnose, kar priča o učinku vzpostavljanja močnega, smiselnega stika.

V4 Timsko delo

Timsko delo lahko opredelimo kot obliko dela, pri katerem učenci aktivno sodelujejo pri lastnem učenju in skupaj delajo v skupinah pri skupni nalogi ali cilju. Značilnost timskega dela je, da učenci pridobijo več lastništva in odgovornosti za lasten učni proces. Kot obliko poučevanja mora učitelj prevzeti olajševalno vlogo, pri čemer učitelj skupinam omogoča samostojno delovanje, vendar pomaga in podpira, kadar je to potrebno. Timsko delo omogoča učencem, da istočasno razvijajo svoje socialne veščine in spretnosti sodelovanja, profesionalnost in socialne odnose. Timsko delo je pedagoška oblika dela, kjer se naloga, ki zahteva sodelovanje za doseg skupnega cilja, reši v majhnih skupinah.

Timsko delo lahko okrepi strokovni razvoj učencev:

Timsko delo je oblika poučevanja, ki jo spodbuja učence. Učenci bolj aktivno sodelujejo z akademskim gradivom, ko delajo v skupinah, kot kadar učitelja poslušajo pri pouku v razredu. Učenci lahko v sodelovanju z drugimi preizkušajo in razvijajo svoje ideje, argumente in razumevanja. Skupina nalogo reši skupaj z izmenjavo veščin, znanja in razumevanja, ki bi presegalo področje uporabe posameznega učenca.

Timsko delo lahko okrepi sposobnosti sodelovanja učencev:

Učenci se morajo naučiti delati v skupinah, saj je to oblika dela, s katero se bodo kasneje srečali v mnogih kontekstih. Razvijajo se predvsem naslednje kompetence: relacijske kompetence (imeti sočutje, spoštovati, sprejemati in priznavati druge), komunikativne kompetence (biti sposoben prisluhniti drugim in izraziti lastna stališča. Znati sklepati kompromise in rešiti nesoglasja), in organizacijske kompetence (prevzeti odgovornost za skupni postopek in izdelek, ki je bil razvit skupaj). Učenci bi morali znati strukturirati delo in se opreti na kompetence drug drugega, tako da lahko nalogo rešijo brez učitelja.

Timsko delo lahko okrepi socialne odnose učencev in izboljša razredno skupnost:

Timsko delo lahko izboljša družbene odnose v učilnici in izboljša skupnost. To je zato, ker učenci pridobivajo dragocene izkušnje s skupnim delom in pristopom k stvarjem na drugačen način z izmenjavo idej v skupnosti.

Utemeljitev

Eden od načinov za spodbujanje empatije je timsko delo, ki predstavlja približno 80% nalog, ki jih opravljajo šole na Danskem. Poudarek ni nikoli na tem, da bi se odlikovali nad drugimi, ampak na odgovornosti, da pomagamo tistim, ki niso enako nadarjeni ali samo sodelujejo, da bi dosegli najboljši rezultat v korist vseh. Zaradi tega Danska velja tudi za eno najboljših krajev za delo v Evropi. Konkurenca je osredotočena izključno nase, ne z drugimi. Danske šole ne ponujajo niti nagrad niti pokalov učencem, ki se odlikujejo pri šolskih predmetih ali športu, da ne bi ustvarili tekmovanja. Namesto tega spodbujamo kulturo motivacije in osebnih izboljšav, ki se meri izključno glede na nas same.

Cilj

Timsko delo lahko okrepi socialne odnose učencev in izboljša razredno skupnost. Ko učenci sodelujejo v skupinah, se njihovo sodelovanje pri poučevanju in učenju povečuje skupaj z njihovim osebnim in poklicnim razvojem.

Kaj opazovati

Relacijske kompetence:

Učitelji poudarjajo, da morajo biti učenci sposobni sprejeti drugačne ljudi in zagotoviti prostor, da bodo vsi slišani ter prispevati k skupnim dejavnostim. Z drugimi besedami, izvajati morajo temeljne demokratične vrednote sprejemanja in spoštovanja. Tega se učenci naučijo, ko so skupaj v razredu in ko delajo v skupinah. To so kompetence, ki so bistvene za uspešno, konstruktivno in usmerjeno skupinsko delo.

Komunikacijske kompetence

Sposobnost učencev, da komunicirajo med seboj, je ključnega pomena za učinkovito skupinsko delo. Učitelji so zaposleni z učenjem učencev, da med poslušanjem razlagajo svoje ideje in poslušajo ideje drugih. Gre predvsem za poučevanje učencev, kako biti dober poslušalec, sedeti in pokazati pozornost. Učitelji delajo tudi na tem, kako učenci drug drugemu dajejo konstruktivne povratne informacije.

Organizacijske kompetence

Bistveni predpogoj za zmožnost dela v skupinah je, da lahko učenci delajo brez prisotnosti učitelja in si sami organizirajo delo. Gre za samostojno skupinsko delo, kar pomeni, da vsi učenci aktivno sodelujejo in sodelujejo pri odgovornosti za delo skupine.

Opomba za trenerja

Varnost in medsebojno spoštovanje ni nekaj, kar lahko naložite učiteljem. Po drugi strani pa morajo biti učenci postavljeni v situacije, ko doživljajo razlike, da se naučijo sprejemati druge in biti odgovorni za svoje vedenje.

Obstaja več elementov, ki jih je bistveno predstaviti in pojasniti učencem. Ti elementi so:

o Sestava ekipe: Kako velika je skupina in iz kdo jo sestavlja? Učenci ne smejo biti v dvomih, s kom delajo.

o Časovna razpoložljivost: Kako dolgo traja timsko delo? Učenci bi morali poznati celoten časovni okvir in vedeti, kdaj naj se vrnejo v razred, če delajo drugje.

o Fizična lokacija: Kje lahko poteka delo? Kako učenci postavljajo sebe in drug drugega v učilnici in zunaj nje?

o Pričakovanja glede dela: Kaj učitelj pričakuje od učencev in kako lahko učenci izpolnijo ta pričakovanja? Če so učiteljeva pričakovanja jasna, lahko to pomaga pri učenčevem delu.

o Delovni cilji: Zakaj razred deluje na tak način in do česa naj to vodi? Učenci morajo cilj razumeti in se jim zdeti smiselni.

V5 Drevo src

Utemeljitev

Učencem koristi, če se jih opazi za njihova dobra dela. Rastejo tako, da jih opazimo, pridobijo energijo in ponovno postanejo opaženi. Postopek je neskončno dragocenejši in pomembnejši od rezultata. Ko se učenci zavežejo, da ne bodo odnehali, ustvarjalno premagali zastoje in ovire ter preizkusili nove strategije, se bo zgodila čudovita metamorfoza in bodo postali bolj celostni. Rastejo in se učijo tako, da so del procesov in takšne spremembe so resnična vrednost, ki jo je treba opaziti, in ne posamezen rezultat. Iskanje dobrih stvari v drugih pomaga ohranjati odprto srce, kjer lahko živi empatija.

Cilji

Da se počutijo slišane, vidne in priznane kot del pomembne skupnosti. Ko učence prepoznamo in se počutijo pomembne, postanejo nekdo, zaradi česar so bolj sposobni biti empatični.

Materiali

Rastlina ali učenci lahko ustvarijo lastno razredno drevo z vejami, barvnim mehkim papirjem, kartonskimi srčki, vazo itd. Možnosti so številne in različne.

Postopek

Učitelj razloži:

Naredite drevo ali si priskrbite rastlino, nato pa na drevo obesite škatlo z rdečimi srčki.

o Učitelj razredu predstavi "drevo src", njihovim novim sošolcem in razloži idejo, ki stoji za to novo rastlino.

o Učenci naj iz kartice izdelajo majhne srčke in skozi njih napeljejo dolžino vrvice.

o Vsa srca so zbrana v škatli, ki je na polici in dostopna vsem.

o Učenci naj vzamejo srca iz škatle in napišejo ime vsakega študenta, za katerega menijo, da je v določenem časovnem obdobju naredil nekaj prijaznega ali pozitivnega.

To je vaja, ki traja celo šolsko leto, drevo pa postaja vedno bolj okrašeno. Motivira več prijaznosti in skrbi, saj so učenci radi izpostavljeni.

Kaj opazovati

Učenci se počutijo pomembne v razredu kot celoti, saj vedo, da prispevajo k skrbi in prijaznosti.

Opomba za trenerja

Vedno poudarite in se osredotočite na to, kar deluje, namesto da bi opozarjali na napake ali pomanjkljivosti. Ne pozabite, kakšni so resnični nameni učencev, saj pomaga najti pozitivno v morebitni negativni situaciji. Ta vaja dobro deluje za vse starosti.

V6 Ali smo prijatelji ali sošolci?

Utemeljitev

Ta dejavnost je namenjena učencem, da razmislijo o tem, kako prijateljstva in sodelovanje v njihovih skupnostih vplivajo na njihovo dobro počutje, odnose in sposobnosti empatije. Učenci lahko med drugim delajo na tem, kaj so dobra prijateljstva in skupnost, ter postanejo bolj pripravljeni iskati tisto, kar jim daje vrednost v njihovem življenju.

Cilji

Pozornost na kontekst ter družbena in čustvena pravila.

Materiali

(Material ni potreben)

Postopek

Učitelji vodijo:

Dejavnost je zgrajena v 4 fazah, ki poudarjajo aktiviranje vnaprejšnjega razumevanja, razjasnitev konceptov ter pripravo in predstavitev igre vlog.

o Začnite z možgansko nevihto (*brainstorming*) z učenci, kaj je dobro prijateljstvo. Na tablo zapišite vse besede in naj vsi učenci povedo, kaj jim pomeni.

o Nato z učenci premislite o tem, kaj je dobra skupnost. Na tablo zapišite vse besede in pustite vsem učencem, da izrazijo svoje misli.

Primer skupnosti, v kateri učenci ne izberejo, s kom so, je lahko razred, nogometna ekipa, pevski zbor ali tabor. V takih skupnostih imajo učenci skupni interes, namen ali cilj, za katerega si prizadevajo. V teh skupnostih morajo vsi ravnati spoštljivo, čeprav ni nujno, da so z njimi prijatelji.

Za skupine prijateljev pa se učenci odločajo sami. Zato jim bodo prijatelji običajno všeč na različne načine.

o Učenci naj delijo tisto, kar je bistvenega pomena v dobri skupnosti in dobrem prijateljstvu.

- Kaj je pomembno tako v prijateljskih odnosih kot v skupnostih?
- Kakšne so natančne razlike med prijateljstvom in skupnostjo?

o Nato učenci v skupinah po 4 delajo na igranju vlog, v katerem dobijo opombo z različnimi besedami ali besednimi zvezami, ki označujejo prijateljstva ali skupnosti, kot so sodelovanje, skrb, odpuščanje, varnost, spoštovanje, kako si zaupamo, , kako imamo enake cilje, kako se imamo radi, kako se zabavamo skupaj, kako si pomagamo ali kakšne druge dobre odzive, ki izhajajo iz možganske nevihte (*brainstorming-a*).

o Ko skupine prejmejo zapiske, lahko (ne da bi besedo pokazali ostalim v razredu) poskušajo odigrati izraz svoje besede ali besedne zveze. Sami se morajo odločiti, kako najbolje pokazati ostalim v razredu, kaj naj rečejo.

Tu so naslednja pravila:

o Učenci imajo na voljo pet do deset minut, da se domislijo in vadijo svojo igro vlog.

o Vsi v skupini bi morali biti del igre vlog in učenci ob predstavitvi ne bi smeli povedati ničesar.

o Skupine lahko nato predstavijo svojo igro vlog preostalim razredom. Nato lahko drugi učenci uganejo, katero besedo ali stavek izvaja skupina.

o Prosto vprašajte o igri vlog s poudarkom na izrazih obraza ali na primer, ali so telesa obrnjena drug proti drugemu ali drug od drugega. Vprašanja lahko postavite skupini, ki izvaja igro vlog, in ostalim učiteljem.

Vprašanja s strani učiteljev:

- Kaj mislite, da se je tukaj zgodilo?
- Na kaj ste bili posebej pozorni?
- Kako lahko ugotovite, ali gre za skupnost ali prijateljstvo?
- Kaj je pokazala njihova govorica telesa?
- Če bi igrali skupnost, ki ne deluje, kako bi to storili?
- Če bi igrali učence, ki so jezni drug na drugega, kako bi to pokazali?

Vse skupine tako prikažejo svojo igro vlog, učitelj pa poudari bistvene točke.

Kaj opazovati

Kako učenci sodelujejo med seboj: ali prispevajo, poslušajo, sklepajo kompromise, vključujejo druge in priznavajo nove ideje?

Ali se zabavajo, ko delajo samostojno, uporabljajo svojo domišljijo in jo predstavljajo v korist drugih?

Opomba za učitelja

Učitelj bo morda moral pred začetkom vaje pretehtati naslednja vprašanja.

- Kako učenci najbolje razumejo koncepte prijateljstva in skupnosti?
- Kako naj zagotovim, da bodo izražene tako podobnosti kot razlike med prijateljstvom in skupnostjo?
- Kako naj bo organizirano skupinsko delo in na podlagi česa bi morale biti skupine razdeljene?
- Kje lahko skupine sodelujejo pri igranju vlog?
- Kako naj poskrbim, da bodo vsi učenci postali del igre vlog skupine?

Vajo je mogoče razlikovati glede na oceno razreda. Mlajši študentje, bolj neposredna vprašanja - starejši študentje, podrobnejši pogovori, kjer se učenci lahko opirajo na lastne izkušnje.

V7 Drsna dirka

Utemeljitev

Bistvena naloga, ki jo morajo učitelji obvladati, je vzpostavitev pozitivnih odnosov z učenci in razredom kot celoto. Ključnega pomena je za dobro počutje učencev ter njihov akademski, družbeni in osebni razvoj. Učiteljeva odnosna kompetenca pomaga vzpostaviti zdravo učno skupnost v učilnici.

Pojme lahko prikažemo s telesom, da si ponazorimo razumevanje jezikovnih izrazov. Učenci s svojimi telesi izražajo jezikovne pojme, da se aktivno udeležijo vaje. Najprej morajo besedo ali besedno zvezo temeljito analizirati, da jo bodo potem lahko poosebljali. Ta način uporabe telesa se lahko uporablja v mnogih drugih kontekstih, kjer je treba poudarek nameniti težkim ali posebnim besedam in konceptom.

Cilji

Telesni občutki in treniranje komunikacijskih veščin.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Učitelji vodijo:

o Učenci so razdeljeni v 4 ekipe in štejejo 1-2-3-4-1-2 ...) ali številko, ki je ustrezna.

o Štiri ekipe stojijo v vrsti.

o Na en konec vrste postavite stol nasproti vsake skupine in na stole za vsako skupino položite kup listkov v različnih barvah.

o Prvi v vsaki ekipi steče do stola in si vzame listek. Na vsaki kartici je napisana beseda, ki jo morajo ostali člani skupine uganiti.

o Če je na primer napisana beseda PES, jo je treba črkovati s celotnim telesom, z rokami in nogami, upogibanjem, premikanjem trebuha itd. Skupina eno za drugo ugiba črke ali pa ugane celotno besedo. Vsak član skupine izmenično predlaga črko, dokler nekdo ne ugane prave.

o Zmagala je skupina, ki najprej razreši vse besede na listku.

Kaj opazovati

Zavzetost, srečo, zabavo in enotnost.

Opomba za učitelja

Učenci lahko tekmujejo tudi v časovnih okvirih.

Kaos proti harmoniji Sočutno zavedanje



Chaos v. Harmony

Učitelji potrebujejo veliko empatije, da se učenci lahko srečujejo s spoštovanjem, prijaznostjo in radovednostjo, hkrati pa ohranjajo močno osebno integriteto v konfliktnih, zahtevnih, kaotičnih in stresnih situacijah.

Učitelji morajo svoje učence usmerjati in podpirati, da lahko kasneje v življenju postanejo del zapletene družbe, ki poudarja lastnosti, kot so človečnost, sočutje in sodelovanje. Morda je ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko naredi učitelj, ki lahko spremeni, ali bo učenec uspel kasneje v življenju ali ne. Izzivne situacije so tiste, v katerih je treba te veščine izvajati skupaj z učiteljem, ki vodi.

Kompleksna vloga učitelja je, da je sposoben prevzeti odgovornost tako za akademsko kot tudi za čustveno in socialno učenje, hkrati pa dela na ustvarjanju harmonije in varnosti v učilnici in znotraj učencev. To ni vedno lahka naloga.

Zlato pravilo je, da neželjeno vedenje skoraj vedno izhaja iz nezadovoljenih potreb. Za izboljšanje zavedanja sočutja in pomoč učencem, da vzpostavijo ravnotežje, morajo učitelji najprej ugotoviti osnovni vzrok ravnanja učencev in obravnavati njihove socialne in čustvene potrebe.

Včasih lahko pomaga, če o učencu razmišljamo kot o novorojenčku; nedolžen, nedotaknjen in še vedno v procesu učenja. Učenec skuša po svojih najboljših močeh uporabiti vedenja in odzive, ki se jih je naučil, vendar nima vedno besed ali orodij za vedenje na alternativne načine. Učenec potrebuje smernice in podporo, predvsem pa, da se počuti varno in da se ga ne graja ali zavrne.

V1 Jutranje rutine

Utemeljitev

Učenci imajo koristi od strukture in dobrih navad, ki ustvarjajo varnost in mir. Učenci morajo vedeti, kaj se od njih pričakuje vsak dan, zaradi česar so izzivi redkejši. Zato je v prvih nekaj minutah po vstopu učitelja zjutraj v učilnico ključnega pomena, saj je čas, da nastavite razpoloženje za preostanek dneva. Sprostitev, skrb in jutranje rutine, ki ustvarjajo skupnost, bi morale biti obvezne za vse učence.

Cilji

Cilji te vaje so ravnotežje, samozadostnost, umirjenost in občutek skupnosti in usklajenosti z razredom.

Materiali

Papir, pero, pesmarica (kitara, klavir ali karkoli je na voljo)

Postopek

Trener pojasnjuje, da se lahko tega lotimo na različne načine. Bistvo je, da se prost dan začne na dober način za vse učence. Tu je nekaj navdihujočih idej:

Pojte skupaj

Začnite jutro s petjem dveh pesmi iz pesmarice. Dva učenca naj izbereta skladbo (druga možnost naj se izmenjuje po protokolu). Prava prednost je, če znaš igrati kitaro. Sicer pa vsi pojejo po svojih najboljših močeh. Petje je lep način za začetek dneva, saj združuje in ustvarja notranji mir in skupno pozitivno energijo.

Učitelj nekaj minut zatem zaključi petje s petimi globokimi, vodenimi vdih (glej spodaj).

Vprašanje dneva

Ker je učencem nujno, da se sami odločajo in da se prepoznajo njihove kompetence, jih lahko učitelj vsak teden prosi, da nekaj vprašanj zapišejo na majhen list papirja. Sem lahko spadajo vsa vprašanja, na katera študent želi odgovoriti, na primer. "Zakaj moramo delati domače naloge?" "Katera je tvoja najljubša barva?" "Zakaj se nekateri dražijo?" "Zakaj pravijo, da imajo mačke devet življenj?" "Najboljše pri prijatelju je ...?" "Najbolj imam rada ...?"

Vprašanja učencev bodo osnova za "Vprašanje dneva" za naslednji teden, ki ga bodo učenci pričakali jutraj in zapisali na tablo. Ko učenci vstopijo v razred, morajo v beležkah odgovoriti na dnevno vprašanje in ostati v tišini, dokler vsi nanj ne odgovorijo. To združuje razred, daje umirjenost in razmišljanje ter daje občutek pomena in lastništva, ker vedo, da so vprašanja zastavili sami.

Učitelj porabi 10 minut, da sliši nekaj odgovorov, in zaključi krog s petimi globokimi vdih.

Jutranja joga

Jutranja joga je bistveno pozitiven način za začetek šolskega dne. Mnogi učenci lahko pridejo v šolo zaskrbljeni ali pod stresom, če starši doma niso ustvarili trajnih jutranjih rutin. Učenci se lahko zaradi tega težje učijo in prejemajo navodila, saj jim misli pogosto odvrne skrb.

