

# Predstavitev gradiva s priporočili za izvajanje e-Delavnic **To sem jaz**

Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja  
Celje, februar, marec 2021

# Uvod

- Gradivo s priporočili za izvajanje e-delavnic, usmerjenih v razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe, temelji na priročniku *Zorenje skozi To sem jaz* (NIJZ, 2019) in na celostnem modelu 10 preventivnih delavnic, avtorice psihologinje Alenke Tacol. Z dokazi podprt preventivni model, evalviran v sodelovanju s Centrom za psihodiagnostična sredstva, ima v priročniku iz leta 2019 tudi strokovno priporočilo Zavoda RS za šolstvo.
- Za gradivo, pripravljeno na pragu leta 2021, so iz obstoječega modela izbrane tri delavnice, ki ohranjajo iste teoretične osnove, cilje in delovne liste, novost pa je, da so delavnice prilagojene za izvajanje v spletnem okolju.
- Delavnice, ki jih v slovenskih šolah izvajajo že od leta 2011, smo v času zdravstvene krize zaradi epidemije covid-19 in posledično šolanja na daljavo prilagodili za prenos in preventivno delo v spletnem okolju. S tem smo se na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje odzvali na potrebe iz šolskega okolja.
- Preventivno delo strokovnih delavcev v šolskem okolju dopolnjuje spletni del programa in ponuja dodaten vir podpore pri krepitvi in varovanju duševnega zdravja mladih.
- V pričujočem gradivu podajamo učiteljem in drugim morebitnim izvajalcem osnovna načela in usmeritve za pripravo in izvedbo e-delavnic. Gradivo je uporabno zlasti za razrednike, ki so učitelji različnih strokovnih področij. Ti bodo lahko svoje učence in dijake učili socialnih in čustvenih veščin ter jih podprli tudi na daljavo, s stikom v spletnem okolju.

po priročniku  
Zorenje skozi  
To sem jaz

Priporočila za izvajanje preventivnih delavnic na daljavo

# e-Delavnice

## To sem jaz

Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe



## Kazalo

<b>1</b>	<b>Uvod</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Skupna priporočila za izvajanje e-delavnic</b>	<b>5</b>
2.1	Priprava na e-delavnice	5
2.2	Načela za izvedbo e-delavnic	6
2.3	Metode za izvajanje e-delavnic	7
2.4	Zaključek e-delavnic	8
<b>3</b>	<b>Dogovor za delo v e-delavnicah</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>e-DELAVNICE</b>	<b>10</b>
1.	Razmišljam pozitivno	12
2.	Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel	17
3.	Spoštujem se in se sprejemam	23
<b>5</b>	<b>Evalvacija e-Delavnic</b>	<b>26</b>
<b>6</b>	<b>Priloga</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>Temeljni viri</b>	<b>29</b>



# Skupna priporočila za izvajanje e-delavnic

## • Priprava na delavnice

### ➤ Učiteljeva teoretična priprava

- Pri vsaki delavnici je učitelju v pomoč njen **teoretični okvir, razlaga**, ki mu posreduje osnovna znanja s področja samopodobe ter socialnih in čustvenih veščin.
- Vrstni red izvedbe katerekoli od treh e-delavnic ne vpliva na njihovo učinkovitost. Pomembno je, da se učitelj zaveda, **katere veščine želi s posamezno delavnico razvijati pri učencih**. Tako jim bo pri svojem vsakdanjem delu pri pouku lahko pomagal utrjevati spoznanja in izkušnje iz delavnic.
- **Učitelj je svojim učencem vedno tudi zgled, model za ustrezno vedenje**. Pri obravnavi določenih življenjskih problemov se mladostniki lahko oprejo na njegovo osebnostno zrelost, njegove izkušnje, če jih je pripravljen na ustrezen način deliti z njimi.

## • Priprava videokonferenčnega okolja in interaktivnih skupin

Pred izvedbo e-delavnice si učitelj pripravi svoje videokonferenčno okolje, učencem napove srečanje pravočasno (v tedenskem urniku), ter jim pošlje povezavo. Zaželeno je, da so učenci prisotni z vključeno kamero.

Vsaka e-delavnica ima priložene e-delovne liste, ki so na voljo v različnih formatih.

### ➤ Motivacija učencev

# Motivacija učencev

- Za dobro sodelovanje učencev in uspeh e-delavnic, enako kot pri izvajanju delavnic v živo, **je odločilnega pomena motivacija učencev.**
- **Pred začetkom izvajanja vsake e-delavnice** naj učitelj učencem **osmisli** izvajanje. Učitelj naj jim razloži, kakšno korist bo zanje in za njihovo poznejše življenje imelo učenje določenih socialnih in čustvenih spretnosti ter krepitev njihove samopodobe.