Joga ponuja način za lajšanje stresa in osredotočenost. S poučevanjem preprostih poz joge lahko ohranimo pozornost učencev, hkrati pa zmanjšujemo nakopičeni stres.

Učenci lahko stojijo v krogu in izvedejo nekaj vaj s poudarkom na dihanju in ravnotežju.

Učitelji vodijo z besedami:

- o Roke dvignite vstran, dvignite jih proti nebu in se nato sprostite nazaj.
- o Celotno telo zasukajte z ene strani na drugo in zamahujte z rokami naprej in nazaj.
- o Stopite na prste in dvignite roke visoko.
- o Upognite kolena in pomaknite roke nazaj.
- o Z upognjenimi koleni drsite z rokami visoko.
- o Pritisnite s stopali ob tla in iztegnite hrbtenico, tako da bo dolga.
- o Pomaknite ramena nazaj in stisnite dlani skupaj.
- o Sedite s prekržanimi nogami (še vedno v krogu). Razširite hrbtenico, pomaknite ramena nazaj in naslonite roke na kolena.
- o Še vedno udobno sedite, zaprite oči.
- o Globoko vdihnite in izdihnite.
- o Naj se vaše telo sprostí.
- o Ko še enkrat globoko vdihnete in izdihnete, opazite zrak.
- Se vam zdi v redu?
- Ali je toplo?

Zdaj pa naj ti v misli pride beseda, ki opisuje, kakšen si želiš biti danes. To je lahko beseda, kot je "radosten", "prijazen", "prijateljski" ali "radoveden". To bi lahko bila beseda, kot je "srečen", "miren", "navdušen" ali "pogumen". Izberite besedo, ki najbolje opisuje, kako se želite počutiti. Držite jo v mislih. Ko vdihnete, se napolnite z občutkom, ki ga želite, in ko izdihnete, pošljite ta občutek v svet. Občutite, kakšni želite biti danes. Še enkrat globoko vdihnite in izdihnite. Odpri oči. Pripravljeni ste na ta dan.

Dihalna vaja

Ta vaja je dobra za učence, ko se morajo osredotočiti na neko nalogo. Traja 5 minut in ustvari dober začetek dneva.

Učitelji vodijo:

- o Popolnoma izdihnite skozi usta. Zaprite usta in tiho vdihnite skozi nos ter v mislih preštejte do 4. Zadržite dih do števila 7. Popolnoma izdihnite skozi usta in v mislih preštejte do 8.

Kaj opazovati

Učenci si ustvarijo skupno energijo, kjer lahko vsi začnejo dan z istega izhodišča. Zmanjšala bo konflikte in nemire ter omogočila empatijo.

Opomba za trenerja

Te štiri ideje so namenjene jutranjim rutinam, vendar jih je mogoče ugodno vključiti v vse učne ure skozi ves šolski dan, kjer je treba obnoviti kohezijo in ravnoesje.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kaj menite o dobrih jutranjih rutinah?
- Ali katera od njih lahko deluje za vas in vaš razred?
- Ali lahko razredna pravila pomagajo umiriti razred in vzpostaviti ravnotežje?
- Kdaj boste začeli uvajati jutranje rutine?
- Kaj boste dosegli z jutranjimi rutinami?
- Kako lahko veste, da je uspelo?

V2 Razredna pravila

Dva modula.

Utemeljitev

Razumevanje učencev je ključnega pomena pri doseganju doslednega empatičnega vedenjskega vzorca in okolja v učilnici, kjer se učenci lahko počutijo varne. Zato je lahko dobra ideja, da imamo v razredu pravila o zagotavljanju najboljših možnih okoliščin za dobro počutje in vedenjski okvir, ki se ga lahko vsi držijo.

Če vemo, da so pravila sprejeta skupaj, ustvarimo občutek varnosti v razredu, saj vsi vedo, na kaj se morajo navezati. Učitelj lahko med letom prilagodi pravila skupaj z razredom, če je to potrebno. Na pravila ne bi smeli gledati kot na neprilagodljiva in toga, temveč kot na skupno referenčno točko, s katero se lahko povežejo vsi v razredu.

Cilji

Cilji „razrednih pravil“ so skupnost, soodgovornost in kohezija.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener pravi:

Učitelj skupaj z učenci izdelava nekaj razrednih pravil, kako so lahko dobri sošolci. Ustvarijo lahko zdravo in skrbno učilniško okolje, da se bodo vsi v razredu počutili sprejete in prijetno.

Pogovorite se z učenci o pravilih pouka. Uporabite naslednja vprašanja:

- Kakšna so razredna pravila?
- Ali se lahko pravila razlikujejo v različnih okoliščinah?
- Zakaj so razredna pravila pomembna?

Učence razdelite v skupine po 3–4, da se lotijo naslednjih vprašanj:

o Opišite eno situacijo, kjer bi lahko bilo potrebno razredno pravilo (npr. med jedjo, pogovorom med poukom, počitnicami, razburjenostjo, potreba pomoči).

- Zakaj je v tej situaciji bistvenega pomena?
- Kakšno naj bo razredno pravilo?

o Učenci naj predstavijo svoje predloge tako, da jih zapišejo, narišejo, oblikujejo v LEGO ali predstavijo kot dramo.

Drugi modul

Priprava za učitelja:

o Na podlagi predlogov učencev oblikujte 5-7 razrednih pravil, ki ustrezajo vašim željam glede razrednih pravil.

o Povejte učencem, da ste na podlagi njihovih predlogov oblikovali osnutek razrednega pravila.

o Preglejte razredna pravila skupaj z učenci. Opišite morebitne povezave in podobnosti med različnimi predlogi skupin.

o Povabite učence, naj se skupaj pogovorijo o tem, ali so pravila pouka izčrpna ali če kaj pomembnega manjka - če so v svojih predlogih kaj spregledali. Prilagoditve se izvedejo skupaj.

o Pravila naj se skopirajo, laminirajo in postanejo vidna v učilnici.

Pravila pouka se ob naslednji priložnosti ali prek šolske komunikacijske platforme posredujejo staršem.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kako trenutno sporočite razredne družbene vrednote?
- Ali bo vaš razred uspel razviti nekatera »razredna pravila«?
- Ali lahko razredna pravila pomagajo umiriti razred in vzpostaviti ravnotežje?
- Ko vsi učenci prevzamejo solastništvo glede tega, kako biti drug z drugim in okoli njih, lahko raste empatija?
- Kaj lahko vzamete s seboj, če veste, da deluje?
- Kako ga boste predstavili?

Kaj opazovati

Večja stopnja enotnosti, manj preprirov in sporov - in lepše vzdušje v učilnici.

Opomba za trenerja

Učitelj lahko med letom prilagodi pravila skupaj z razredom, če je to potrebno. Na pravila ne bi smeli gledati kot na neprilagodljiva in toga, temveč kot na skupen referenčni okvir, na katerega se lahko vsi v razredu navežejo in se ga držijo.

V3 Mi smo tisti, ki ...

Utemeljitev

Bistveno je ustvariti dober glas o razredu. Nekateri razredi doživljajo zunanji svet (učenci, starši in učitelji in drugi), ko gledajo na razred in učence s presojujočimi in sovražnimi očmi. Za vedno so obsojeni na propad in negativno opredelitev. Če je zgodba razreda negativna na ta način, nihče ne prepozna alternativnih, pozitivnih zgodb, ki jih je mogoče tudi povedati in ki si zaslužijo, da se

namesto tega osredotočijo nanje. To povzroči spuščanje navzdol, ko negativnost postane samostojna do te mere, da postane možnost empatije skoraj nemogoča.

Ko si učitelji pripovedujejo o dobrih izkušnjah; empatičnih, zabavnih, skrbnih in ljubečih učencev, nastane dobro vzdušje pri pouku, razumevanje skupnosti in občutek, da je lepo biti skupaj, se poveča. To je mogoče storiti tudi z malo truda samih učencev.

Cilj

Cilj te vaje je, da se učenci osredotočijo na dobre izkušnje v razredu, ki lahko pomagajo pozitivno opredeliti razred in ustvariti harmonijo.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Učitelj pravi:

Zdaj se bomo osredotočili na to, zakaj ste edinstveni in posebni - in zakaj sem rad vaš učitelj. Želim si, da posamezno razmišljate, da se iskreno najdete in vidite. Morate razmisliti za nazaj in si izmisliti eno dobro izkušnjo, ki ste jo imeli tukaj v razredu in v šoli. Lahko je s celotnim razredom ali pa tudi z enim ali več sošolci.

Morate pomisliti na čas, ko ste se na primer zabavali s celotnim razredom in kaj je to ustvarilo. Ali morda, ko ti je kdo pomagal v težki situaciji ali ti rekel kaj lepega. Izberite izkušnjo, za katero se spomnite, da je v vas ustvarila pozitivne občutke, kot sta hvaležnost in sreča. Imam veliko lepih primerov, ki bi vam jih lahko povedal, vendar želim, da si zamislite svoje izkušnje, saj mi bodo pokazale, kaj je za vas pomembno.

Zdaj imate pet minut časa, da razmislite o dobri izkušnji, ki ste jo imeli tukaj v razredu. Zapreti moraš oči in pomisliti na nekaj lepega, kar si doživel tukaj. Naj tišina napolni sobo, medtem ko se sami ukvarjajo s tem.

Ko se čas izteče, recite: Zdaj bomo imeli krog pripovedovanja zgodb, kjer nam boste izmenoma pripovedovali o svoji izkušnji. Ni vam treba deliti svojih izkušenj z nami, ampak pogledajmo, koliko zgodb lahko dosežemo v naslednjih 10-15 minutah. Je kdo, ki bi rad na začetku opisal nekaj lepega, kar je doživel tukaj v razredu?

Kaj opazovati

Najpogosteje pridejo zabavne anekdote, ki ustvarjajo smeh. Te bi morale biti zelo dobrodošle. Opazujte intenzivno in toplo energijo, ki se bo pojavila.

Opomba za učitelja

Zapišite si bistvo zgodb ter jih obesite na steno. Na primer, Nika je tekla po pomoč, ko sem bila žalostna (izkazujemo skrb drug za drugega). Jan in Luka sta se nehala prepirati in postala dobra prijatelja (konflikte rešujemo skupaj).

V4 Dajanje nazaj

Utemeljitev

Ta vaja je namenjena ustvarjanju občutka skupnosti med učenci, da se med seboj spoznajo in povežejo. Gre tudi za to, da učenci prispevajo nekaj, kar drugim koristi in zaradi česar kaos postane manj pogost.

Cilj

Pri tej vaji lahko učenci vadijo etični ideal, da dajo kaj drugim.

Materiali

Pomirjujoča in sproščujoča glasba

Postopek

Učitelji vodijo:

o Učenci naj bodo zbrani v krogu, sede na tleh.

o Razložite jim, da naj sedijo in položijo roke na osebo pred seboj, zaprejo oči in ko se glasba začne, se med glasbo tiho crkljajo ali masirajo.

o Po 8-10 minutah učence prosite, naj se vsi obrnejo proti središču kroga, nekajkrat globoko zadihajo in nato obrnejo glavo k osebi, ki jim je opravila masažo, rekoč hvala.

Kaj opazovati

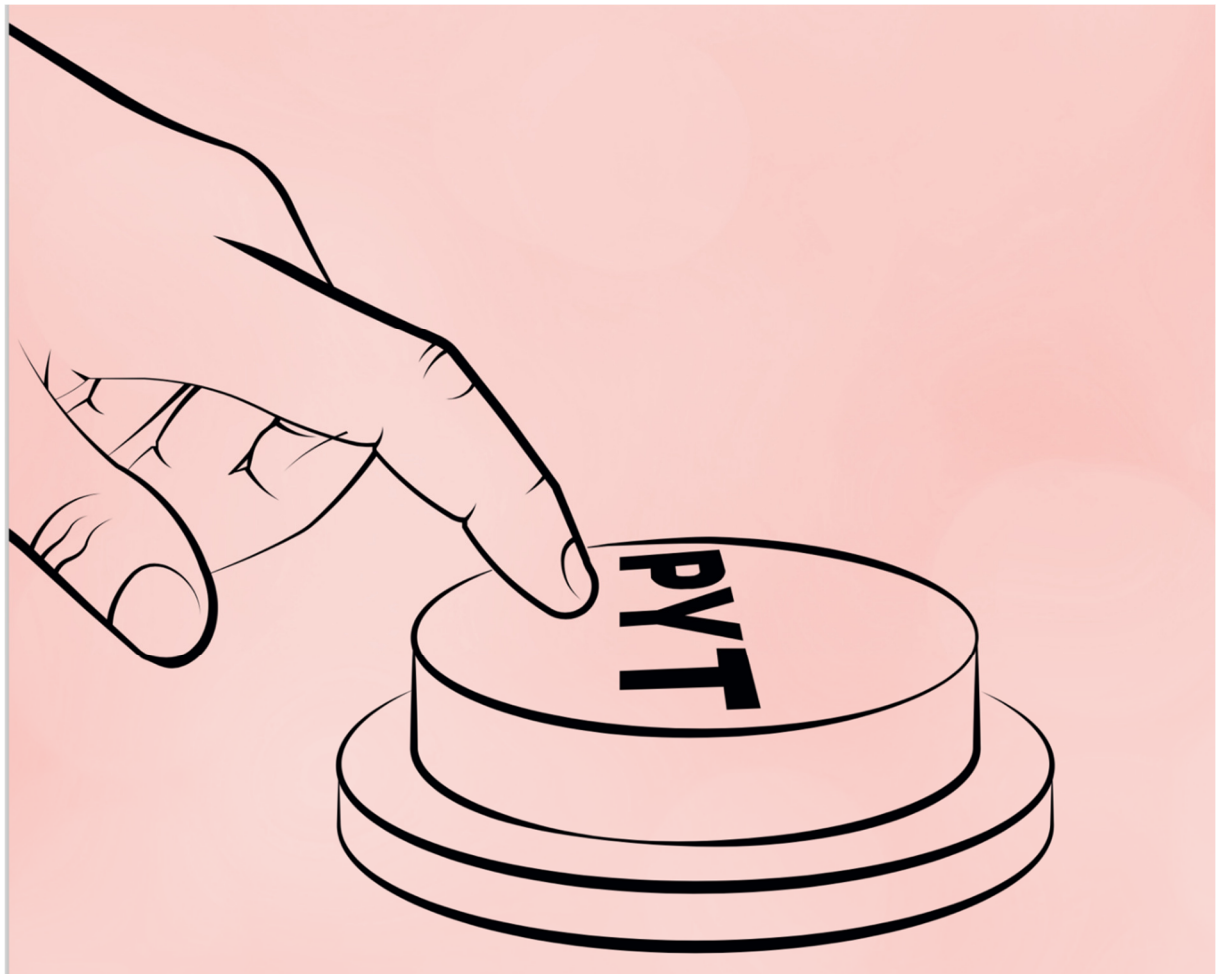
Kako se učenci med seboj počutijo mirno, sproščeno in prijetno. Kako se učenci povežejo, ko drugim dajo kaj dobrega.

Opomba ta učitelja

Vajo lahko izvajamo zunaj brez glasbe, vendar le z zvokom narave. Lepa alternativa je, če vreme to dopušča.

Ker se nekaterim učencem zdi neprijetno dotikati drugih, je nujno, da spoštujejo vse osebne meje. Naj učenci najdejo način, kako se dotakniti sošolca v skladu s tem, kar se jim zdi prav.

V5 PYT-gumb (gumb za vseeno)



Utemeljitev

To je lahko dejanje posameznika, ki vsem nam prevrne svet, za učence v šoli pa ni nič drugače. Za nekatere je to lahko majhna ali nepomembna podrobnost, za druge pa močan temen oblak. Ko učenci doživijo, da se jih ne vidi, sliši ali prepozna, to vpliva na njihovo samopodobo in samozavest, zato se jim srce zapre. Ko se samopodoba, samozavest in odpornost spodbujajo in krepijo, učenci razvijejo ravnovesje in se lahko z empatijo srečajo s svetom. Nujno in zdravo je, da se učenci naučijo zmanjševati konflikte in se razumejo v kontekstu z drugimi. To spodbuja samospoznavanje in ustvarja strategije za spopadanje z izzivi in stiskami. Včasih je treba biti prisoten in imeti smiselne pogovore o

tem, kako se ob nečem počutimo. Bistveno in zdravo je, da se učenci naučijo zmanjševati konflikte in se razumejo v kontekstu z drugimi. To razlikovanje je lahko koristno za učence.

Cilji

Cilj te vaje je notranje zavedanje o tem, kaj: »čutim«, in obnovitev ravnovesja, harmonije in pozornosti.

Materiali

Gumb PYT (lahko domač ali kupljen)

Postopek

Pri predstavitvi gumba PYT učiteljem je treba porabiti čas za razlago in pogovor z njimi o situacijah, v katerih se lahko PYT uporablja.

Gumb PYT NI namenjen spodkopavanju čustev ali vedenju, kako se »počutijo drugi«. Da ne bi površno rekli učencu: "Ni bilo tako hudo, zato pritisnite gumb PYT", "Mislim, da ne boli, zato pritisnite gumb PYT" "Vzel je samo vašo radirko, ne jočite, ampak pritisnite gumb PYT ". Z drugimi besedami, čustva je treba jemati resno. Učenci morajo biti sposobni hoditi v šolo in biti prepričani, da to, kar doživljajo ali čutijo, vedno lahko drži in je verjetno.

Gumb PYT je LAHKO koristno orodje v situacijah, ko se učenci lahko sami spoprimejo z manjšimi stvarmi. Situacije, ko lahko rečejo PYT in skomignejo z rameni ob manj nepomembnih stvareh, na primer, če risba ni izšla po pričakovanjih, če je najboljši prijatelj zgodaj pobran, ko je športna obleka pozabljena, ko manjka ena od rokavic, dobijo težko vprašanje itd. Z drugimi besedami, majhne vsakodnevne situacije, ko učenci ne razmišljajo na čustveni ravni, ampak samo potrebujejo način, kako se rešiti neprijetne situacije in iti naprej.

Seveda se odločitve sprejemajo vedno na individualni osnovi. Nihče, razen učenca, ne more oceniti, ali nekaj spada v kategorijo PYT. Drugi učenci zato NE morejo pritisniti gumba PYT za nekoga drugega, ampak samo zase.

Učence prosite, naj gredo v skupine po 4. Naj razpravljajo o teh vprašanjih:

- Kaj pomeni reči PYT?
- Za katere stvari lahko rečete PYT?
- Za katere stvari je težko reči PYT?
- Kdaj je dobro reči PYT?

- Kdaj ste poskušali izgovoriti PYT?
- Kdaj niste želeli izgovoriti PYT?
- Kdaj ste želeli, da učitelj reče PYT, vendar sami niste želeli reči PYT?

Zberite razred in preglejte njihove odgovore na podlagi vsakega vprašanja. Potrdite njihove misli in na tablo napišite ključne besede, tako da oblikujete razredna pravila za gumb PYT.

Nato učitelj zapiše pravila in jih obesi skupaj z gumbom PYT na tablo ali drugo mesto, kjer je lahko dostopen.

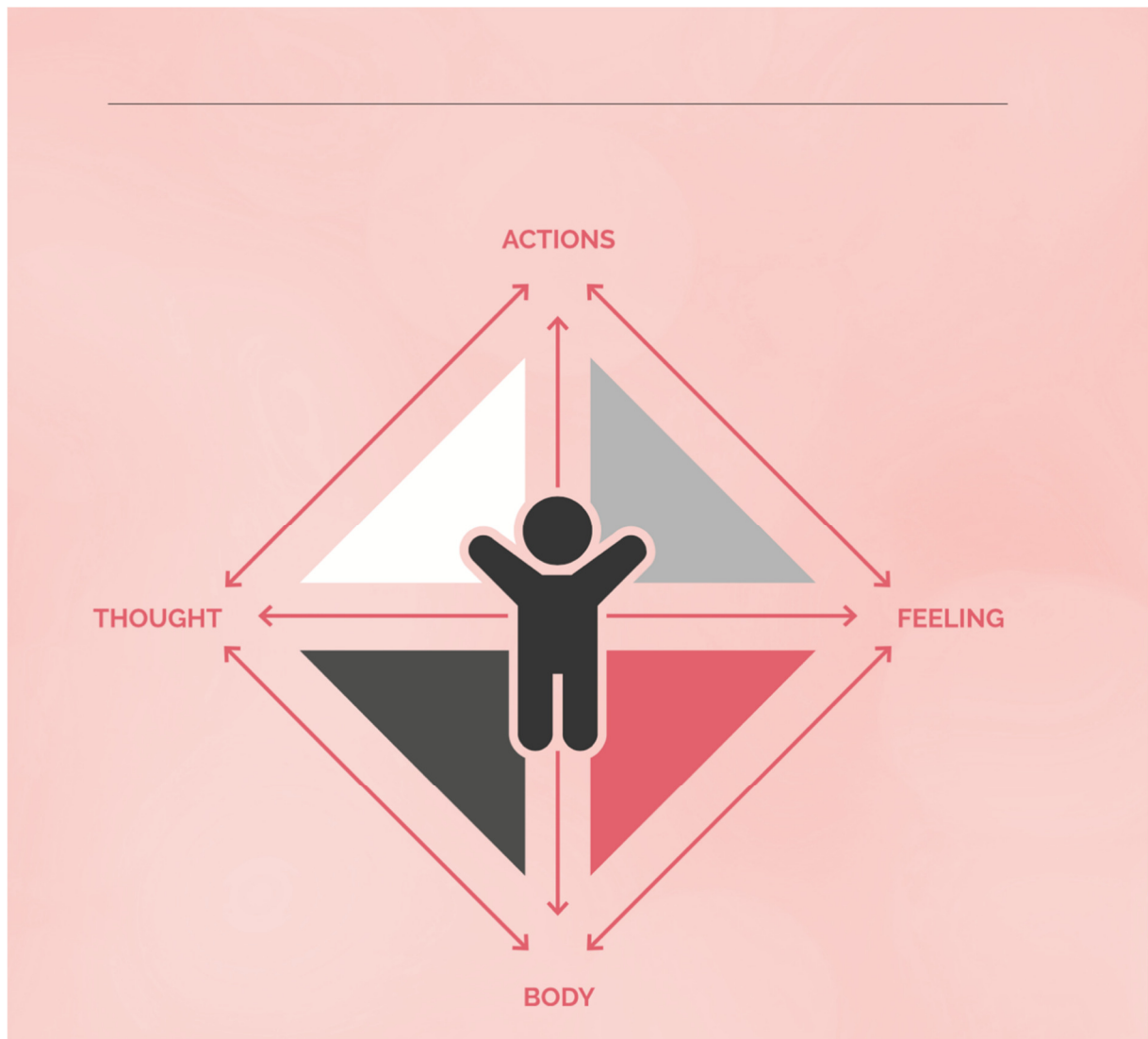
Kaj opazovati

Konflikti so vedno manjši, spoštovanje posameznega učenca se krepi, na splošno je večja pozornost do sebe in dobrega počutja drugih.

Opomba za trenerja

Povejte učiteljem, da je gumb PYT opcija, ki jo lahko poskusijo. Če zanje ne deluje, so to že poskusili in vsekakor se nekaj naučili. Danske institucije, ki uporabljajo gumb PYT, prepoznajo razkol pri učenju prepuščanja stvari, hkrati pa čustva jemljejo resno. Zato ta gumb zahteva, da imajo učitelji dober občutek za lastno ravnovesje in za posamezne učence.

V6 Kognitivni diamant



Utemeljitev

Beseda „kognitivno“ izvira iz latinske besede „kognitiv“, kar pomeni „učenje spoznavanja, prepoznavanja, razumevanja“, torej stvari, ki so povezane s kognitivnimi procesi v možganih. Kognitivni diamant zajema različne notranje procese, ki se odvijajo v kateri koli situaciji, ki bi jo lahko vsakdo izkusil vsak dan, kjer je prisotna komunikacija. Proces v kognitivnem diamantu medsebojno in dosledno vplivajo in jih je treba razumeti kot orodje za razumevanje in boljše reševanje konfliktov.

Kognitivni diamant ima dve dimenziji;

Prvič, kognitivni diamant je orodje za učitelje, da bolje razumejo sebe in reakcije svojih učencev. Orodje olajša analizo postopka, zakaj se med učenci pojavljajo zahtevne situacije in kako jih učinkovito rešiti, tako da se stopnje konflikta dodajo v kognitivni diamant. Učiteljem pomaga tudi, da bolje opustijo tiste stvari, ki sprožijo njihove neželene odzive.

Drugič, kognitivni diamant je orodje za vadbo z učenci, da bodo bolje razumeli sebe in svoje sošolce. Brez dejanskega imenovanja postopka reševanja konflikta »kognitivni diamant«, lahko učitelj postavi

pojasnilna vprašanja iz kognitivnega diamanta, da bi razumel, kaj je privedlo do konflikta. Tako je lažje živeti se v vse učence, ki so vpleteni v konflikt. Prav tako krepi empatijo med učenci.

Cilj

Pri tej vaji naj učenci vadijo razmislek in komunikacijo v plenarni fazi lekcije. Na podlagi kognitivnega diamanta morajo razmisliti, kako se odzovejo v različnih situacijah.

Materiali

Delovni list in pisalo

Postopek

Verjetno je večina učencev poskušala biti v situaciji, ko je prijatelj odpovedal sestanek in kjer so postali razburjeni in jih je stvar zmotila. Počutili so se nekoliko prizadeto in niso nujno razumeli, zakaj je bil sestanek odpovedan.

V njih se poraja misel: 'Zakaj?' Menijo, da je morda vzrok bil drugačen od tistega, ki so jim rekli, in ali je to v resnici povezano z morebitnim razpadom. "Ali nismo več prijatelji?" "Kaj sem storil narobe?" "Ali nisem dovolj dober?" "Mislil sem, da sva najboljša prijatelja." Žalost raste, razočaranje in jeza napolnijo celo telo. Kot reakcija je podana agresija, jeza, ignoriranje in zamera. Telo se sesuje, srce močno bije in v grlu boli, ko se jok zatre in se rodi razdalja. "Pustil ga bom pri miru." "Če noče biti moj prijatelj, tudi jaz ne želim biti njegov." "Nočem iti v šolo."

V takšni situaciji se pojavi misel, ki postane občutek, ki vpliva na telo in končno privede do akcije. Na podlagi kognitivnega diamanta morajo učenci razmišljati o tem, kako se odzivajo v različnih situacijah.

Pri delu z učenci jim učitelj izroči delovni list »Kakšni izzivi« (glej delovne liste). Tu naj učenci na kratko opišejo:

→ Tri različne situacije, ko so se trudili, da ne bi bili žalostni, prestrašeni, negotovi ali jezni in kadar niso vedeli, kaj storiti.

Na primer, morda zato, ker so se bali, da bi jih prizadeli ali zavrnili. Morda iz izkušenj s prijatelji, učitelji, družino ali drugimi.

Če obstajajo učenci, ki si ne morejo omisliti nobene zahtevne situacije, lahko prepoznajo nekatere od naslednjih situacij:

- o Če vaš prijatelj nenadoma ne želi govoriti z vami.
- o Če se vaši starši ali učitelji jezijo ali so razočarani nad nečim, kar ste storili.
- o Če imate kakšne prijatelje, s katerimi se med počitnicami običajno pogovarjate, vendar ste izgubili stik.
- o Če ste žalostni in si tega ne upate povedati na glas.
- o Če se ogorčite.
- o Če se vaši starši odločijo za ločitev.
- o Če ste prijatelju / sošolcu poslali osebno besedilno sporočilo in niste prejeli odgovora.
- o Če je nekdo o vas pisal negativno v družabnih omrežjih.
- o Če ste živčni, da vas nekdo v razredu ogovarja.
- o Zabava, na katero niste bili povabljeni.
- o Če se vaš fant / dekle veliko pogovarja z drugim fantom / dekletom iz razreda.

Nato ponazorite postopke; misel, občutek, telo in delovanje (ne da bi ga nujno imenovali kognitivni diamant). Tisti, ki to želijo, naj pripovedujejo zgodbe iz svojega življenja, v katerem so doživeli nekaj zahtevnega, in preverijo, ali so dojeli smisel. Svoje vedenje bodo morali analizirati sami, s podporo učitelja.

Recite: Kje naj bo to v kognitivnem diamantu? Torej, počutil si se žalostno, kajne? Se spomnite, o čem ste razmišljali in kaj se je zgodilo? Oh, torej ste se bali, da niste več prijatelji. To ima smisel. Zdaj imamo misel in občutek. Kako se je počutilo vaše telo, se tega lahko spomnite? Težko! To je razumljivo. Si kaj naredil? V redu, torej ste hodili sami na šolsko dvorišče in se igrali sami. Najlepša hvala, ker ste delili svojo zgodbo.

Učenci se bodo pozneje naučili, kako lahko učitelju pomaga, da vsakega učenca bolje razume in kako učenci bolj temeljito razumejo lastne reakcije in reakcije sošolcev ter tako izrazijo sočutje drug do drugega in do sebe.

Kaj opazovati

Čeprav je prvi del pisna vaja, bo učenca najpogosteje ohranil mirnega in energičnega. Ko učitelj dovoli, da se običajno govori o težkih situacijah in prizadetih občutkih, se vzpostavi vzdušje toplote, skrbi in vključenosti. Učencem daje prostor, da so lahko to kar so.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Ste pridobili nove perspektive kot rezultat na novo pridobljenega osnovnega znanja o "kognitivnem diamantu"?

- Kako lahko aktivno uporabljate „kognitivni diamant“ v situacijah, v katerih se bodo vaši učenci znašli v prihodnosti?

Opomba za učitelje

Bodite pozorni na vse učence, ki se počutijo neprijetno ali imajo težave s pisanjem o tem, kaj boli. Mogoče rabijo malo več vaše pozornosti po koncu pouka.

To vajo lahko uporabite za vse starosti in jo spremenite tako, da bo manj akademska za nižje starostne skupine.



Atmosphere

Za zagotovitev varnega vzdušja je potrebno vodenje v učilnici. Skupni cilj učiteljev je ustvariti dostojno in smiselno vzdušje za učenje in empatičen razvoj učencev. Tako vodenje v učilnici predstavlja kompleksno in ciljno usmerjeno prizadevanje za oblikovanje, organiziranje, podporo, olajšanje in razlikovanje učnih in razvojnih procesov za vse učence v varnem in sprejetem okviru. To je praksa, kjer se didaktični, poklicni, socialni in čustveni vidiki prepletajo. Ko se vzpostavi varno ozračje, se skupna energija počuti udobno in sprejemljivo.

Kadar učitelji dobro postavljajo meje in to počnejo z jasnostjo, učenci najpogosteje naredijo tisto, kar se jih prosijo, ker jih nič drugega ne moti ali ne skrbi.

Na primer, učitelji morda razmišljajo o tem, kako dolgi (ali razmeroma kratki) naj bodo njihovi uvodi in navodila, da ustrezajo potrebam učencev. Upoštevajo, katera raven podrobnosti je sprejemljiva, da se delovna naloga zdi smiselna in dostopna. Da obstajajo dobri prehodi iz vdolbine v razred, kako je mogoče poučevanje razlikovati in spreminjati ter da je poudarek na dobrem začetku in zaokroževanju dneva. Zaradi majhnih stvari je vzdušje v učilnici varno za vse.

Ključni vidik ustvarjanja takšnega vzdušja v učilnici je, da je učitelj prisoten in pristen tako učencem kot sebi. Tu so učitelji v stiku s svojo samozadostnostjo, sposobnostmi empatije in strokovnim znanjem. To je zato, ker čim boljša je povezava učitelja med notranjo in zunanjo pozornostjo, med glavo in srcem, med strokovnim znanjem in osebnostjo, lažje je v učilnico vnesti lastnosti in okrepiti učno in empatično okolje, ki je za učence nujno da se počutijo varne in dojemljive za učence.

Varnost in medsebojno spoštovanje se ne zgodita samo od sebe. To je nekaj, na čemer je treba zavestno delati, da promoviramo in negujemo tisto, kar omogoča uspeh najboljših okoliščin. Varno vzdušje v učilnici je kot nevidna energija, ki se pojavi, ko se vsi počutijo dobrodošle, priznane, poslušane in cenjene.

Takšni premisleki in vgrajeni prehodi, kot so ti, pomenijo, da poučevanje teče, medtem ko sta negotovost in zmeda med učenci čim manjša. Nato se več časa porabi za učenje učencev, kjer so lahko radovedni in si upajo eksperimentirati v ozračju, za katerega sta značilna prepoznavnost in varnost. Učenci se ne učijo, če ne uspevajo in obratno: učenje in sodelovanje v akademskih dejavnostih povečujeta dobro počutje učencev. Na kratko: akademiki in dobro počutje so tesno povezani.

V1 Soodgovornost za učilnico

Utemeljitev

V učilnici je nekaj različnih dejavnikov, ki so pomembni za splošno učno okolje in vzdušje. Sem spadajo oblikovanje učilnic, pohištvo in oprema, postavitve miz in stolov, dekoracija in shranjevanje ter razpoložljivost tehnologije. Dobro je biti v kraju, ki izžareva osebnost in toplino. Če bodo učence vključili v ustvarjanje takšne učilnice, bodo bolje poskrbeli za stvari, saj jim nekaj pomenijo in so bili del tega, da so se tudi zgodile.

Cilj

Glavni cilj te vaje je, da učitelj vodi učence pri načrtovanju in izvajanju ukrepov za skupno odgovornost za razred in šolo. Učenci se bodo naučili analizirati in biti kritični do lastnih idej. Izkusijo, kako lahko pomagajo spremeniti svoj razred in šolo, hkrati pa okrepijo svoj odnos in pogled na šolo. Ideja je, da učenci razvijejo ideje o tem, kako lahko učilnica postane prostor udobja in povezanosti - kraj, ki jim je všeč. Jasno jim povejte, da gre tu za pomoč pri iskanju in izvajanju rešitev. Učenci naj razmislijo, kaj je potrebno, da je njihova učilnica prijetna in udobna.

Materiali

Samolepilni listki

Postopek

Učencem recite, naj razvijejo ideje o tem, kako lahko učilnica postane prostor udobja in povezanosti - kraj, ki ga radi imajo. Učencem jasno povejte, da gre pri tej dejavnosti za pomoč pri iskanju in izvajanju rešitev. Naj razmislijo, kaj je potrebno, da je njihova učilnica prijetna in udobna.

Učenci nekaj minut sedijo v tišini in razmišljajo o naslednjem (seznam jim dajte kot predlog):

- Kaj je moja ideja?
- Kako prispeva k vzdušju razreda?
- Kaj je potrebno za izvedbo ideje?
- Ali lahko kdo pomaga?
- Kaj lahko naredim jaz ali razred, da uresničim idejo?

Nato učence prosite, da zapišejo eno svojo idejo in jo v tišini postavijo na tablo. Lahko se sprehajajo naokoli in berejo zapiske drug drugega. Poskrbite, da bodo učenci, kolikor je to mogoče, sami našli odgovore in rešitve na podlagi vprašanj na sošolčev predlog, da bodo lahko prevzeli odgovornost z oceno, katere pobude je realno izvesti.

Učence prosite, naj sedijo v skupinah po 4 osebe in jim dovolite, da na plošči izberejo eno izmed idej, na kateri bi želeli delati. Učitelj lahko uvede različne načine glasovanja, na primer loterijo ali glasovanje z enim ali več glasovi, ter razpravlja o prednostih in slabostih drugih idej.

Povzemite tako, da se dogovorite, kdo kaj počne (prinesite plakate, rastline, odeje, blazine za vreče, stripe itd.)

Vprašanja s strani učiteljev:

- Katera je prva stvar, ki mi pride na pamet, ko slišim idejo?
- Kaj za razredno vzdušje pomeni, da je relevantno in osebno? Se učenci počutijo bolj sproščene, napete, nervozne, navezane na ipd.?
- Ali verjetno vaši učenci dobijo podporo za ta projekt od doma? (Prispevek plakatov, rastlin, pohištva, knjig itd.)
- Kaj menite, kaj bo pomenilo, da bodo učenci na ta način prispevali k razrednemu vzdušju?
- Koga bi radi vključili? (Ekipa okoli razreda, predstavniki staršev, vodstvo šole in drugi?)

Kaj opazovati

Kako angažirani so učenci pri projektu? Dajanje odgovornosti je tisto, kar omogoča rast.

Opomba za trenerja

Bistveno je, da učitelj motivira učence za izvajanje pobud, o katerih se je dogovoril razred, da bodo lahko videli, da njihova prizadevanja vodijo do resničnih rezultatov.

V2, Kdo navdihuje

Utemeljitev

Modeli vlog navdihujejo učence, ko želijo slediti njihovem zgledu in jih posnemati. V tej vaji študentje razmislijo in ustvarijo seznam lastnosti, ki opredeljujejo njihov "pozitiven vzor". Takšne vzornike lahko uporabimo, kadar imajo učenci težave, so demotivirani ali potrebujejo navdih. Enako, bolj ko učenci vedo drug o drugem, več skrbi in sočutja čutijo drug do drugega in boljše je vzdušje.

Cilj

Cilj te vaje je uporabiti tretjo osebo kot zunanji agens, da pri učencu razkrije pozitivne sposobnosti, lastnosti in razmišljanja.

Materiali

Papir in barve

Postopek

o Učenci se zberejo v krogu, sede na tleh. (Optimalno stanje)

o Razložite razredu, naj hodijo po sobi ob glasbi. Ko se glasba ustavi, se morajo ustaviti in se pridružiti skupini iz treh oseb s svojimi najbližjimi sošolci in deliti svoj odgovor na vprašanje, ki ga boste postavili.

o Skupine bodo imele 2-3 minute časa za razpravo o vprašanjih, ki jih bodo dobile.

o Zaženite glasbo in pustite učencem, da prosto plešejo, skačejo, hodijo ali drsijo po sobi.

o Začasno ustavite glasbo.

o Prosite učence, naj ustanovijo skupine z učenci, ki so jim najbližji.

o Vsem postavite prvo vprašanje: "Kdo je vzor v vašem življenju in zakaj?"

o Učenci imajo na voljo 2-3 minute, da si v skupini povedo svoje odgovore.

o Znova zaženite glasbo in pustite učencem, da plešejo, skačejo, hodijo ali drsijo po sobi.

- o Začasno ustavite glasbo.
- o Prosite učence, naj ustanovijo skupine z učenci, ki so jim najbližji.
- o Vprašajte: "Kaj je" pozitiven vzor za vas? "
- o Učenci ponovno dobijo 2-3 minuti, da si medsebojno odgovorijo.
- o Zaženite glasbo in pustite učencem, da spet hodijo ali plešejo po sobi.
- o Začasno ustavite glasbo.
- o Prosite učence, da se oblikujejo v skupine z učenci, ki so jim najbližji.
- o Zastavite jim zadnje vprašanje: "Kako ste sami pozitiven vzor?"
- o Učenci ponovno dobijo 2-3 minuti, da si medsebojno odgovorijo.
- o Vaja se konča.

- o Znova zberite učence v krogu na tleh.
- o Na tablo zapišite besede "pozitiven vzornik".
- o 3-4 učence povabite, naj povedo, kaj jim je vzor.
- o Vprašajte, ali je več takšnih, ki bi radi povedali, kaj jim je vzor (vsi bi morali imeti priložnost nekaj povedati).
- o Na koncu morajo vsi učenci na list papirja narisati / naslikati svojega vzornika, ga obarvati in napisati ime osebe. Slike naj bodo v učilnici obešene na steno, da si jih lahko ogledate skozi vse leto.

Vprašanja za povzetke učiteljev:

- Kaj menite o tej vaji?
- Kako je razmišljati o svojem vzorniku?
- Ali vaš vzornik ve, da je vaš vzor?
- Ste nekomu vzor?
- Kaj to pomeni za vas?

Z risanjem vzornika, ki ga v razredu obesijo, lahko učitelj vedno potegne pozitivne vzporednice, ko vidi, da se učenec vede empatično. Učitelj ga lahko vpraša, ali je to storil tudi vzornik. V konfliktni situaciji ga učitelj lahko vpraša, kaj bi v tem primeru naredil vzor učencev. Zgodbe učencev bodo skrbne, ustrezljive in poslušane ter bodo pomagale okrepiti pozitivno identiteto, ki se kaže v samozavesti, skrbi in empatiji.