## Pri motiviranju učencev za delo bodo učitelju v oporo naslednji koraki.

Učitelj naj:

- izhaja iz potreb in motivov učencev oziroma iz razmer in potreb v razredu pri izbiri vrstnega reda izvajanja delavnic;
- jasno predstavi cilje in uporabnost vsake delavnice;
- teoretične vsebine predstavi na način, ki je za učence razumljiv in jim omogoča, da nove informacije lahko povežejo s preteklimi izkušnjami ter brez težav sodelujejo;
- ustvarja pozitivno učno okolje, in sicer s svojim zgledom, strpnostjo, zaupanjem v učence, vživljanjem vanje, pripravljenostjo poslušati, upoštevanjem razlik med učenci in pozitivno naravnostjo;
- si prizadeva, da vključuje vse učence, spodbuja njihovo aktivnost in medsebojno sodelovanje;
- pravično in nepristransko daje učencem povratne informacije, vrednoti njihovo delo, izraža svoja mnenja in pričakovanja.

# Načela za izvedbo delavnic

- Učitelj ustvarja pogoje, v katerih se učenci počutijo **varno**. Vzpostavi vzdušje sprejetosti in spoštovanja. Vsak učenec mora imeti **možnost izražati svoje mnenje in občutke**, ne da bi se bal posmeha ali kritike drugih, predvsem pa se ne sme bati, da bi se lahko njegove osebne teme razširile kjer koli izven tega srečanja v e-delavnici. Eden od temeljnih dogovorov v skupini, ki pripomore k vzpostavljanju občutka varnosti, je, da **videokonferenčnih srečanj ne snemajo in ne delajo posnetkov zaslona**.
- Učitelj usmerja učence, da poslušajo drug drugega in spoštujejo vsako mnenje, izraženo misel, čustvo, ki se pojavi pri posamezniku. Ljudje imamo lahko o določenih stvareh različna mnenja, dobro pa je, da te različnosti upoštevamo in spoštujemo. Zato v delavnici njihovi odgovori ne bodo vrednoteni kot pravilni oziroma napačni.
- Učence opogumlja, kadar govorijo, in ne presoja. Podobno ravnanje spodbuja tudi pri učencih.
- Spodbuja jih k **aktivnosti** (izražanju lastnega mnenja, stališč, občutkov ...), vendar **ne zahteva**, da bi povedali tisto, česar ne želijo. Kadar učitelj sprašuje učence o njihovih občutkih, mislih, izkušnjah, uporablja raje odprta vprašanja in ne sugestivnih, oziroma takšnih, kjer odgovarjajo le z DA oziroma NE. Na primer: »Kako bi se počutil, če ...«
- Pomembno je, da so v izvedbo e-delavnic vedno  **vključeni vsi prisotni učenci**. Posebno pozornost je treba nameniti tihim, plahim, nesamostojnim, torej tistim, ki potrebujejo več spodbude in pozitivnih povratnih informacij.



# Metode za izvajanje delavnic

- V delavnicah, izvedenih na daljavo, je mogoče uporabiti različne metode dela v skupini, kot so vodeni razgovor, individualno delo s tekstom. Delo lahko poteka individualno, v parih, v skupinah treh ali štirih učencev.
- Delo v skupinah in parih je možno uporabiti v orodjih Zoom in Microsoft Teams, kjer se lahko vzpostavijo tudi naključne skupine (sobe za ločene sestanke oz. *breakout rooms*). Priporočljivo je, da v skupinah niso več kot štirje udeleženci, da dosežemo večjo aktivnost vseh članov.
- Delavnice imajo priložene e-delovne liste, ki so na voljo **v treh formatih:**
  - Wordov dokument, ki ga lahko učitelj natisne ali deli na zaslonu,
  - obrazec v Google Forms in
  - obrazec v Microsoft Forms, ki omogočata interaktivno uporabo.

**Namig za učitelja:** učitelj naj izbere tisto orodje, ki ga bo najlažje uporabljal in mu bo najbolj domače. Bistveni so cilji in vsebine delavnice, predvsem pa učiteljev odnos z mladostniki - tudi v spletnem okolju.