Kaj opazovati

Pri uporabi vzornikov za oblikovanje učenčeve samopodobe je treba biti pozoren na nova, majhna vedenja; srečnejši odnos, večjo zavzetost pri približevanju sošolcem, iskrive oči, boljšo zbranost in več empatije.

V3 Vsa čustva so enako veljavna

Utemeljitev

Učenci se najpogosteje razvrstijo v skupine glede na zanimanja ali osebnosti v razredu. Nekateri posamezni učenci niso povezani v skupnost, ker številne razredne kulture ne ustvarjajo pogojev, potrebnih za osebno spoznavanje med seboj. Preprosto nimajo občutka, kako se sošolec odzove na komentarje, neverbalno komunikacijo, negativne izjave (vključno z družabnimi mediji), ker med sošolci niso ustvarili odnosov za prepoznavanje občutkov, razvijanje empatije in njihovo razumevanje. Posledica tega je pogosto več nesporazumov in preprirov.

Vsi učenci se morajo v svojem socialnem in čustvenem stanju počutiti prepoznani in razumljeni za boj proti osamljenosti v razredu. To priznanje lahko najbolje dosežejo sošolci okoli njih. Deluje močno in je tisto, zaradi česar je okolje in vzdušje v učilnici varno in varno za vse.

Cilji

Ta vaja je idealen način za sodelovanje z učenci, ki govorijo o tem, kako imajo lahko hkrati različna čustva in kako lahko bolje skrbijo drug za drugega in ustvarijo varno vzdušje.

Materiali

Bele plastične skodelice in debela črna pisala.

Postopek

o Učitelj z učenci razmišlja o vrstah čustev, ki jih poznajo. Vsa čustva naj se zapišejo na tablo.

o Učitelj vpraša, kako je izraženo vsako čustvo.

o Učitelj vpraša, kaj žalostno, veselo, ježno, izgleda kot...itd. Učenci morajo to pokazati s svojo mimiko.

o Učitelj vpraša, kako so lahko prepričani, da je to, kar vidijo, tudi, kako se lahko nekdo počuti navznoter.

o Učitelj deli plastične skodelice toliko učencem, kolikor je na tabli čustev. Učenci morajo na skodelico narisati občutek - narišite na primer vesel obraz, žalosten ali presenečen obraz, dokler na skodelicah niso vsa čustva s table.

o Zdaj učitelj ponazori, da je mogoče skodelice vstaviti drug v drugega, in na ta način pokaže, kako lahko na zunaj prikažete srečen obraz, notri pa je lahko razburjen.

Vprašanja s strani učiteljev:

- Koliko tukaj ve o občutku nečesa, kar čutiš v sebi in prikažeš nekaj drugega navzven?
- Kako si lahko bolj zapomnite, da se vsi počutijo enako?

Na tablo zapišite njihove predloge in jim priznajte njihove ideje: na primer: Povejte to odrasli osebi. Pojdi k prijatelju. Povej naglas. V redu je biti žalosten in to pokazati.

- Kako si lahko dober prijatelj, ko je sošolec jezen ali žalosten?
- Kaj lahko storite, da si povrnete ravnotežje, če se počutite jezni, vznemirjeni, sitni itd.?

Kaj opazovati

Če se učenci počutijo varne, se bodo odprli in delili svoje izkušnje. Ustvari vzdušje bližine in odprtosti, ki je neprecenljivo.

V4 Sodelovanje

Utemeljitev

Glavni namen te vaje je okrepiti enotnost in skupnost ter pokazati, da se z usklajenimi prizadevanji vzpostavi varno ozračje. Ta zabava in smeh krepi tudi skupnost in daje željo po skupnem sodelovanju in sočutnosti drug do drugega.

Cilji

Zbrati učence v ozračju, kjer so napake dobrodošle. Gre za to, da se učenci med seboj spoznajo in zabavajo; sodelujte, smejte se skupaj in se spoznajte. Ne gre za to, kaj počnejo, ampak KAKO to počnejo.

Materiali

Različne žoge: npr. Odbojcarska, teniška žoga, nogometna, rugby žoga.

Postopek

o Stojte v velikem krogu (ves razred).

Prvi učenec pokliče ime sošolca nasproti sebe in preda žogo (žogo lahko prejme le enkrat). Žogo sošolec nasproti ujame in pokliče ime drugega sošolca ter mu žogo poda. Tako se igra nadaljuje z imeni in podajami, dokler vsi ne dobijo žoge.

Zdaj je to vzorec razreda, ki ga je treba ohraniti. Vsak mora žogo prejeti od tistega, ki mu je žogo podal že prej. Tisti, ki prvi vrže žogo, mora dobiti zadnjo podajo.

o Prvi krog: igrajte se z žogo hitro in natančno 2-3 minute, dokler nimajo nadzora nad vzorcem.

o Drugi krog: Zdaj morate v igro vstaviti še eno žogo. Naj se krog nadaljuje tako, da učenci vzorec nadaljujejo z le dvema žogama, da bodo pozorni.

o Tretji krog: Zdaj morate v igro dodati še nekaj žog. Začnite z eno, toda tokrat jo je treba dostaviti na drugačen način (skozi noge, z levo roko, nad glavo in tako naprej. To je odločitev tistega, ki je začel.

o Četrty krog: Ko učenci nadzorujejo vzorec in drugi ter tretji krog, so pripravljeni na četrtega.

Začnite z eno žogo in počakajte z drugimi do kasneje. Učenci morajo igrati popolnoma enak vzorec, kjer pokličejo osebo, ki ji vržejo žogo. Tokrat mora učenec ob metu slediti žogi in stati na mestu svojega partnerja.

Imajo skupno odgovornost, da natančno igrajo in se med tekom ter ohranjanju oblike kroga izogibajo udarcem.

o Peti krog: Nadaljujte kot pri četrtem krogu, vendar z več žogami hkrati.

o Šesti krog: Nadaljujte kot pri petem krogu, vendar popolnoma brez zvoka. Zavedati se morate, od koga boste prejeli žogo in kje je vaš partner, ki mu morate podati. Uporabite govorico telesa.

o Sedmi krog: Zdaj se učenci razdelijo v dve enaki skupini in v vsaki naredijo nov vzorec ter tekmujejo med seboj. Ekipa poskuša igrati kar se da hitro v treh polnih krogih.

Vprašanja s strani učiteljev:

- Kako vam je uspelo sodelovati in si pomagati pri reševanju naloge?
- Si se zabaval?
- Kako ste komunicirali?

Kaj opazovati

Večje sodelovanje med učenci je okrepilo občutek skupnosti in veselja.

Opomba za učitelja

Če je treba, si vzemite nekaj časovnih omejitev in se pogovorite o tem, kako lahko učitelj najbolje reši nalogo, vajo pa zaokrožite s pogovorom o tem, kako si lahko najbolje pomagata, da vzorec deluje.

Razmislite o teh vprašanjih za učitelje:

Vam je pomembno, da vaši učenci občutijo skupnost in povezanost? Zakaj da ali zakaj ne?

Kaj se zgodi z vzdušjem, ko učenci skupaj počnejo kaj zabavnega?

Kaj potem postane mogoče?

Kaj naredi to tebi kot učitelju?

Kaj ti to pomeni?

Kako lahko to čutite v svojem telesu?

Vas to naredi kaj drugačnega?

Ali želite bolj ali manj ustvariti varno in dobro vzdušje v razredu? Zakaj?

Kaj lahko odnesete s seboj pri tej vaji?

V5 Govorica telesa

Utemeljitev

Primarni namen te vaje je spodbuditi učitelje k razmisleku o tem, kako lahko neverbalno komunikacijo uporabimo pozitivno ali negativno in kako eno ali drugo vpliva na vzdušje v učilnici.

Namen je tudi razumeti, kakšen je občutek za učence, ko jih ne vidijo ali ne priznajo, ampak se z njimi ravna nepravilno in kadar učitelji uničujoče uporabljajo svojo moč, da jih ignorirajo ali ponižajo. Nastalo bo ozračje strahu in napetosti, zaradi česar bodo učenci uporabili vso svojo energijo, da ne bodo štrleli iz množice ali rekli kaj narobe, ker se bodo preveč bali posledic.

Kadar učitelji zlorablajo svoj poklic na tak način ali niso sposobni biti odprti, prisotni in ozaveščeni, ne morejo ustvariti potrebne povezave z učenci, niti se zavedati svojega duševnega stanja ali duševnega stanja učencev. To zanika optimalne pogoje za dobro in varno vzdušje v učilnici. Veliko težje bomo ustvarili pogoje, v katerih se bo empatija lahko razvila.

Cilj

Cilj te vaje je samozavedanje in spoznanje kako neverbalne interakcije nezavedno vplivajo na čustvena stanja. Ko učitelji nimajo dobrega znanja o sebi, jim ni jasno, kako prepoznajo učinke na telo in nimajo občutka lastne samozavesti. Cilj je, da lahko postanejo resnično na voljo učencem in ponudijo ustrezen poklicni odnos in smiselno poučevanje.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

O vsi učitelji so razdeljeni v dve skupini; A in B. Skupina A vstopi v drugo sobo, kjer so člani skupine poučeni o svojih nalogah. B ostane v sobi in člani skupine so o svoji nalogi tudi obveščeni.

o Skupini A je naročeno, naj govori o izkušnjah poučevanja / učenja, ki so bile zelo zahtevne.

o Skupini B je naročeno, naj se zdi popolnoma nezainteresirana za to, kar jim govori A. Z govorico telesa in obrazno mimiko morajo člani skupine B posredno pokazati, da jim je dolgčas in jim je vseeno, kaj ima oseba za povedati.

o Ko je zgodba povedana, morata tako A kot B sedeti v tišini.

o Ko vsaka skupina razume svoje naloge, se A in B zbereta dva po dva drug pred drugim, ki sedijo na stolu.

o Člani skupine A začnejo z izmenjavo svojih izkušenj, medtem ko se skupina B odziva po navodilih. Trener šteje čas, medtem ko govori samo skupina A. Ko se čas konča, trener prosi vse člane skupine A, da opišejo, kako je bilo povedati svojo zgodbo. Vprašajo tudi skupino B, kako so se počutili ob takem obnašanju.

o V drugem krogu mora skupina B zapustiti sobo. Tokrat jim naročimo, naj bodo pozorni, zainteresirani in prisotni, ko bodo slišali zgodbe skupine A - samo z uporabo njihovih obraznih izrazov in govorice telesa, brez besed.

o Skupina A ostane v sobi in dobi navodilo, da deli osebno izkušnjo, ki je imela poseben pomen ali pomemben dogodek v njihovem življenju.

o Ko vsaka skupina nalogo razume, se skupina A in skupina B zbereta v parih in sedita na stolih drug pred drugim.

o Skupina B začne z pripovedovanjem zgodb, medtem ko skupina A reagira po navodilih. Trajalo bi približno tri minute, govori pa samo skupina B. Ko se čas konča, trener prosi vse člane skupine B, da opišejo, kako je bilo povedati njihovo zgodbo. Vprašajo tudi skupino A, kako so se počutili ob takem obnašanju.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Ali včasih namerno uporabljate neverbalno komunikacijo, da pokažete, kdo je odgovoren za vaše učence?
- V katerih situacijah se to zgodi? (Ste v ravnovesju ali ne?)

- Kako se počutite pozneje, ko razmišljate o svojem vedenju?
- Kako bi se raje počutili?
- Kako lahko spremenite negativno uporabo neverbalnega jezika v namerno sporočanje skrbi, spoštovanja in "Tu sem za vas?"

Zaključite z vajo. Recimo na primer:

o Vaša sposobnost pogovora in pripovedovanja celo neposredne zgodbe je torej zelo odvisna od tega, kako se bodo drugi odzvali. To pomeni, da čeprav imate morda veliko zanimivih stvari za povedati in se dobro pogovarjate, težko, če vas drugi ignorirajo ali zlorablajo. To pomeni, da drugi sodelujejo pri odločanju, kakšen si lahko in kakšno različico sebe izbereš za projiciranje.

o Ko tako razmišljate o tem, pomislite, kako pomembno vlogo igrate za vsakega učenca v tem razredu. S svojimi dejanji pomagajte odločiti, kdo imajo učenci priložnost biti. Ker lahko toliko vplivate na učence, imate zanje veliko odgovornost. Odgovornost je v tem, da ste prijazni do njih in skrbite zanje v skladu s svojimi osnovnimi vrednotami in empatičnimi sposobnostmi.

Kaj opazovati

Kako se učitelji iz negativne uporabe neverbalnega jezika spremenijo v namerno sporočanje skrbi, spoštovanja in "Tu sem zate." "Všeč si mi." Poleg tega bo lažje postavljati meje v primerih, ko se nekdo do vas ne vede spoštljivo, saj poznate znake, ki jih morate poznati.

Opomba za trenerja

V tretjem krogu sta skupini A in B zamenjali vlogi, tako da lahko vsi izkusijo oba primera.

To vajo lahko uporabite tudi pri učencih. Pomembno je, da spremenite teme in tako opišete stvari, kot so vaši hišni ljubljenci ali zabavna izkušnja. Povej mi o osebi, ki ti je všeč. Povejte o tem, kaj želite postati ko odrastete. Pomembno je omeniti, da bi morale biti teme osebne, ne pa tudi zasebne.



Support System

Z odličnim sistemom podpore okoli sebe lahko učitelji spoznajo najboljše okoliščine in priložnosti za poučevanje empatije. Sistem podpore bi moral zagotavljati izmenjavo znanja, preglednost, podporo, varnost in učinkovite delovne tokove okoli skupnega projekta učenja učencev. Zvočni sistem podpore je namenjen vsem, ki pod enakimi pogoji prispevajo k usklajenemu prizadevanju za skupno reševanje naloge. Gre za ustvarjanje skupnih rešitev z različnimi vložki in perspektivami, kjer vse posamezne kompetence prispevajo k pozitivnemu rezultatu. Zato se moramo zavedati, da ni ničesar nepotrebne, kar bi motilo in oviralo učiteljevo poučevanje in dostop do src učencev. Prav tako se je treba osredotočiti na komuniciranje v korist učenčevega največjega interesa. To se zgodi, če vsi okoli učiteljev in učencev dobro sodelujejo in jih čim bolje podpirajo. Dober sistem podpore deluje najboljše, kadar so naloge jasne in cilji vidni ter smiselni za vse vpleten.

Ekipa

Klasična opredelitev ekipe je:

"Številni ljudje, ki imajo v okviru organizacije (šole) takšno stopnjo interakcije, da imajo možnost delati - in načeloma prispevajo k izpolnjevanju - ciljev, povezanih s to organizacijo."

Vir: Graversen / Larsen: Psihologija poklicnega življenja.

Kajti učitelji se morajo počutiti motivirane za upravljanje svojih nalog na najboljši možen način, spodbujati ravnovesje in energijo, zato morajo imeti okoli sebe sodelujoče sodelavce. Biti del zdravega, dobro delujočega učnega okolja zmanjšuje stres. Omogoča večje veselje in naredi vsakdanje življenje bolj prijetno z občutkom skupnosti in povezanosti.

Ko imajo učitelji v bližini poklicne »sparing« partnerje, ki poslušajo, podpirajo in dajejo povratne informacije, so učitelji videti enotni in ne le kot en sam, bolj ranljiv posameznik. Zaradi njih so bolj opremljeni in manj izpostavljeni kritikam staršev, učencev ali vodstva. Ko je namen jasn in vodi k boljšemu pedagoškemu delu, učenju in dobremu počutju, timsko delo deluje najbolje.

Na Danskem skupine pogosto sestavljajo posamezne stopnje ali temeljijo na predmetih in didaktiki. V teh skupinah lahko učitelji oblikujejo interdisciplinarne tečaje, sestavijo letne načrte in po potrebi prevzamejo poučevanje drug drugega, kjer medsebojne vire uporabljajo v največje veselje in koristi učencev.

V1 Srce

Utemeljitev

Da bi lahko vzpostavili dober stik z učitelji v timu, je treba za začetek najti mir in ravnotežje v sebi. Odpre se povezava, tako da lahko poteka varna in odprta komunikacija in kjer lahko ekipe najbolje podpirajo in si pomagajo.

Cilji

Poudarek te vaje je na telesu in občutkih v telesu. Obseg samozavedanja poveča tudi gibanje diha. Zavedanje svojega dihanja aktivira parasimpatični živčni sistem in uravnava raven stresa. To pomeni, da je zavedanje o dihanju pomemben sestavni del treninga samoupravljanja in empatije.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

- o Usedite se v udoben položaj.
- o Petkrat globoko vdihnite.
- o Položite desno roko na srce, levo pa nad desno.

o Začutite, kje se roka sreča s prsmi. Občutite predel okrog srca. Začutite, kako se prsa dvigajo in spuščajo.

o Preverite, ali čutite, kako srce bije z rokami. Slišite, kako bije?

o Zdaj začutite celotno območje srca. Kakšen je občutek? Ali lahko čutite določeno razpoloženje? Ali obstaja občutek? Ali lahko čutite kaj fizičnega? Je temperatura drugačna ali enaka kot v preostalem delu telesa?

o Paziti morate le na dogajanje v predelu srca - ni pravil, kako se počutiti. Če ničesar ne opazite, je v redu. Pomembno je, da svojo pozornost usmerite k srcu.

Kaj opazovati

Kako se umirjenost po telesu širi in daje boljšo priložnost videti stvari od zunaj.

V2 Dih

Utemeljitev

Ko se stres in draženje zapolnita v vsakdanjem življenju, se aktivira kortizol, ki je telesni stresni hormon. Veliko učiteljem se to zgodi v običajnem dnevu, kjer ga je mogoče opaziti, ni se pa nujno nanj odzvati. Z učenjem preproste dihalne vaje učitelju pomagamo umiriti telo in s tem zmanjšati tveganje za daljši stres.

Cilji

Poudarek te vaje je na telesu in občutkih v telesu. Obseg samozavedanja poveča tudi gibanje vašega dihanja. Zavedanje svojega dihanja aktivira parasimpatični živčni sistem in uravnava raven stresa. To pomeni, da je zavedanje o dihanju pomemben sestavni del treninga samoupravljanja in empatije.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

o Sedite v udobnem položaju.

o Opazite svoje dihanje. Opazite, da vdihujete in da izdihujete.

o Opazite, kako dih povzroči, da se vaše telo premika. Opazite, kam se premika vaše telo: trebuh, prsni koš, trebušna prepona ali drugo.

o Upoštevajte tempo dihanja. Dihate hitro ali počasi?

o Upoštevajte, če dihate v šoku ali gladko.

o Zdaj opazite, ali se je vaše dihanje spremenilo od začetka vaje. Če se je to spremenilo, kako je drugače? Upoštevajte, da ni seznama dejstev. Vaše dihanje je takšno, kot je.

o Lahko pa se ustavite med vdihom in izdihom - kratek trenutek, ko je popoln mir.

o Vdihnite - premor - izdih - premor.

o Posedite nekaj minut.

Opomba za trenerja

To vajo je dobro uporabljati v mnogih kontekstih in lahko hitro pozitivno vpliva.

V3 Boljše in slabše

Utemeljitev

Nekateri učitelji bodo morda potrebovali pomoč pri razmisleku in podporo pri razumevanju sebe, svojih reakcij in razvojnih področij. Tu lahko razredna ekipa ali drugi kolegi pomagajo, če pride do zastoja ali izzivov.

Cilji

Jasnost, ravnotežje in samozavedanje

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Dva kolega sama udobno sedita v sobi - ali pa je ekipa zbrana na tedenskem sestanku. Na dnevnem redu je ta vaja.

Prvi del:

Osredotočena oseba začne govoriti o osebnih prednostih in slabostih učitelja in se poskuša odpreti, kolikor se ji zdi udobno. Ideja je pomagati osredotočeni osebi, razviti boljše razumevanje reakcijskih vzorcev in kdo je kot strokovnjak. Anketar postavlja vprašanja, kot so:

- Povejte malo več?
- Kako je z vami, ko ste v tej situaciji?

- Kaj počnete?
- Na kaj mislite?
- Kako to čutite v svojem telesu?
- Ali lahko najdete svojo pot nazaj do ravnotežja? Želite stopiti v stik s svojim jazom?
- ... in druga pojasnilna vprašanja, ki vam lahko pridejo na misel.

Drugi del:

Če je mogoče, se »anketar« osredotoči na to, kako je mogoče za učitelja okrepiti razvojne možnosti in kako ga v tem procesu podpirati in izzivati.

Delo z razvojnimi možnostmi lahko določimo tako, da je osredotočeni osebi jasno, kakšna podpora je potrebna in kako lahko skupina / ekipa tako podporo nudi na najboljši možen način. Uporaba vprašanj, kot so:

- Kaj bi radi spremenili?
- Kaj bi bilo potrebno za to?
- Kaj namesto tega želite več?
- Zakaj?
- Kaj vam bo prineslo?
- S kom se boste o tem pogovarjali?
- Od koga bi želeli podporo?

Tretji del:

Po razgovoru drugi v ekipi, ki so do zdaj sedeli in poslušali intervju, podajo svoje predloge o tem, kaj so opazili, kar učitelj že obvlada. Na kaj pomislijo iz lastnega življenja o tej spretnosti in o tem, kaj želijo narediti, da bodo lahko učitelja najbolje podpirali naprej.

Četrty del:

Končno lahko osredotočena oseba izrazi, kako naj bi se intervjuval. Morda z uporabo teh stavkov:

- Bil je...
- Prišel sem razmišljati o...
- Zdaj se počutim ...

- In vem, da bom zdaj ...

Peti del:

Vprašanja o povzetku

- Kaj menite o uporabi ekipe za pogovor, da bi obravnavali zapleteno ali zahtevno vprašanje?
- Kaj vam bo prineslo, da boste s svojo ekipo v učiteljskem življenju - dobro in slabo?
- Kako lahko poskrbite, da se vsi počutijo varne? (Zaupnost, prepoznavanje, fizična in duševna prisotnost, jasnost itd.)

Kaj opazovati

Ustvarjanje zaupnega in sodelovalnega odnosa v skupini krepijo kolegi, ki nenehno izkazujejo skrb drug za drugega in se potrpežljivo osredotočajo na učiteljevo učenje in dobro počutje.

Opomba za trenerja

Če ekipa ne deluje dobro (prepiri, nezaupanje, ustrahovanje, slabo komuniciranje, če tisto, kar od njih zahteva ravnatelj ni izpolnjeno ali novi učitelji niso dobrodošli), mora vodstvo tesneje sodelovati z ekipo. Morali bi občutiti razpoloženje, upoštevati točke dnevnega reda ali poudariti, da bi morali malo bolje razumeti, kaj se dogaja. Redno bi si morali ogledati dnevni red in zapisnike ekipe, da bodo lahko nadaljevali.

Na Danskem ekipe nikoli ne čutijo, da je vloga vodstva "velikih voditeljev", ki morajo vstopiti in nadzorovati. Namesto tega menijo, da je treba imeti vodstvo z jasno vizijo in sposobnostjo za spremembo in reševanje stvari. Kako ste? Kako to rešite? Kaj lahko storimo, da bo to delovalo, s tem razredom, s temi starši?

Zaupanje je ključna beseda.

Šola učitelje spodbuja, da v prostem času ali ob posebnih priložnostih skupaj prirejajo družabne prireditve. Šola organizira in prireja božične in poletne zabave, denar za šolanje pa je namenjen šolskemu proračunu.

Nekateri učitelji prostovoljno pripravijo božična kosila, objavijo kino ogled, pokušino vina, velikonočni zajtrk, povabijo vodstvo na pico / pijačo za spodbujanje povezanosti in skupnosti ter osebja, kjer je vsaj enkrat letno prisotno tudi pomožno osebje. . Gre za to, da ste radi z ljudmi, s katerimi delate.

V4 Kako gre?

Utemeljitev

V razburkanih časih je težko najti čas za razmislek o tem, kako gre. Vendar so trenutki notranje pozornosti in razprave s kolegi bistveni za spremembe in za stalno zagotavljanje dobro delujočega vsakdanjega življenja učitelja, ekipe in učencev.

Cilj

Cilj te vaje so individualna razmišljanja o pozitivnih in negativnih vidikih lastne šolske kulture ter možnost, da jih z dialogom z drugimi osvetlimo.

Materiali

Papir in svinčniki

Postopek

To dobro deluje na sestanku skupine kot dogovorjena vaja na dnevnem redu. Začne se kot individualna vaja za vsakega učitelja v skupini in konča s kolektivnimi refleksijami.

o Na list papirja zapišite vse, kar je značilno za vašo učilnico. Stvari, ki delujejo dobro in stvari, ki niso tako dobre, kaj vam je všeč in kaj ne. Pozitivne in negativne majhne stvari in večje stvari. Uporabite vzorec.

5 minut.

o Izberite 1 negativno in 1 pozitivno trditev. Izberite tiste, ki izražajo vaše najpomembnejše občutke, in pod njimi potegnite črto.

o Kratek čas razmislite o teh dveh trditvah. Osredotočite se na vsako izjavo, eno za drugo:

- Kaj vam pomenijo?
- Kaj je jedro ali vir problema?
- Kako prepoznate ali razrešite težavo?

o Poiščite in izberite dve specifični situaciji, ko sta pozitivna in negativna prikazani v razredu (po ena za vsakega). Zunaj se je zgodilo nekaj, zaradi česar ste nekaj začutili.

- Kaj je bilo to?

o Občutite situacijo.

- Kaj v vas postane aktivno?
- Kateri občutki?
- Kako v situacijah zaznavate svoje telo, dihanje in misli?
- Kateri so znaki, zaradi katerih prepoznate težavo ali vir?

o Usmerite pozornost k ostalim v ekipi in vsak od vas predstavi težave in vire. Vsakemu dajte po 5 minut.

o Naj vsi člani ekipe predstavijo svoje misli in razmišljanja o tem, kar slišijo, s poudarkom na vaših opazkah in tem, kar sami posebej opazijo.

o Razmislite o sebi.

- Ali so skupinske refleksije še bolj potrdile, kar ste imeli napisano na papirju?
- V kakšnem smislu?

o Povzemite plenarno in vsem sporočite, da cenite, da ste v skupini, kjer je mogoče pokazati ranljivost in zagotoviti pomoč.

Kaj opazovati

Ko imajo učitelji nekoga, ki se spoprijatelji z njim, s katerim si upajo biti odprti in poiskati podporo, pustijo svoje ovire in postanejo lažje empatični.

Opomba za trenerja

Uvajanje novih načinov dela lahko traja nekaj časa. Zato mora imeti vsakdo čas, da najde svoje stališče v skupini in je naklonjen drugemu, hkrati pa svojo pozornost usmerja navznoter.

Šola in dom

Danska je bogata, moderna, demokratična družba, kjer obstajajo resnične priložnosti za iskanje načina življenja, kjer bi lahko bili vsi srečni. V veliki meri lahko pomagamo ustvariti to življenje zase in za svoje otroke. To pomeni, da mnogi starši razvijejo veliko različnih stališč in pričakovanj o tem, kaj je dobro, da se njihovi otroci učijo v šoli.

Zaradi različnih vrednot in stališč morajo starši, vodstvo šole in učitelji z dialogom ustvariti skupno razumevanje, kaj je dobra šola v širokem okviru, ki so ga določile občine in država. Učencem optimizira učenje, kadar takšno sodelovanje dobro deluje.

V dobrem sodelovanju šola-dom imata šola in starši jasno opredeljene vloge, se spoštujejo, si izmenjujejo znanje in sodelujejo s skupnim interesom za strokovni, čustveni in družbeni razvoj učencev. Da bi vzpostavili zdravo sodelovanje, morajo učitelji starše obravnavati kot partnerje, s katerimi morajo dobro sodelovati, da bi kar najbolje podprli in spodbudili dobro počutje učencev. To pomeni, da učitelji izkazujejo zaupanje, da lahko vsi starši prispevajo in so pozitiven vir konstruktivne komunikacije. Močno sodelovanje šole in doma daje učencem boljše učne pogoje. Odstrani tudi obremenitve, ki bi jih učitelji sicer lahko utrpeli in ki dodatno zavirajo empatijo.

V5 Sodelovanje je partnerstvo

Danski zakon o šolah navaja, da imajo starši osrednjo vlogo pri učenčevem šolanju, učenju in razvoju. Sodelovanje lahko zadeva posameznega učenca ali pa se osredotoča na celotne razrede. Zato je za sodelovanje značilnih več različnih dejavnosti in področij sodelovanja, kot so dialog s šolo, roditeljski sestanki, pogovori med šolo in domom, skupne vaje in stalni dialog z učitelji.

Učitelj mora upoštevati nekaj področij, ko bo dobro delujoče partnerstvo med šolo in domom najbolj ugodno:

Zaupanje

Zaupanje je bistveni element dobro delujočega sodelovanja. Če starši učitelju ne zaupajo, zadržujejo kritična stališča, ker jih skrbi, da bi lahko škodoval učencu. Zaupno razmerje pomaga pri reševanju težav in konfliktov, ko se pojavijo. Zato je pomembno, da se učitelj obrne na starše glede vsakodnevnih tem in jim po potrebi nenehno sporoča njihove potenciale in prednosti.

Ta stalni stik se lahko zgodi na primer, ko učitelj staršem prek neformalnih in osebnih načinov piše tedenske posodobitve prek šolskih komunikacijskih postopkov. Na ta način učitelj pokaže zavezanost, ki pomaga staršem zagotoviti varnost in zaupanje.

V mlajših razredih je učitelj lahko zjutraj pri pouku, ko starši odložijo otroke (glej vajo E2.1), in s starši dobi čas za pogovor. V starejših razredih lahko kratek telefonski klic vsake toliko ponudi priložnost za neformalni pogovor o učencu.

Delo ustvarjanja odnosa zaupanja in sodelovanja krepi učitelj, ki nenehno kaže skrb za učenca in se potrpežljivo osredotoča na učenčevo učenje in empatično dobro počutje.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kaj menite o zaupanju med šolo in domom? Ali je to pomembno? (Zakaj)
- Ali vidite sodelovanje drugače zdaj, ko je postalo jasno, da je zaupanje ključnega pomena?
- Česa se še posebej zavedate?

Učite se od staršev

Da bi podprli dobro sodelovanje med šolo in domom, morajo učitelji in vodstvo razumeti vrednote, perspektive in pričakovanja staršev za takšno sodelovanje ter hkrati določiti jasne usmeritve za sodelovanje. Odgovornost šole je oblikovati sodelovanje, razviti dialog s starši in ustvariti skupna razumevanja. Starševsko znanje lahko učiteljem da bolj skladno sliko o učencu in bolje razume prednosti in slabosti.

Konkretno to pomeni, da učitelj na srečanju s starši posluša in sprašuje o njihovih izkušnjah. Če je učenec izzvan, se mora učitelj izogibati interpretaciji perspektive staršev bodisi kot napačno bodisi kot izraz neločljive težave učenca ali družine, temveč mora pokazati radovednost in empatijo. Perspektiva staršev je lahko bistveni vir za razumevanje učenca ter učenčeve družinske kulture in ozadja. Vprašanje empatije tukaj je zelo pomembno.

Zavezanost staršev sodelovanju med šolo in domom se ustvarja v razmerju s šolskimi možnostmi za sodelovanje. Zato je bistvenega pomena, da sodelovanje omogoči, da so vsi starši slišani, in ne postavlja staršem večjih zahtev in pričakovanj, kot imajo možnost živeti.

V nekaterih primerih je cilj sodelovanja šola-dom lahko ta, da učenec vsak dan obiskuje šolo ali pa ima s seboj kosilo. Zlasti v primeru ranljivih družin bodo morda potrebne neformalne in prožne oblike sodelovanja. Konkretno to lahko pomeni, da mora šola skupno napisana sporočila dopolniti z

osebnim ali telefonskim stikom, tako da bodo ustrezne informacije dosegle vse starše - ne glede na bralno znanje ali jezikovno ozadje. Za sprejem staršev, ki imajo negativne šolske izkušnje, se učitelj lahko odloči, da sestanke in dejavnosti preseli iz običajnega okolja šole, na primer v športno dvorano ali v celoti zunaj šole. Druga možnost je lahko obisk na domu in boljši vpogled v učenčevo vsakdanje življenje.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Vam je všeč, da poslušate starše svojih učencev?
- Kaj lahko naredijo, da lahko to najbolje izkoristite?
- Kako jim boste sporočili, da cenite njihov prispevek?

Zaveza

Če želijo učitelji razviti oblike sodelovanja, ki so prilagodljive in se prilagajajo starševskim pogojem, zahteva dobro premišljene strategije in upravljanje. Upravljanje je zelo pomembno za zagotovitev, da učitelji ohranijo pozitiven odnos do staršev in za ohranitev empatičnega pristopa. Osredotoča se na priložnosti in vire in ne na ovire in pomanjkljivosti.

Trije ključni elementi bi morali podpirati vsako strategijo, namenjeno povečanju zavezanosti staršev in sodelovanju s šolo. Te naj bodo jasno izražene staršem in vključene v dokument ali priročnik za starše, ki jih bodo starši dobili ob začetku šolanja.

o Najprej mora strategija pojasniti delitev vlog in odgovornosti učiteljev in staršev.

→ Da je vključujoča šola skupna odgovornost.

→ Da učni pogoji najbolje delujejo, kadar vsi prispevajo k skupnosti, saj to vpliva na njihove življenjske razmere in razvojne možnosti.

→ Da imajo vsi skupno odgovornost, da lahko vključijo, sprejmejo in spoštujejo učence s svojimi življenjskimi razmerami in zgodbami.

→ Da obstaja odprta komunikacija in da se izzivi rešujejo skupaj.

→ Da starši in šola enako pozitivno govorita o drugem.

o Drugič, strategija mora oblikovati vrednostno podlago za sodelovanje. Starši so omenjeni kot partnerji, ki lahko pozitivno prispevajo. Vodstvo šole mora izraziti svoje prepričanje v predpogoje staršev in pripravljenost za sodelovanje.

Da starši:

- Pomagajo otroku izpolniti pričakovanja šole.
- Izkazujejo zanimanje in zvestobo v sodelovanju s šolo.
- So obveščeni o šolskih dejavnostih.
- Aktivno sodelujejo pri spodbujanju dobrega okolja, tako da vsi uspevajo.
- Razumejo in prispevajo k temu, da je njihov otrok del skupnosti.
- Otroku postavljajo zahteve glede na njegove sposobnosti.
- Naučijo svojega otroka krepiti prijateljstva in razvijati dobre manire.

o Tretjič, strategija mora razjasniti okvir virov za sodelovanje. Skratka, naloga vodstva je ustvariti jasnost glede virov in časa za sodelovanje.

- Odgovornost - drug drugega obravnavajte kot celovite ljudi, prevzemite soodgovornost in bodite verodostojni tako v besedah kot v dejanjih.
- Odnos - postavljajte zahteve in imejte pričakovanja drug od drugega, ohranjajte zdravo tradicijo in uporabljajte humor.
- Skrb - ustvarite varnost za vse, spoštujte se in konstruktivno uporabljajte nesoglasja.
- Skupnost - imeti dobro delovno okolje in zavzetost za vsakodnevno delo.
- Ambicije - dajte prednost socialnemu, ustvarjalnemu in visoko profesionalnemu učnemu okolju in uporabite kompetence vsake druge.

Vprašanja s strani trenerjev:

- Kaj že počnete za dobro sodelovanje v šoli in na domu?
- Kaj se vam zdi izziv? (In zakaj)
- Kaj dobro deluje? (Opišite)
- Ali vaša šola obvešča nove starše o sodelovanju v šoli in na domu in kaj to prinaša? (Prek letakov, priročnika ali roditeljskega sestanka.)
- Kaj bi bilo potrebno, da bi bilo še boljše?
- Kdo lahko to podpira?

V6 Kako lahko starši podpirajo otroka doma

Utemeljitev

Mnogi starši se počutijo negotove glede tega, kako najbolje podpirati otrokovo učenje in empatičen razvoj doma. Zato mora učitelj staršem dati na voljo učne vsebine in njihove delovne metode prek tedenskih urnikov in letnih načrtov. Na ta način lahko starši najdejo potrebne informacije za podporo otroku pri njihovem napredku.

Cilji

Cilj je zagotoviti orodja, ki lahko okrepijo zavezanost staršev do učenja svojih otrok, hkrati pa podpirajo šolo in njen hvaležen in empatičen pristop.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Na roditeljskem sestanku lahko učitelj staršem ponudi nekaj nasvetov o podpori napredku njihovih otrok in učenju doma (zlasti pri delu z domačimi nalogami). Zapišite na tablo in sporočite staršem, da je to optimalno, zato je to le vir navdiha:

Osredotočite se na otrokova prizadevanja in ne na rezultat:

o Bodite radovedni in postavljajte odprta vprašanja, medtem ko svoj dnevni red puščate pred vrati.

o Opišite, kaj ste opazili in kako ste se počutili.

o Vzpostavite očesni stik z otrokom, hkrati pa hvalite njegov trud.

o Povejte samo tisto, kar mislite.

Primer: "Imaš tako veliko potrpljenje. Vidim, kako si se nekajkrat srečal z nekaj izzivi, vendar si se še naprej trudil in dobro je bilo videti, da si bil uspešen. Zelo sem ponosen nate."

o Biti v podporo in zainteresiran ter ne nadzorovati.

Primer: "Dokler se trudiš, je to dovolj dobro. Tudi jaz se učim. Najpomembneje je, da veš, zakaj je to pomembno vedeti - in ne nujno, da to lahko dejansko obvladaš. Pravi čas bo prišel."

o Uporaba istih izrazov, kot jih uporabljajo učitelji v šoli.

Primer: "V letnem načrtu sem prebral, da uporabljate te izraze v matematiki. Dobro jih poznam. Naj ti jih poskušam razložiti na svoj način?" (Nič takega: "Ko sem bil otrok, smo ..." Časi so se spremenili).

o Uporabite pozitivne besede o šoli, učiteljih in drugih učencih. Čeprav obstajajo učenci, s katerimi vaš otrok ne najde druženja, se zavedajte, da mora biti prostora za vse razlike.

Primer: "Kako vesel sem, da greš v šolo, kjer vsi skrbijo drug za drugega, imajo usposobljene učitelje in ljubke sošolce. Prostor je za vse, da si drugačen, medtem ko imaš močno enotnost. To je vredno zlata."

Učitelj matematike lahko na primer razdeli seznam desetih načinov uporabe matematike v vsakdanjem življenju. Ali pa lahko razrednik deli "razredna pravila", ki so jih skupaj z učenci sestavili. Starši lahko z otrokom preberejo besedilo in se med pogovorom pogovarjajo o določenih vprašanjih (občutek osamljenosti, kaj je dober prijatelj, kako reči "ne", kako prositi za pomoč itd.).

Posebno vključenost staršev lahko opazimo v tedenskem urniku ali v povezavi z domačo nalogo, ki zahteva podporo staršev.

Vprašanja s strani učiteljev:

- Ste bili med sestankom lahko prisotni, verodostojni in ohranili svojo avtoriteto z jasno strukturo?
- Kaj je delovalo dobro?
- Kako so starši prejeli predloge, kako otroka najbolje podpirati z domačo nalogo?
- Katere predloge so prispevali sami?
- Kaj ste se naučil?
- Kaj želite vzeti s seboj na naslednje srečanje?

Kaj opazovati

Starši so radi slišani in vključeni v vsakdanje življenje svojih otrok. Če jim dovolite, da prispevajo ideje o tem, kako naj vidijo sami sebe kako podpirajo otroka s šolanjem, se zavedate, da je njihovo mnenje pomembno. Ko prejmejo konkretne nasvete, ki jih je mogoče uporabiti takoj, boste do konca srečanja od njih deležni velikega zadovoljstva.

Opomba za trenerja

Zavedajte se, da smo si vsi različni in nekateri starši najboljše uspevajo, če se teh sestankov ne udeležujejo aktivno. Je v redu. Vsak posluša in absorbira, kar lahko ali potrebuje.