- Učitelj do delovnih listov dostopa s klikom na povezavo znotraj navodil za posamezno delavnico. Osnovni namen različnih formatov delovnih listov je v tem, da lahko vsak učitelj uporabi tisti format, ki ga pozna in ga bo najlažje uporabil. Obrazec v Wordovem dokumentu je namenjen tisku, kadar delavnica poteka v živo, ali deljenju na zaslonu, kadar delavnica poteka na daljavo. Obrazec v Google Forms in v Microsoft Forms za uporabo zahtevata spletni račun. Na večini šol ima učitelj AAI račun za Microsoft Teams, ki se lahko uporabi za dostop do obrazca v Microsoft Forms. Veliko posameznikov ima zasebni ali službeni Googlov račun, ki ga lahko uporabijo za dostop do obrazca v Google Forms.
- Učenci/dijaki računa za izpolnjevanje ne potrebujejo.
- Povezavo do vprašalnika za učence/dijake mora pripraviti vsak učitelj zase, saj zaradi varovanja osebnih podatkov rezultatov ne moremo zbirati centralno, prav tako pa se delavnice izvajajo samostojno.
- Povezavi na Google Forms in Microsoft Forms vodita učitelja k ustvarjanju kopije delovnega lista v svoji zbirki obrazcev, ki ga lahko nato deli učencem s svojo povezavo. Tako je poskrbljeno za varovanje osebnih podatkov in za nadzor nad rezultati.
- Rezultati oz. izpolnjeni delovni listi se nahajajo v storitvi Google Forms (<https://forms.google.com>) ali Microsoft Forms (<https://forms.office.com>), kjer se hrani tudi delovni list.

# Zaključek delavnice

- Učitelj naj delo načrtuje tako, da na koncu ure ostane vsaj nekaj minut za refleksijo. Učenci naj odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj bi želeli spremeniti itd. Lahko povedo, ali je delavnica izpolnila njihova pričakovanja. Navodila za zaključevanje so zapisana tudi pri vsaki delavnici posebej.
- Če želi učitelj bolj izčrpno povratno informacijo, lahko predhodno pripravi evalvacijski vprašalnik, na katerega bodo učenci odgovorili ob koncu delavnice. Svetujemo uporabo interaktivnih orodij za povratne informacije, ali anketo v spletni učilnici, ki omogočajo takojšnji vpogled v rezultate in deljenje le-teh učencem.

## Dogovor za delo v delavnicah - pravila, ki veljajo v času izvajanja delavnic.

Dogovor naj bo zapisan. Učitelj ga pred začetkom vsakega spletnega srečanja posreduje učencem, ter ga prebere skupaj z njimi.

### DOGOVOR O PRAVILIH SODELOVANJA V E-DELA VNICAH:

- Tega, kar v skupini govorimo in poslušamo, ne pripovedujemo in ne sporočamo drugim.
- Videokonferenčnih srečanj ne snemamo in ne delamo posnetkov zaslona.
- Spoštljivi in vljudni smo drug z drugim. Želimo, da se vsakdo v skupini počuti sprejetega in cenjenega. Ne posmehujemo se in ne kritiziramo.
- Poslušamo drug drugega. Ko nekdo govori, smo pozorni na njegove besede. Ne razmišljamo vnaprej o tem, kaj bomo sami povedali, ko bomo na vrsti.
- Aktivno sodelujemo in delimo z drugimi svoje misli in čustva. Lahko pa tudi brez strahu povemo, kadar na vprašanje ne želimo odgovoriti.
- V delavnicah NI pravih ali napačnih odgovorov.

## 4 e-DELAVNICE

Razmišljam pozitivno

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

Spoštujem se in se sprejemam



# Struktura vsake delavnice

- Teoretična razlaga (konkretna pomoč učiteljem različnih strok)
- Tabela s pregledom kompetenc, ki jih delavnica naslavlja
- Cilj delavnice (točna opredelitev, kaj v delavnici razvijamo)
- Pripomočki, metode
- Napotki (podrobna navodila za učitelja za izvedbo vsake vaje – navedena izhodišča za pogovor z učenci, posebnosti uporabe delovnih listov)
- Zaključek delavnice (priporočila o ustreznem zaključevanju – od povzemanja temeljnih spoznanj do pridobivanja povratnih informacij od učencev)