V7 Roditeljski sestanki

Utemeljitev

Konstruktivno srečanje mora biti jasno zastavljeno. Učitelj mora določiti jasen namen in predstaviti dnevni red sestanka ter staršem omogočiti, da izrazijo svoja pričakovanja in vplivajo na vsebino sestanka. To pomeni, da je staršem na voljo prostor za besedo ali organiziranje prireditev / skupin / pobud zunaj šole, morda tako, da se starši med seboj pogovarjajo v manjših skupinah ali jih povabijo na dan delavnic. Vendar je pomembno, da se starši ne počutijo negotove glede usposobljenosti učiteljev in didaktičnega znanja. Pri vključevanju staršev gre bolj za to, da jih jemljejo resno in jih vključujejo v otrokovo učno in šolsko življenje ter z dobrim duhom podpirajo dejavnosti zunaj šole.

Cilji

Glavni cilj je staršem jasno povedati, kakšna je njihova vloga; in pokazati, da imajo vpliv in da dogovori veljajo za starše in šolo.

Materiali

Papir in pisalo

Postopek

Na prvem sestanku za starše na začetku novega šolskega leta naj starši sedijo v skupinah po 6 in se ukvarjajo s temi vprašanji:

- Katere šolske izkušnje so bile najboljše in najbolj poučne in ste jih odnesli s seboj?
- Zakaj se mnogim otrokom, ko dosežejo določeno starost, šola dolgočasi?
- Kako učinkovito se učenci učijo, ko jim je dolgčas?
- Ali šola postane bolj ali manj vznemirljiva, ko učitelji neprestano merijo uspešnost učenca?
- Kaj vas najbolj motivira, da daste vse od sebe?
- Kako pomembna je povezanost in dobro počutje za učenje?
- Ali bi se morali učitelji v šoli osredotočiti na vse, kar je mogoče izmeriti in preizkusiti, in porabiti manj časa za mehke veščine?

- Kako pomembno je za vas, da vaš otrok v šoli ohranja in krepi svojo radovednost, ustvarjalnost in empatijo?
- So dobri odnosi s sošolci in učitelji bistveni za učenje vašega otroka?

Po 20 minutah naj en starš iz vsake skupine predstavi ključne zaključke vsakega vprašanja. Odgovori so zapisani na tabli in uporabljeni za razumevanje pričakovanj in vrednot staršev.

Reflektivni dialog lahko odpre konstruktivni dialog o šolskih vrednotah in učiteljevem znanju relacijskih kompetenc, skupnosti, empatije in dobrega počutja. Tako bodo starši bolje razumeli osnovo, iz katere prihajajo učitelji, in kako lahko vsi bolje sodelujejo. Starši lahko bolje podpirajo družbene in čustvene pobude, ki jih obdelujejo v učilnici, obenem pa se zavedajo pomena tistega, kar lahko štejemo za splošno oblikovanje.

Vprašanja s strani učiteljev:

- Ali so vsi starši sodelovali v skupinskem delu?
- Ali so se dobro poslušali?
- Bi lahko našli soglasje?
- Ali je bilo ravnovesje med poklicnimi pričakovanji in želji za najboljše dobro njihovih otrok?
- Kaj ste izvedeli o starših razreda?

Kaj opazovati

Ali so nekateri starši spremenili pogled z osredotočanja le na didaktične kompetence in visoke ocene na boljše vrednotenje mehkih veščin, kot so empatija in skupnost.

Opomba za trenerja

Hvaležen pristop do staršev lahko predstavlja dilemo. Po eni strani mora biti učitelj odprt in prilagodljiv različnim vrednotam in pričakovanjem staršev. Po drugi strani je odgovornost šole kot poklicne stranke, da oblikuje namen sodelovanja in mu da jasno smer. Učitelj pa mora biti sposoben uravnotežiti pozornost in hvaležnost ter biti strokovna avtoriteta. Učitelj na primer ne more sprejeti, da nekateri starši na koncu motijo šolanje učenca ali da starš na roditeljskem sestanku prevzame dnevni red. V tem kontekstu je učitelj tisti, ki je profesionalen.

V8 Osebna pisma

Utemeljitev

Starši želijo svojim otrokom najboljše in želijo, da jih prepozna in vidi kot posameznike. Samozavestni starši učitelju zagotavljajo mirne delovne pogoje, ki bodo nato lahko odprtega srca spoznali učence. Zato se starši dobro znajdejo iskreni in odprti glede tega, kje se njihovi otroci odlikujejo in kje potrebujejo podporo. Osebna pisma imajo višji namen kot spoznavanje učencev, saj lahko učitelj ustvari individualizirane diferencirane načrte, ki vsakemu učencu ustrezajo na najboljši možen način, in po potrebi ustvari globlji stik z njim.

Cilji

Glavni cilj je zagotoviti vpogled, ki bo učitelju pomagal vzpostaviti stik s srcem, spoznati učenca s prepoznavnostjo in z največjo skrbnostjo ohraniti zaupanje staršev.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Nihče ne pozna svojih otrok bolje kot njihovi starši. Na začetku šolskega leta z novim razredom razrednik v pozdravnem pismu staršem ali na prvem roditeljskem sestanku prosi starše, naj učitelju napišejo kratko pismo o svojem otroku.

Staršem sporočite, kakšen je namen, in da se bodo lahko o vsebini več pogovorili z učiteljem na prvem individualnem posvetu med starši in otrokom s poudarkom na razpravi o dobrem počutju in razvoju. Zapišejo naj le tisto, kar se jim zdi prijetno deliti.

Na prvem posvetu šola-dom (najpogosteje jeseni) ima učitelj na voljo pismo, ki so ga starši napisali na začetku leta. Učitelj prizna dobre stvari, ki so o učencu zapisane, nato pa prosi starše, naj podrobneje opredelijo področja, na katerih menijo, da njihov otrok potrebuje pomoč.

- Povejte nam nekaj več o tem, kje menite, da Špela potrebuje pomoč?
- V katerih situacijah je Špela že imela težave s tem? (V vrtcu, doma, s prijatelji)
- Kako pomagate Špeli doma? Ali to deluje?
- Slišal sem, da želite, da se osredotočimo na XX. Ali to drži?

Na naslednjem sestanku z učitelji in starši je pomembno, da učitelj nadaljuje z dogovorjenimi področji osredotočenja. Včasih je treba vmes voditi manjše telefonske pogovore, da zagotovimo stalno odprto in podporno sodelovanje.

Kaj opazovati

Kako starši odkrito in iskreno delijo pozitivna mnenja s svojimi resničnimi pomisli in kako jim izkazujejo zaupanje kot rezultat prepoznavanja vašega zanimanja za njihovega otroka.

Opomba za trenerja

V danskih šolah je diferenciacija pojem z veliko prednostjo. V bistvu to pomeni, da mora učitelj svoje poučevanje razlikovati glede na potrebe ter okrepiti dejavnosti in interese, do katerih učenci že kažejo dejansko pristranskost. Potrudite se izpolniti čustvene in socialne potrebe učencev, obenem pa izobraževalni poudarek ohranite ustrezen in navdihujoč.

Starš-starš

Čeprav je zunaj šolskega območja, številne danske šole spodbujajo starše, naj v prostem času skupaj počnejo družabne zadeve (dodeljena jim je mapa). Okrepiti mora enotnost in veselje do življenja učencev v šoli. Namenjen je tudi ustvarjanju vezi med starši, ki nato poznajo vrednote in motive drug drugega. Tako se boste lažje pogovarjali o težkih temah, če se bodo pojavile, saj so odrasli, ki preživijo čas in uživajo v družbi drug drugega, bolj strpni do majhnih konfliktov. Srečni starši so bolj motivirani za organizacijo družabnih dejavnosti zunaj šole, kar pomaga krepiti enotnost in razumevanje posameznika v razredu. Tako kot učenci morajo tudi starši dolga leta sodelovati.

V9 Samoorganizirane skupine za igranje

Utemeljitev

Drug način za povezovanje učencev in krepitev njihovih socialnih veščin in empatije so samoorganizirane igralne skupine. Številne danske šole spodbujajo starše, da organizirajo igre zunaj šole. Otroci se učijo in razvijajo veščine empatije, ko sodelujejo v družbenem kontekstu. Prispevek k skupnosti z gostovanjem igralnih skupin pozitivno vpliva na kakovost učenčevega življenja in podpira nadaljnje razvojne možnosti. To pa prispeva k zmanjšanju ustrahovanja, saj je težje dražiti nekoga, ki ga poznajo, hkrati pa poznajo tudi družino. Zato je izjemno koristno imeti dobro delujočo skupnost v šoli in okolici.

Cilji

Ta pobuda naj bi okrepila občutek skupnosti med učenci. Ko sošolca prideta drug k drugemu domov, se igrata, jesta in srečata starše, zato je manj verjetno, da se bosta ustražovala. Učenci se vsakič zmešajo v različne družabne in igralske skupine in pridejo domov v različne družine. Prav tako združuje učence glede na spol in zanimanje ter jim odpira nova prijateljstva, kar krepi vedenje brez ustražovanja in krepi empatijo.

Ko učenci začutijo, da imajo v šoli prijatelje, se odprejo in so bolj pripravljeni na učenje. Zato to pomembno vpliva na učno okolje za vse vpletene.

Materiali

Prigrizki in večerja

Postopek

Eden od predstavnikov staršev v razredu zbere vse učence v majhne mešane skupine po 5–6 učencev, da pridejo po pouku in jedo v njihovi hiši do približno 7-8 ure enkrat na mesec (ali 5-6 krat na leto).

Skupina staršev ustvari gostiteljske skupine učencev, dogovorjene na prvem roditeljskem sestanku. Starši in učenci se vsak mesec menjavajo, menjajo skupino učencev in gostiteljev. Vsi otroci med letom postanejo gostitelji.

Ko so skupine sestavljene in posredovane vsem staršem, takoj po roditeljskem sestanku starši gostitelji prevzamejo odgovornost za razpored tedna. Dogodek mora biti na dan, ki ustreza družini v določenem tednu. Obvezno morajo povabiti gostujoče učence prek svojih staršev, da ugotovijo, ali lahko vsi sodelujejo.

V10 Skupni rojstni dnevi

Utemeljitev

Skupni rojstni dnevi so takrat, ko učenci razreda praznujejo v skupinah. Vsi smo v skupini in vsakič povabimo cel razred. Osnovno pravilo na Danskem je, da učenci na zasebne rojstne dneve povabijo bodisi vsa dekleta, vse fante ali celo cel razred. Ni dopustno, da obstajajo učenci, ki niso povabljeni. Kot starš lahko veliko narediš, da bodo skupni rojstni dnevi odlični in zabavni za vse otroke, da se bodo počutili kot del celote.

Cilji

Primarni namen je zbrati učence ob nečem zabavnem in prijetnem. Ko skupaj izkusijo dobre stvari, spletejo nove vezi in ustvarijo nove skupnosti in prijateljstva. Zmanjšuje ustrahovanje in osamljenost ter spodbuja empatijo. Tudi starši se bolje spoznajo, njihovo veselje do sodelovanja z drugimi starši pri reševanju naloge pa se razširi na učence.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

o Starši so razdeljeni v rojstnodnevne skupine glede na mesec, v katerem imajo otroci rojstni dan. Skupine zberite tako, da se rojstni dnevi praznujejo 3 ali 4-krat na leto.

o Vsaka skupina se dogovori za datum rojstnega dne in ga objavi v šolskih komunikacijskih postopkih, tako da je na koledar mogoče označiti.

o Skupine se sestanejo, da glasujejo o pričakovanjih in začnejo načrtovati, ko je čas za načrtovanje rojstnega dne.

- Kako dolg naj bo rojstni dan?
- Kakšna naj bodo pričakovanja? Dober nasvet je, da NE naredite preveč zapletenega, ampak naj bo preprost, a zabaven.
- Ali ima kdo skupno hišo ali ustrezen prostor doma? Lahko na primer vprašate, ali je na voljo šolska dvorana, ali kje najdete dobro igrišče?

o Ko je okvir postavljen, se z otroki dogovorite za majhen rojstni dan.

Poslušajte, kaj bi radi. Poskrbite, da bodo imeli besedo vsi otroci.

Pred sestankom se lahko vsak starševski par z otrokom na kratko pogovori o dnevnih željah v okviru in jim pokaže, da se mora za skupni rojstni dan odločiti več posameznikov. Otrokom povejte, da so zdaj starši zapisali svoje želje, da bodo sedeli skupaj in načrtovali dogodek.

o Sestavite dan in poskrbite, da bodo vsi otroci imeli svoj prispevek. Vsak starš svojemu otroku pove, kakšen bo dan.

→ Zdaj si morajo starši naloge razdeliti med seboj.

→ Sobe, okraski in glasba.

→ Hrano in pijačo lahko razdelimo več ljudi, tako da ena speče kolačke / torto, priskrbi sadje in prigrizke, priskrbi pijače ter pripravi piščančja nabolada in zelenjavo ali karkoli potrebujete.

→ Zabava - igre, iskanje zakladov ali kar koli že.

→ Čiščenje.

o Napišite vabilo in ga pošljite. Ne pozabite napisati:

→ Kje se srečati, datum in časovni raspored.

→ Napišite, da bo prevoz otrok omogočen, če starši tega ne morejo.

→ Ime, telefonska številka in e-poštni naslov za stik.

o Naredite vse, da se vsi otroci pridružijo skupnemu rojstnemu dnevu.

Pokličite tiste starše, ki se v roku niso javili.

Ponudite otroku prevoz, če ga starši ne bodo mogli.

Kaj opazovati

Druženje, veselje in skupnost.

Opomba za trenerja

Morda bi bilo dobro, da se učitelj pogovori o tem, kakšni naj bodo rojstni dnevi med učenci. To je mogoče predstaviti na prvem letošnjem roditeljskem sestanku in razpravljati o naslednjih vprašanjih:

- Ali imate rojstne dneve ločeno ali bi morali razmisliti o skupnih rojstnih dnevih?
- Koga povabite na rojstne dneve? Ves razred, fantovska ali dekliška skupina, tako da se nihče ne počuti izpuščenega.
- Ali otroci dajejo darila? Ali starši rojstnega dne kupujejo skupno darilo celotnega razreda? Koliko mora stati darilo?
- Ali naj ob prevzemu otroka starši popijejo kavo? Hiter in učinkovit način, da se bolje spoznamo in pokažemo otrokom, da se starša dobro pogovarjata.

Vabila za rojstne dneve imajo prednost. Dejstvo, da učenec noče sodelovati, ni dober razlog za odpoved.

o Spoštujte način, kako so se starši razreda dogovorili za rojstne dneve.

o Rojstni dnevi ne smejo biti velik dogodek, pomembneje je, da so otrokom preprosti, prijetni in zabavni.

o Odkrito se pogovorite o različnih načinih praznovanja rojstnih dni. Prav tako vznemirljivo je, če obstajajo razlike. Ne pozabite, da lahko že majhna kritika glede možnosti in odločitev njihove družine močno prizadene učenca.

o Držite se dogovorjenega zneska darila. Nič se ne sme meriti glede na ceno in velikost darila.

V11 Skupni dogodki

Utemeljitev

Skupni dogodki so namenjeni celotnemu razredu, načrtujejo pa jih skupine staršev tega razreda. Tu se učenci srečujejo zunaj šolskih ur za skupne dejavnosti, kot so skupni rojstni dnevi in najpogostejše ob vikendih. Šola pred prvim roditeljskim sestankom pripravi predloge za starševske skupine, da bi zagotovila, da ta pomembna pobuda doseže vse starše v šoli. Od tega trenutka so predstavniki staršev iz vsakega razreda sestavljali štiri skupine (jesen, zimo, pomlad in poletje), v katerih so sodelovali vsi starši učencev, razdeljeni v eno skupino za vsakega učenca. Ker je zunaj šolskega časa, danske šole ne prevzemajo odgovornosti, a vseeno podpirajo te dogodke.

Cilji

Skupni dogodki pomagajo zagotoviti dobro počutje v razredu in tako prispevajo k temu, da se vsi počutijo prijetno. Načrtovanje in izvedba skupnih prireditev je edinstvena priložnost za vzpostavljanje družbene skupnosti med starši, kar je bistvenega pomena tudi za dobrobit razreda kot celote. Predvsem gre pri teh dogodkih za zagotavljanje skupnosti in dobrega počutja vseh učencev, kjer se fantje in deklice učijo medsebojne interakcije med spoloma, izmenjujejo izkušnje, ustvarjajo spomine, se povezujejo in zabavajo.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

o Starši so razdeljeni v tri skupine, ki jih organizira in določi predstavnik razreda.

o Vsaka skupina se dogovori o datumu dogodka in ga objavi v šolskih komunikacijskih postopkih, tako da lahko datum določi v koledarju. Starši si najpogostejše dopisujejo po elektronski pošti ali prek uveljavljenih šolskih kanalov.

o Skupine se sestanejo, da bi razpravljale o tem, kakšen dogodek bi želele organizirati.

→ Kako dolg naj bo dogodek? Ali je to lahko nočitev v zavetišču, balinanje, vožnja s kolesom, tabor ali zabavna prireditev ob bazenu. Starši morda celo razmišljajo o iskanju zaklada, obisku delovnih mest staršev ali tematski zabavi. Možnosti je neskončno.

→ Kako visoka naj bo stopnja pričakovanja? Dober nasvet je - NE biti preveč ambiciozen, ampak naj bo dogodek preprost in zabaven.

o Ko je okvir postavljen, organizirajte manjši sestanek z vpletenimi otroki.

Poslušajte njihove predloge in se prepričajte, da imajo besedo vsi otroci.

Pred sestankom se lahko vsak starševski par z otrokom na kratko pogovori o željah za ta dan v dogovorjenem okviru in jim pomaga razumeti, da se za skupne dogodke lahko odloči več ljudi. Otrokom povejte, da so starši zdaj zapisali njihove želje, da bodo skupaj sedli in načrtovali dan.

o Sestavite dan in poskrbite, da bodo vsi otroci imeli svoj prispevek. Starši lahko svojim otrokom kasneje razložijo, kakšen bo dan.

o Zdaj morajo starši razdeliti naloge med seboj.

Praktične stvari so odvisne od načrtovanih dejavnosti in lokacije.

→ Hrano in pijačo si lahko starši razdelijo.

o Napišite vabilo, ki ga prejmete v razredu in pošljete po šolskih komunikacijskih postopkih.

o Ne pozabite vključiti:

→ Kje se dobimo, datum in čas.

→ Da bo otrokom omogočen prevoz, če starši tega ne morejo storiti.

→ Ime, telefonska številka in e-poštni naslov za stik.

o Naredite vse, kar lahko, da vsi otroci sodelujejo v skupnem dogodku.

Pokličite tiste starše, ki se v roku niso javili.

Ponudite otroku prevoz, če ga starši ne bodo mogli.

Dodatne vaje:



V1.9 Poj, poj, poj

Utemeljitev

Petje je življenjsko in smiselno, ker gradi samozavest, spodbuja samopodobo, vključuje čustva, spodbuja socialno vključenost, podpira razvoj socialnih veščin in empatije ter učencem različnih starosti in sposobnosti omogoča, da v skupnosti dosegajo uspeh, medtem ko povečuje njihovo motivacijo. Petje spodbuja učence, da so skupaj, izrazijo svoja čustva in izostrijo sposobnost komunikacije.

Cilji

Glavni cilj je ustvariti občutek povezanosti in sprostiti dobro energijo.

Materiali

Razredna pesmarica (po ena za vsakega učenca)

Postopek:

Učitelj pravi:

O To je pesem, poznajo številni otroci po vsem svetu. Ko jo zapojemo, se nam zdi, da se povezujemo z vsemi otroki, ki jih ne poznamo. Mogoče nekateri že poznate pesem - drugače, mi samo sledite. Stopite v krog in se primite za roke. Ste pripravljeni?

Hello, bonjour, buenos dias

Good day, guten-Tag, konichiwa

Ciao, shalom, do-brey dien

Hello to all the children of the world!

We live in different places from all around the world

We speak in many different ways

Though some things may be different, we're

children just the same

And we all like to sing and play!

Hello, bonjour, buenos dias

Good day, guten-Tag, konichiwa

Ciao, shalom, do-brey dien

Hello to all the children of the world.

There are children in the deserts and

children in the towns

And children who live down by the sea

If we could meet each other to run and sing and play

Then what good friends we all could be!

Hello, bonjour, buenos dias

Good day, guten-Tag, konichiwa

Ciao, shalom, do-brey dien

Hello to all the children of the world Hello to all the children of the world

Hello to all the children of the world.

Učitelj pravi:

o Zdaj se postavite na tla v krogu.

Vprašanja o povzetku:

- Obvesti me; kakšno je vaše razpoloženje trenutno? (uporabi lestvico od ena do šest)
- Če desnico položite na srce, kaj pravi vaše srce zdaj?
- Ali bomo rekli: "hvala" vsem otrokom na svetu, da bodo vedeli, da razmišljamo o njih in smo hvaležni za njihov obstoj? (Vsi glasno vpijejo v zboru, da se bo slišalo povsod)

Kaj opazovati

Kako petje učence poveže in pomiri.

Opomba za trenerja

Pesem je napisala Manya Stojic

Učitelji ga lahko najdejo na Youtube za ogled:

<https://www.youtube.com/watch?v=GpTR1wF4M6k>

Toplo priporočam, da v razredu za vsakega učenca leži pesmarica, ki so jo ustvarili vsi z najljubšimi nacionalnimi pesmimi.

Neobvezno

Zamislite si s svojimi učenci, kako rečete "Pozdravljeni" v različnih jezikih. Oglejte si, koliko besed se lahko spomnijo v skupini ali jih vključite tako, da uganjujejo države, iz katerih prihajajo različni pozdravi.

Hello: angleščina. Bon Jour: francoščina. Buenos Dias: španščina. G 'dan: avstralščina. Guten Tag: nemščina. Konichiwa: japonščina. Ciao: italijanščina. Šalom: hebrejščina. Dobrey dyen: ruščina.

Učence lahko tudi spodbudite, da razvijejo ples za pesem, tako da naredijo gesto za ujemanje vsakega pozdrava. Na primer, za "Pozdravljeni" bi učenci lahko mahali z rokami, za "Konnichiwa" pa se lahko globoko priklonijo itd.

Povezovanje s srcem

Utemeljitev

Ko so učitelji v stiku s svojim srcem, bodo izkusili večjo dovzetnost milosti, ljubezni, sočutja, radodarnosti, izpolnjenosti in miru. Ko je srce zaprto, se lahko pojavijo občutki užaljenosti, strahu, ljubosumja, brezupnosti, presoje in cinizma.

Cilj

Ta tehnika pomaga učitelju, da se poveže s svojim globljim srcem, poveča duševno jasnost, uravnava možganske kemikalije in hormone ter ustvari naravno vrednost.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener pravi:

- o Postavite se v udoben položaj.
- o Na kratko skenirajte svoje telo.
- o Kako in kje je stik s stolom?
- o Zdaj se osredotočite na medenično območje in upoštevajte težo svojega telesa.
- o Sledite hrbtenici od trtice do zgornjih vratnih vretenc.
- o Premaknite svojo zavest na noge, roke in glavo.
- o Razširite svojo zavest na stopala, roke, glavo ter hrbtenico in medenično območje hkrati.
- o Ostanite tukaj za trenutek.
- o Upoštevajte svoje dihanje - vdih in izdih.
- o Naj zavest nekaj časa ostane pri sapi.
- o Pozornost usmerite na prsni koš in predel okrog srca.
- o Začutite srčni utrip.

o Bodite pozorni na področje srca in opazujte, kako se počuti.

o Ali opazite določeno razpoloženje?

o Ali obstaja občutek?

o Vse, kar morate storiti, je, da opazite, kako se počutite in kakšni občutki so v okolici vašega srca - nobenega posebnega načina ne bi smeli čutiti.

o Popolnoma je v redu, če ničesar ne opazite.

o Pomembno je, da je vaša pozornost usmerjena na vaše srce.

o Pomislite na nekoga, ki ga imate radi. Opazite, kako je v vašem srcu. Lahko je nekdo iz vaše družine ali dober prijatelj ali zakonec.

o Zdaj naj se ta ljubeč občutek širi po vsem telesu, vse do stopal, ven na konicah prstov in do korenin vaših las.

o Opazite, kako je to.

Vprašanja o povzetku:

- Če bi lahko vaše srce govorilo zdaj, kaj bi reklo?
- Kaj vam pomeni?
- Ali želite v svojem življenju početi kaj več?
- Komu želite to povedati?

Kaj opazovati

Da se je mogoče čustveno povezati s srcem, hkrati pa poslušati svoj notranji občutek.

Opomba za trenerja

Vsi učitelji morajo slediti svojemu tempu in z drugimi deliti le tisto, kar opazijo. Za to vajo ni pravega ali napačnega načina.

Skrivni prijatelj

Utemeljitev

Pri tej vaji je poudarek na tem, kaj deluje in kaj je dobro za vzdušje v učilnici in med učenci. Prispeva k večji varnosti, večji samozavesti in iskrenemu veselju do šolanja. Lepo je vedeti, da nekdo skrbi zate, hkrati pa biti dober prijatelj ustvarja občutek zdravljenja.

Cilji

Vadba govori o krepitvi sposobnosti učencev, da opazijo drug drugega, si rečejo kaj lepega in izboljšajo njihovo sposobnost, da vidijo, kaj drugi dobro dela.

Materiali

Majhna škatla z majhnimi listki z vsemi imeni učencev.

Postopek

Učitelj pravi:

o V tej lekciji bomo na skrivaj izvedli odlično vajo. Ste pripravljeni na to?

o Vsi boste izbrali ime iz te škatlice. Ime, ki ga izberete, morate hraniti v tajnosti. Ali lahko to storite?

o Izžrebajte ime.

o Povejte učencem, da je ime na listku "Skrivni prijatelj" in če ima "Skrivnega prijatelja", pomeni, da bodo v naslednji uri pozorni na vse dobre stvari o svojem "skrivnem prijatelju".

o Ko se lekcija konča, se učence pozove, da sedijo v krogu in se izvede krog "skrivnega prijatelja", kjer se razkrijejo vsi "skrivni prijatelji". Učitelj začne s tem, da morajo izpostaviti tisto, kar je njihov »skrivni prijatelj« naredil, kar jim je bilo najbolj všeč, vendar morajo ime še vedno obdržati zase. Da bi krog lažje stekel, da morajo učenci omeniti le eno dobro stvar, ki so jo opazili, začne učitelj.

o Ana imam te za "Skrivnega prijatelja" in opazil sem, da si Emo res dobro potolažila, ko je bila Ema razburjena. In ti, Ana, koga si imela za "skrivnega prijatelja"?

o Vsi učenci v razredu se izmenično pogovarjajo o svojem "skrivnem prijatelju", ki ga vodi učitelj.

o Ko je krog končan, vajo končajo tako, da se objemajo.

Kaj opazovati

Vaja pogosto ustvarja nove povezave med učenci. Učencem daje občutek, da so bili opaženi in cenjeni.

Opomba za trenerja

Učitelji se lahko osredotočijo na spretnosti, tako da sprašujejo učence. "Kaj je Ema storila, zaradi česar si rekla, da je ljubka?" "Zakaj je to dobro?" "Kako ste se počutili?" "Ali bi kaj radi počeli zdaj?"

Voditi in biti voden

Utemeljitev

Z vajo lahko krepimo sodelovanje, odgovornost ter vrednote in norme v partnerskem delu, telesu, treningu in dobrem počutju. Kadar gre dobro, je za razred običajno značilno zaupanje, varnost in ustrežljivost. Ko pride do nezadovoljstva, pride do situacij negotovosti, draženja in skrbi, da smo videti neumno ter primanjkovanja empatije in pomoči. Zato je vedno nujno delati z odgovornostjo, pozornostjo in sodelovanjem.

Cilji

Glavni cilji so razvoj sodelovanja, zaupanja in varnosti. Cilj je tudi, da se učenci povežejo z odgovornostjo, ki jo zahteva, kadar se občasno dotikajo drug drugega in delajo skupaj, kjer je potreben fizični stik.

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

o Učitelj učence prosi, naj gredo v pare. Učitelj poudarja, da ni tako pomembno, s kom so, saj morajo redno menjati partnerja.

o Učenci se morajo prijeti za roke ali prijeti za podlaket in slediti glasbi, medtem ko čutijo gibe druge osebe. Po dveh minutah jih učitelj ustavi. Učitelj jasno pove, da ne smejo govoriti, temveč samo komunicirati s telesom.

Učitelj pravi:

o To je super! Zdaj začutite, da ko hodite, oba krmilite / vodite in se pustite voditi in biti vodeni, kajne?

o Zdaj se morate izmenično voditi in se pustiti voditi. Tisti, ki vodi, mora ustvariti dobro in varno izkušnjo, tisti, ki je voden pa mora imeti zaprte oči. Dobrodošlo je, da spremenite smer in tempo.

Držite se z eno roko in položite drugo roko okoli rame partnerja. Zaznajte pri čem se počutite lepo, tako da lahko partnerju ponudite prijetno izkušnjo.

Po 1-2 minutah se vlogi zamenjata in vaja se ponovi.

Vprašanja o povzetku:

- Kaj je potrebno, da se počutite varno, če vodite ali ste vodeni?
- Kako je videti, ko se zavedate drug drugega? (Stik z očmi, bližina, držanje, spoštovanje, izogibajte se dotiku intimnih mest).

V dialogu učitelj posluša, ali učenci sami pridejo do točke, da je lahko razlika med vodenjem fanta ali deklice in razlika v tem, kar vsak posamezen učenec (oseba) doživlja kot lepo. Pogosto učenci sami pripravijo izjave, kot je "Težko, čudno ali neprijetno vodim enega od nasprotnega spola." Učitelj dobi izvrstno priložnost, da se pogovarjajo o spoštovanju.

- Kako voditi partnerja z lahkotnimi in natančnimi gibi?
- Kako se lahko počutite do svojega partnerja, ali je zanje lepo in varno ali je zanje neprijetno in negotovo, ko vodite?
- Kje in kako je v redu ali ne, če se dotikamo?

Ni nujno, da se popolnoma strinjate, vendar je razprava ključnega pomena, da v prihodnosti pokažete medsebojno pozornost in sodelovanje.

Kaj opazovati

Smeh, povezanost in veselje.

Opomba za trenerja

Učitelj lahko vaji doda dodatno dimenzijo, tako da vodja preklopi oprijem z ramen na roke, tako da lahko pari tvorijo most ali gredo pod most, ki ga tvori drug par.

V našem razredu smo ...

Utemeljitev

Pomembno je vključiti učence in si deliti odgovornost za doseganje najbolj izjemne zavzetosti in učinka, ko gre za lastno počutje učencev. Pogosto najbolje vedo, kaj je potrebno za ustvarjanje vključenosti, prijaznosti in zaupanja v razredu, saj so sredi tega in čutijo posledice, če teh stvari ne dosežejo. Učencem je treba prisluhniti in jim priznati njihove prispevke.

Cilj

Cilj te dejavnosti je učencem izostriti pozornost do tega, kaj lahko počnejo skupaj, kar pozitivno prispeva k dobremu počutju in empatični skupnosti v razredu.

Materiali

Papir, barve - ustvarjalnost

Postopek

Trener razloži:

Povejte razredu, da morajo delati kot razredna skupnost; kaj razred lahko in dela dobro.

Razred učencev razdelite v dvojice (enega, ki ga dobro poznajo). Naj se pogovarjajo 10 minut na podlagi naslednjih vprašanj (delovni list v prilogi):

- Lepo je biti v razredu, ko ...
- Pri poučevanju smo dobri v ...
- V odmorih smo dobri v ...
- Pomagamo si, ko ...
- Učitelji imajo radi, ko ...
- Naši starši mislijo, da je to dober razred, ko ...
- Šolski dan se izboljša, ko ...
- Pokličemo, kaj lahko naredimo skupaj za...

Nato jih razdelite v večje skupine po 4-6 učencev. Velike skupine je treba mešati z učenci, ki se med seboj ne poznajo tako dobro.

Skupine naj skupaj pripravijo predstavitev tega, kar razred že dobro počne. Z uporabo Lego Education (BuildToExpress) lahko na primer ustvarijo igro vlog, kolektivno naslikano risbo, kolaž, video posnetek, miselni vzorec ali vizualni model.

Ko vse skupine predstavijo svoje dojemanje tega, kar je značilno za njihov razred, učitelj zbere definicije skupin in jih obesi na steno. "V našem razredu:"

Kaj opazovati

Konflikti so čim manjši, spoštovanje razreda in odnosi med učenci se krepijo in na splošno je večja pozornost namenjena počutju vseh. Osredotočenost na pozitivno daje več pozitivne.

Naša sanjska soba

Utemeljitev

Igra, ki je del danske tradicije, je ključnega pomena za učence na Danskem! Raziskave jasno kažejo, da igra olajša socialne veščine, samokontrolo, samozavest, veščine spoprijemanja ter zmanjšuje stres in tesnobo. Skozi igro učenci doživljajo večje zaupanje v svoja telesa. Bolj se seznanijo s tem, kaj lahko in česa ne. To razumevanje jim pomaga, da se svetu posvetijo z večjo varnostjo. Njihovo zavedanje samega sebe in njihove zavesti do okolice in sveta se širi. Na ta način postanejo soigralci za dogodke, izkušnje, vtise, pogovore in opravila, ki jih zagotavlja šolsko življenje. Skozi svoje telo bolje razumejo sebe in svet okoli sebe. Skupaj s svojo zavestjo in mislimi se razvijajo celi, empatični in uravnoteženi učenci. To vajo je treba izvajati v sodelovanju z ekipo v razredu in med predmeti, kot so vizualne umetnosti, obrt in matematika.

Cilj

Vadba poslušanja, sodelovanja, pogajanj, kompromisov, delegiranja in spretnosti reševanja problemov, da bi ustvarili razstavo za prihajajoči roditeljski sestanek ali dogodek.

Materiali

Kartonska škatla, vodene barve, stvari iz narave, škatla za čevlje, ostanki blaga, lepilo, škarje, markerji, ravnilo, žblji, kladivo in tako naprej.

Postopek

Trener razloži:

Prvi dan.

Učence prosite, naj s seboj prinesejo kartonsko škatlo za naslednji teden (ali po eno za vsako skupino). Sporočite jim, da bodo svojo sanjsko sobo zgradili in opremili s sošolcem.

Postavite jih v dvojce in pustite, da začnejo z razmišljanjem, kako naj izgleda taka soba. Uporabijo lahko delovni list iz priloge.

- Kaj je potrebno v naši sobi? (npr. postelja, miza, ogledalo, knjige, omara, zavese itd.)
- Kaj naj bo na stenah? (Pobarvano v barvi, plakatih ali drugih vrstah dekoracije)
- Kakšno razpoloženje želimo ustvariti tam? (Preprosto, prijetno, toplo, praktično)
- Kaj lahko prinesemo od doma, da ga uporabimo v postopku? (Škatla za čevlje za posteljo, nekaj ostankov blaga za zavese, blazino in prešite odeje itd.)

Med plenarnim zasedanjem prosite vse skupine, naj pojasnijo, kaj bodo prinesle od doma za naslednji dan / teden.

Drugi dan.

Kartonske škatle je treba zbirati v učilnici.

Trener razloži:

o Učenci morajo izrezati luknje za okna in škatlo obrniti na glavo.

o Učitelji lahko učence odpeljejo s seboj v gozd, da najdejo veje, mah, kamne in drugo, s katerimi lahko izdelujejo pohištvo. Ali pa lahko škatlo uporabijo za izdelavo postelje.

o Učitelj matematike lahko učencem pomaga pri merjenju in izračunu velikostnih razmerij.

o Zavese lahko šivate, preproge pa pletete.

o Kartonsko škatlo lahko na koncu pobarvate z akvareli, s čimer je sanjska hiša zabavna in prilagodljiva. Samo domišljija postavlja mejo.

Učencem določite dnevni red in postavite naslednja vprašanja:

- Ali so se vsi spomnili, kaj naj bi danes počeli?

- Tisti, ki greste v gozd, pojdite z učiteljem XX.
- Tisti, ki potrebujejo pomoč pri rezanju lukenj v kartonski škatli, gredo z učiteljem XX.
- Tisti, ki morajo šivati, gredo z učiteljem XX.
- Preostali začnete s tem, kar imate v mislih.

Ko bo proces napredoval, bodo skupine krožile glede na to, kje potrebujejo pomoč in smernice. Učitelji imajo lahko postaje (določene učilnice), kjer se nahajajo in na katere se lahko učenci prijavijo, če potrebujejo pomoč.

Zadnja stopnja je priprava na razstavo, kjer vsaka skupina postavi svojo mojstrovino, napiše zapis z imenom svoje sobe (soba Hulahoop, soba sladkarij, vesoljska soba, soba princeze.) In navede imena učencev. To bo pripravljeno ob roditeljskem sestanku isti večer ali kateremkoli prihajajočem dogodku, kjer se lahko pridružijo starši.

Ne pozabite, da je treba učencem dovoliti, da živijo svojo ustvarjalnost. Učitelj mora voditi in podpirati učenca, da bo uspešen, pod lastnimi pogoji in zmožnostmi. Takšen projekt lahko zaključimo v enem dnevu in po večini imajo učenci radi ustvarjalni proces.

Kaj opazovati

Zavzetost, motivacija in učence, ki lahko blestijo, vendar na splošno ne uspejo pri bolj akademskih predmetih.

Opomba za trenerja

Učitelji se morajo zavedati, da se lahko hitro pojavijo nesoglasja in jih je treba rešiti z razumevanjem in prepoznavanjem. Frustracije se pojavijo, ko učenci ne delajo z enako hitrostjo, ko jim ne dajo jasnega okvira, kdo kaj počne, ko izgubijo koncentracijo ali kdaj kaj ne uspe. Ne pozabite, da je del vaje, da to rešimo na najboljši možen način.

Danci se osredotočajo na razvoj učenčevega notranjega lokusa nadzora. Locus nadzora se nanaša na kraj, od koder človek občuti nadzor nad svojim življenjem. Kjer učenci verjamejo, da imajo moč nadzirati svoje življenje. Zaupanje učenca, da delajo in preizkušajo nove stvari ter jim daje prostor, da si ustvarijo lastno zaupanje vase, je bistveni dejavnik pri ustvarjanju "celotnega otroka". Učitelji jim nudijo "oder" za njihov razvoj in jim pomagajo zgraditi samopodobo in empatične sposobnosti.

Igra vlog

Utemeljitev

Glavni namen te vaje je razjasniti, kako na učence vplivajo nezavedna čustvena stanja učitelja; telesno, čutno in jezikovno.

Ko ni medsebojne skladnosti med tem, kar govorijo, in tem, kar počnejo, postanejo kot učitelji nezaupljivi in izgubijo avtoriteto, kar pa se odraža v vzdušju v učilnici. Ne pozabite, da so učenci svoje čustveno stanje prepoznali že dolgo pred tem, preden se ga sploh zavejo, zato je ta vaja priložnost za učenje pri ozaveščanju, saj 80% načina, kako jih drugi vidijo, poteka prek neverbalnih namigov.

Cilj

Vaja prikazuje sliko, kako učenci ali kolegi in starši vidijo učitelja, ko vstopijo v razred. Ali njihova govorica telesa kaže, da so utrujeni in bodo kmalu obupali? Ali izražajo iskreno veselje, ko so z učenci? Ali obstaja soglasje med tem, kaj vidijo njihovi učenci, in tem, kako želijo biti videni?

Materiali

(Materiali niso potrebni)

Postopek

Trener razloži:

Med občinstvom, ki je zunaj, je izbran učitelj, ki je poučen o nalogi. Učitelj mora improvizirati vstop v razred učencev z izpraznjenim čustvenim stanjem. Včeraj zvečer je prišlo do nerešenega prepira s partnerjem, učitelj pa skorajda ni spal. Na poti do pouka je učitelj srečal tudi kolega, ki se z njimi vedno grdo pogovarja, kar je prav tako zelo moteče.

Ko učitelj vstopi v učilnico, so vsi ti občutki znotraj, vendar jih je treba zatreti med vodenjem celotnega razreda učencev. Učitelj bi moral improvizirati in videti, kaj se dogaja in kako bi to potekalo v resnici.

Medtem ko učitelj poučuje zunaj sobe, nekateri iz občinstva dobijo različne vloge.

o Eden igra učenca, ki hodi naokoli, kar moti preostali razred.

o Drugi učitelj postavlja veliko vprašanj.

o Tretjina noče storiti, kot je rečeno.

o Dve deklici zavijata z očmi in se hihita.

o Vsi ostali se obnašajo tako, kot bi to običajno storili njihovi učenci.

Med plenarnim zasedanjem je pomembno govoriti o tem, kako je bilo, ko je učitelj vstopil v sobo s polno glavo misli in nerešenih vprašanj.

Vprašanja o povzetku:

- S katerimi strategijami ste pomagali pri srečevanju učencev?
- Ali je bilo mogoče učence srečati z empatijo?
- Z odprtim srcem?
- Ne da bi bili izzvani?
- Z dobroto in radovednostjo?
- Ali je bilo mogoče vzpostaviti povezavo z učenci?
- Kaj se ti je zgodilo?
- Kako ste se spremenili iz sprožitve v uravnoveženost?

Če smo iskreni, je bistvenega pomena, da razmislimo o dejanskem stanju.

Med plenarnim zasedanjem se je treba tudi vprašati, kako je bilo biti tisti "učenec", ki je izzival učitelja (najpogosteje nezavedno) in se ni mogel osredotočiti. Redko je zabavno izstopati iz množice za katerega koli otroka. Treba je razpravljati o razlikah in preučiti učinek na učence in / ali učitelja.

Kaj opazovati

Kot učitelj si samo človek. V redu je, če imate proste dneve in prav je, da svojim učencem rečete, da danes nimate toliko energije, da bi jim jo dajali. Recite, da to nima nič skupnega z njimi in da ste v redu. Preprosto ste utrujeni. Začnite z dihalno vajo v razredu, morda poslušajte kakšno pomirjujočo glasbo in pogledajte, kako vi in razred počasi spreminjate negativno in odvajate energijo v skrbno in sočutno zavedanje.

Opomba za trenerja

Del učiteljevega poklicnega vedenja bi moral biti paziti na lastne občutke. Bolje je, da za uravnoveženje skupaj s predavanjem porabite 10 minut, kot da bi bili učitelj kratke volje, omejen in pod stresom. To bo učitelju pomagalo, da bo bolje spoznal vsakega od učencev z razumevanjem njihovih namenov in ne le s slabim vedenjem.

To vajo lahko opravite tudi z učenci. Naj sodelujejo in naj bo to zabavna dejavnost, saj pogosto zelo dobro posnemajo situacije, občutke in ponujajo rešitve, kar vodi do boljše povezave do sebe in svojega srca.

Prirejanje večerij za starše

Utemeljitev

Večerja je koncept, ki izhaja iz industrije zmenkov. Samski, 2 minuti sedite za mizami, nato pa se premaknete k drugi mizi, da spoznate novega potencialnega fanta / dekle. To ni namen prirejanja večerij v šolah. Ideja je, da je za najboljšo podporo šolanju učencev pomembno, da lahko starši med seboj dobro komunicirajo na teme, kot so konflikti, skupni rojstni dnevi, dogovori glede časa uporabe, pravila o nasilju itd. Tako težke pogovore in odločitve je lažje sporočiti, če se starši poznajo in si izmenjajo kakšno zabavno izkušnjo.

Cilji

Dogodek olajša sodelovanje staršev in sprejemanje težkih odločitev. Hkrati učenci doživljajo "vibracije dobrega počutja", ki jih nato zrcalijo. Mnoge družine se po tem spoprijateljijo in se zasebno srečajo. Za učence se to zdi varno in resnično lepo, poleg tega pa zmanjšuje ustrahovanje in povečuje empatijo.

Materiali

Excel list in veliko dobrih vibracij.

Organizatorji so se bodisi v posvetovanju s starši na prvem roditeljskem sestanku odločili, ali bodo vsi prispevali hrano in pijačo za dogodek ali pa bo hrano naročil in dostavil dobavitelj. V večini razredov na Danskem starši plačajo 200-300 DKK na osebo, s čimer pokrijejo vse stroške v zvezi z dogodkom. Oboje deluje dobro, zato je odvisno od energije in možnosti. Če od dogodka ostane denar, gre za razrednika učencev, ki lahko nato kupi novo zalogo ali odpelje učence na gledališki izlet.

Postopek

Trener pravi:

Srečate se s številnimi starši na dveh lepih večerjih, ki trajata približno 2 uri na vsakem kraju (čas je določen, tako da vsi zamenjajo kraj hkrati). Na koncu se vsi starši na enem mestu srečajo za sladico in se zabavajo ter pogovarjajo, dokler zabava ni končana.

4-5 predstavnikov staršev v razredu skupaj organizira ta dogodek za starše, ki poteka na dogovorjeno soboto v šolskem letu (ponavljajoči se letni dogodek). Starši so se prostovoljno prijavili (približno 10 družin, odvisno od števila učencev v razredu), da pripravijo večerjo, preden se razdeli načrt za večer. Dogodek je brez udeležbe učencev.

Vsi starši so razdeljeni v 5-6 skupin (ločeni od partnerjev). Skupine se v 5-6 hišah / stanovanjih srečajo in pojedjo prvo jed. Najprej dobijo uro in pol, drugače pa je, kako gostitelji izvedejo posamezno večerjo. Nekateri naredijo kroge, da se vsi predstavijo pred jedjo, če se prvič srečajo zasebno. Nekateri so kreativni in pred jedjo igrajo zabavne igre.

Skupine se nato premešajo v skladu z načrtom, ki so ga vsi starši prejeli pred zabavo. Naredi se torej 5-6 novih skupin, kjer te skupine skupaj jedo glavno jed v novi hiši. Za to drugo večerjo imajo na voljo dve uri.

Okoli 23. ure se vsi starši združijo na tretjem kraju, kjer jedo sladico, plešejo, se pogovarjajo in se zabavajo v zgodnjih jutranjih urah ali dokler se komu zdi primerno.

Kaj opazovati

Kako se povezuje izmenjava trenutkov zabave in smeha ter kako nastajajo prijateljstva, od katerih imajo učenci potem korist.

Opomba za trenerja

Staršem je lahko zelo neprijetno, da pokličejo sošolčeve starše in jim povedo, da je njihov otrok dražil ali vznemirjal njihovega. Starši se ne morejo odreči takšni odgovornosti in pustiti učiteljem, da rešijo vse. Zato morajo nadaljevati in pokazati otrokom, da se morajo odzvati na takšne situacije. Starši sošolca morajo vedeti, da se bodo z otrokom lahko pogovorili o tem, kaj se je zgodilo. Pomembno je tudi vedno imeti v mislih, da sta v vsaki zgodbi dve plati.

Tu je koristno, da starši vedo, koga kličejo. Je to družina, ki jo poznajo? Ali gre za družino, ki ni navadno zelo odzivna in sodelujoča? Je to družina, ki je iz nekega razloga v krizi? Hkrati je veliko lažje začeti pogovor tako, da se sklicujete na tekočo večerjo, kjer se je zagotovo bilo za kaj smejati. Reši neprijeten pogovor in olajša iskanje odličnega načina za reševanje konflikta učencev.

Reference

Aguilar, Elena: 5 Characteristics of an Effective School Team. Edutopia, 2015
<https://www.edutopia.org/blog/5-characteristics-effective-school-team-elena-aguilar>

Andersen, T. et al. S.P.: Delrapport om selvstyrende teams og arbejdsmiljøet i folkeskolen, 2015

Ashoka identifies and supports the world's leading social entrepreneurs, learns from the patterns in their innovations, and mobilizes a global community that embraces these new frameworks to build an "everyone a changemaker world." <https://www.ashoka.org/en-us>

Barton, Georgina et al. Theorizing Compassion and Empathy in Educational Contexts: What Are Compassion and Empathy and Why Are They Important? Compassion and Empathy in Educational Contexts, 2019

https://www.researchgate.net/publication/334534151_Theorizing_Compassion_and_Empathy_in_Educational_Contexts_What_Are_Compassion_and_Empathy_and_Why_Are_They_Important

Børns livskundskab: Nærvær og empati i arbejde med børn og unge.
<http://www.bornslivskundskab.dk/video-ovelser-til-bogen-naervaer-og-empati-i-skolen.html>

Børnefamiliecenter Københavns metode og øvelses katalog: Børnegrupper i Praksis, 2012
<https://www.kk.dk/sites/default/files/migrated/sc/Metodekatalog-2012-fra-Boernegruppeprojektet.pdf?token=BrFy1Mxv>

A Secret Friend & All Emotions are Equally Valid

Børne- og Undervisningsministeriet: Folkeskolens mål, love, regler og politiske aftaler, 2020
<https://www.uvm.dk/folkeskolen/folkeskolens-maal-love-og-regler>

Cambridge English: TKT. UCLES, 2009

<https://www.cambridgeenglish.org/images/168881-tkt-module-1-motivation.pdf>

Centre for Global Education: Teaching transcultural competence: From language learning to experiential education, 2008 <https://www.developmenteducationreview.com/issue/issue-7/teaching-transcultural-competence-language-learning-experiential-education>

Chapdelaine, Rachel: Does supporting teachers' well-being improve student outcomes? University of Virginia, 2019 <https://curry.virginia.edu/news/does-supporting-teachers-well-being-improve-student-outcomes>

Cooper, Bridget: Empathy, Interaction and Caring: Teachers' Roles in a Constrained Environment. Researchgate, 2004 https://www.researchgate.net/publication/334534151_Theorizing_Compassion_and_Empathy_in_Educational_Contexts_What_Are_Compassion_and_Empathy_and_Why_Are_They_Important

tion/29439913_Empathy_Interaction_and_Caring_Teachers%27_Roles_in_a_Constrained_Environment

Cornnell, Genia: 10 Ways to Build Relationships With Students This Year. Scholastic Inc, 2016
<https://www.scholastic.com/teachers/blog-posts/genia-connell/10-ways-build-relationships-students-year-1/>

Personal Letter

Danmarks Evalueringsinstitut: Gruppearbejde i folkeskolen – Læreres perspektiver på en udbredt og udfordrende undervisningspraksis, 2020 https://www.eva.dk/sites/eva/les/2020-01/Gruppearbejde%20i%20folkeskolen_WEB.pdf

Danmarks Evalueringsinstitut: Motiverende undervisning, 2014
<https://www.ft.dk/samling/20141/almdel/buu/bilag/74/1488535.pdf>

Danmarks Evalueringsinstitut: Det gode skole-hjem-samarbejde med forældre i udsatte positioner, 2012 <https://www.eva.dk/sites/eva/les/2017-07/Det%20gode%20skole-hjem-samarbejde%20med%20foraeldre%20i%20udsatte%20position-er%202012.pdf>

Dansk Boldspil-Union, i samarbejde med Syddansk Universitet: Hovedet, Kroppen, Klubben
<https://www.dbufyn.dk/media/10187/manu- al-trivselsdag-udskoling.pdf>

The Cognitive Diamond

Damkjær-Ohlsen, Sebastian: Hvordan håndterer du kon ikter i børnegruppen? Bliv Klog, 2016
<https://www.blivklog.dk/hvordan-handter-er-du-kon-ikter-i-bornegruppen/>

Dewar, Gwen: Deciphering facial expressions for kids: Can we help children read emotions? Parenting Science, 2018 <https://www.parentingscience.com/facial-expressions-for-kids.html>

European Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning, 2018

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018SC0014&from=EN>

Fasting, Neel, Mentorland: Interview med Jesper Juul, 2016
<https://www.mentorblog.dk/interview-med-jesper-juul-om-bl-a-empati/>

Gates, Mariam: Good Morning Yoga: A 3-Minute Flow to Jumpstart Your Kids' Day. Yoga journal, 2017 https://www.yogajournal.com/lifestyle/good-morning-yoga-poses-jumpstart-kids-day#gid=ci020756a3b0102620&pid=visualization_13a_rolfgatesson

Global risks; Decline in Human Empathy Creates Global Risks in the 'Age of Anger,' 2019
<https://www.zurich.com/en/knowledge/topics/global-risks/decline-human-empathy-creates-global-risks-age-of-anger>

Goodstart: Why Teaching Children Empathy is More Important Than Ever, 2018
<https://www.goodstart.org.au/news-and-advice/february-2018/why-teaching-children-empathy-is-important>

Grandjean, Lærke: Er tiden kommet til civil ulydighed? Folkeskolen.dk, 2015
<https://www.folkeskolen.dk/567444/er-tiden-kommet-til-civil-ulydighed>

Hansen, Janne Hedegaard et al.: Afdækning af forskning og viden i relation til ressourcepersoner og teamsamarbejde. Ressourcecenter for Folkeskolen, 2014
<https://emu.dk/sites/default/files/2018-10/140508%20Rapport%20om%20ressourcepersoner%20og%20teamsamarbejde.pdf>

Happify Daily: How Empathy can Change Your Life <https://www.happify.com/hd/empathy-can-change-your-life-infographic/?srid=hfp>

Higher Education Research & Development: Helping Students Value Cultural Diversity Through Research based Teaching, 2009 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07294360902725074>

Holtz, Astrid: Tema: Læringsmiljø – rum og rammer. Fleksibel Læring, 2009
<http://www.skoleportalen.dk/ref.aspx-?s=-300008&id=173&pageid=318>

Hurst, Melissa: The Importance of Motivation in an Educational Environment.
<https://study.com/academy/lesson/the-importance-of-motivation-in-an-educational-environment.html>

Impact Teachers: Why a motivated teacher is key to the classroom, 2017
<https://www.impactteachers.com/motivated-teacher-key-classroom/>

Jensen, H., et al. Hand in Hand: School Staff Training – Teachers. Social and Emotional Skills for Tolerant and Non-discriminative Societies, 2018.

How is it Going? Body Scan & Opening the Heart

and many more. A sincere THANK YOU to Helle and Kurt for so generously sharing experiences, ideas, and valuable tips with me.

Jones, Stephanie et al. For Educators: How to Build Empathy and Strengthen Your School Community. Harvard, 2018 <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strength-in-school-community>

Juul, J. & Jensen. Pædagogisk relationskompetence – fra lydighed til ansvarlighed. Copenhagen: Apostrof, 2018.

Juul, J., Høeg, P., Jensen, H., Bertelsen, P., Stubberup, M. & Hildebrandt, S. Empathy. Copenhagen: Rosinante, 2016

Klinge L. Lærerens relationskompetence. Kendetegn, betingelser og perspektiver. Frederikshavn: Dafolo, 2017

Krznaric, Roman: Six Habits of Highly Empathic People. Greater Good Magazine, 2012
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_habits_of_highly_empathic_people1

Magasinet skolebørn nr. 2: Så stor forskel gør forældrene. 2014

http://www.skoleborn.dk/maj_2014/sa-stor-forskel-gor-foraldrene.html

Meiklejohn, J. et al. Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness* 3(4), 291-307, 2012

Mikkelsen, Morten: Professor: Alle taler om empati - få ved, hvad det er. *Kristligt Dagblad*, 2017 <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/naervaer-fremmer-forstaaelsen>

Murayama, Kou: The science of motivation. American Psychological Association, 2018 <https://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation>

Noddings, N. The caring relation in teaching. *Oxford review of Education*, 2012

Nordenbo, S.E. et al. Teacher competencies and pupil achievement in pre-school and school – a systematic review carried out for The Ministry of Education and Research, Oslo. Copenhagen: Danish Clearinghouse for Educational Research, Aarhus University, 2008

O'Dell, Karen: A study of the human energy eld, 2015

https://www.researchgate.net/publication/281687029_A_study_of_the_human_energy_eld

Red Barnet: Nyt studie: Antimobbeprogram styrker børns empathiske adfærd, 2019

<https://redbarnet.dk/nyheder/nyt-studie-antimobbeprogram-styrker-boerns-empatiske-adfaerd/>

Sandahl, Iben Dissing et al.: The Danish Way of Parenting. Penguin Random House, 2016

Sandahl, Iben Dissing: Play the Danish Way. Forlaget Ehrhorn Hummerston, 2017

Sandahl, Iben Dissing et al.: Det gør ondt i maven, mor. Gyldendal, 2018

Sandahl, Iben Dissing: Do you want to raise happy children? Parent the Danish way, 2020

Spanggaard, Holger: Empati: At indleve sig i en andens verden. Bevidsthed.org, 2015

<https://bevidsthed.org/artikler/empati/>

Sparks, Sarah D.: Why Teacher-Student Relationships Matter. Education Week, 2019

Specialundervisning i folkeskolen - veje til en bedre organisering og styring. Uddannelsesudvalget 2009-2010 <https://www.ft.dk/samling/20091/almdel/udu/bilag/244/859480.pdf>

Stringer, Donna M. et al.: 52 Activities for Improving Cross-Cultural Communication. Nicholas Brealey Publishing, 2009 <https://www.mobt3ath.com/uplode/book/book-56008.pdf>

Styrkede læringsmiljøer i idræt i 7. klasse / Et fagligt og socialt fællesskab – med plads til alle. Styrelsen for Undervisning. https://emu.dk/sites/default/files/2018-10/til%20konikt%20i%20klassenfællesskab%20-%20med%20plads%20til%20alle_0.pdf

To Lead and be Led & Cooperating

Suttie, Jill: Why the World Needs an Empathy Revolution. Greater Good Magazine, 2019
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_the_world_needs_an_empathy_revolution

Søndergaard, Dorte Marie et al.: Ro og klas- seledelse i folkeskolen – rapport fra ekspert- gruppen om ro og klasseledelse. Undervisning- sministeriet, Kommunikationssekretariatet, 2014 <http://www.basse.sker.dk/wp-content/up- loads/2017/01/Ro-og-klasseledelse.pdf>

Unseen Footprints: Grounding exercises for children. 2016
<http://www.unseenfootprints.com/grounding-exercises-children/>

WHO Regional Office for Europe: Factsheet for World Mental Health Day, 2018
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_ le/0005/383891/adolescent-mh-fs-eng.pdf

Wybrandt, Mette: Inkluderende læringsmiljø, Inspirationskatalog til lærere og pædagoger. Amondo, 2013 <https://haplc.skoleblogs.dk/les/2017/08/7-Inspirationskatalog.pdf>

Co-responsibility for the Classroom, Class Rules & In Our Class, We

Magistrát hlavného mesta SR Bratislavy (Municipality of the Capital of the Slovak Republic), Bratislava
The City of Bratislava, Department of Strategy and Projects Management. Office SK01, Bratislavský kraj
- 814 99 Bratislava Primaciálne nám. 1., P.O.Box 192 - www.bratislava.sk



Felix School School of Bratislava (SK) Felix. Krásnohorská 14, 851 07 Petržalka, Slovakia.



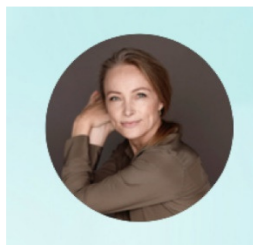
Ecece, Pischeldorferstrasse 7 - 44 9020 – Klagenfurt am Wörthersee (AT). office@ecece.org



INFOMEDIA - Associazione per la Formazione Professionale, Via Savonarola, 16 - 44121 Ferrara - presso
Istituto Cappellari, 0532 240404 (int. 1); coordinamento@infomediaformazione.it.



Inštitut za raziskave in razvoj "Utrip", Laze pri Borovnici 9, 1353 Borovnica, Slovenia. Phone: (031) 880-520; info@institut-utrip.si; www.institut-utrip.si.



Iben Sandahl je avtorica knjige »Vzgoja po dansko: kaj najsrečnejši ljudje na svetu vedo o vzgoji samozavestnih in sposobnih otrok. Je danska strokovnjakinja za starševstvo, narativni psihoterapevt MPF, učiteljica in govornica. Ima več kot 20 let izkušenj z vpogledom v otroško psihologijo in izobraževanje, ki na najbolj naraven način zasidra danski način starševstva. Je žena in mati dveh deklet, Ide in Julie.



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



Program ERASMUS + ne sprejema nobene odgovornosti za vsebino rezultatov projekta, ki niso uradna objava.

Razmnoževanje gradiva: Izobraževalni materiali E4C, izdelani s sredstvi Erasmus +, so na voljo brezplačno in pod odprto licenco. Razmnoževanje in uporaba gradiva, objavljenega na spletnih straneh E4C, je dovoljeno za zasebno uporabo ter za informativne in izobraževalne namene.

To dovoljenje je pod pogojem, da je naveden vir in da reprodukcija ni zaračunana.