# Razmišljam pozitivno



#to  
sem  
jaz  
prijatelj  
med odraščanjem

# 1. Razlaga

- **Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje.**
- Ljudje lahko v pomembni meri vplivamo na svoje misli, jih izbiramo, vrednotimo, spreminjamo, preusmerjamo, imamo nad njimi določen nadzor. Pri tem je treba poudariti, da ne moremo imeti popolnega nadzora nad procesom mišljenja, nad tokom lastnih misli. Znano je namreč, da se nam lahko neprijetna misel, ki jo želimo pregnati, še bolj vsiljuje. Zato pa lahko bolj učinkovito spreminjamo vsebino svojih misli, svoje ocene, poglede, razlage, predpostavke in celo prepričanja. Ko prepoznamo negativni učinek določenih misli, ocen, razlag na naša čustva in vedenje, jih lahko nadomestimo z bolj ustreznimi, bolj realnimi, bolj pozitivnimi. Razmišljati pozitivno pomeni razmišljati na način, ki vključuje realnejšo oceno situacije ter spodbuja pozitivnejše doživljanje in delovanje. S spreminjanjem negativnih misli vplivamo na svoja čustva in vedenje.
- K posameznikovi osebnostni čvrstosti veliko prispeva optimističen pogled na življenje – zaupanje v ugoden razplet dogodkov v prihodnosti.
- Ko se mladostniki usposablajo za realnejše, pozitivnejše in bolj optimistično razmišljanje, krepijo svoje sposobnosti na področju **samouravnavanja**. Do določene mere lahko povečujejo nadzor nad lastnimi mislimi, čustvi in dejanji. Utrjujejo tudi **samozavedanje**, namreč zavedanje tega, da lahko vplivajo na svoje mišljenje ter preko tega uravnavajo svoja čustva in vedenje.
- Gornja razlaga temelji na predpostavkah kognitivno vedenjske terapije, da **s tem, ko spreminjamo razlage dogodkov in neustreznih, nekoristnih vzorcev razmišljanja lahko dosežemo ugodne spremembe v čustvovanju in vedenju.**

## 1.2 Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
<b>(glavni poudarek)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje</li></ul>	<b>(glavni poudarek)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj</li><li>• spoprijemanje s stresom</li></ul>			<b>(dodatno – ob alternativni izvedbi)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• analiziranje situacij</li><li>• vrednotenje in presojanje</li><li>• reflektiranje</li></ul>

Z e-delavnico *Razmišljam pozitivno* spodbujamo pozitiven, realen, funkcionalen pogled mladostnikov na določene življenjske situacije, na življenje, nase.

**1.3 Pripomočki:** videokonferenčno okolje, e- delovni listi v različnih formatih.

**1.4 Metode dela:** uvodna razlaga, individualno delo, skupinska razprava.



# 1.5. Napotki za učitelja

- Učitelj učencem razloži, da dogodke in situacije ljudje spontano analiziramo, vrednotimo ter nanje pogosto gledamo bodisi pozitivno bodisi negativno. Od tega je v precejšnji meri odvisno naše počutje in ravnanje v različnih življenjskih situacijah. *Razlago lahko ponazori s primerom.*
- Učitelj posreduje učencem tri e-delovne liste. (e-Delovni listi so v prilogi delavnice). **Na prvem in drugem e-delovnem listu je navedena življenjska situacija, tretji je prazen.** Na tretji e-delovni list učenci sami napišejo primer situacije iz svojega življenja, v kateri so se počutili neprijetno.
- Učitelj pri vsakem e-delovnem listu poda navodilo, naj učenci **najprej napišejo čim več negativnih misli**, ki se jim porodijo, ko se vživljajo v opisano situacijo in si jo predstavljajo. Na prvih dveh e-delovnih listih je primer negativne misli že naveden. Nato učenci **za vsako zapisano misel napišejo še čustvo**, ki ga je pri njih ta misel izzvala, ter **vedenje**, ki je posledica te misli in tega čustva. Na prvih dveh e-delovnih listih sta ob primeru negativne misli navedena tudi primera za čustvo in vedenje, ki sta z njo povezana.
- Ko učenci zapišejo negativne misli, pripadajoča čustva in vedenja, na vsakem delovnem listu takoj za tem po zgornjem zgledu **nadaljujejo delo s pozitivnimi mislimi**. Poiščejo in zapišejo jih čim več ter vsaki od njih pripišejo pripadajoče čustvo in vedenje.

Ko učenci končajo delo, svoje odgovore skupaj z učiteljem pregledajo in analizirajo. /Dve različici/

**Učitelj pokaže učencem tabelo z zapisanimi odgovori, nato skupaj ugotavljajo, kakšna čustva in kakšna vedenja povzročajo negativne misli, ter jih primerjajo s čustvi in vedenji, ki jih izzovejo pozitivne misli.**

## 1.6 Zaključek delavnice

- Učitelj skupaj z učenci povzame **temeljna spoznanja** in pričakovane učinke **delavnice**:
  - Pogled (pozitiven ali negativen) nase, na druge ljudi in na situacije vpliva na to, kako se bomo počutili in kako se bomo vedli.
  - Vsak človek lahko do določene mere vpliva na to, da negativne, manj koristne misli spremeni v pozitivne, bolj realne, bolj koristne.
- Na koncu lahko učitelj pošlje učencem **evalvacijski vprašalnik** oziroma povezavo nanj, ter jih pozove, da odgovorijo na ti dve vprašanji:
  - kako so bili z delavnico zadovoljni,
  - koliko jim bodo znanja, pridobljena v delavnici, koristila v vsakdanjem življenju.
- Svetujemo uporabo interaktivnih orodij za povratne informacije.

# 1.7 Priloge k e-Delavnici Razmišljam pozitivno

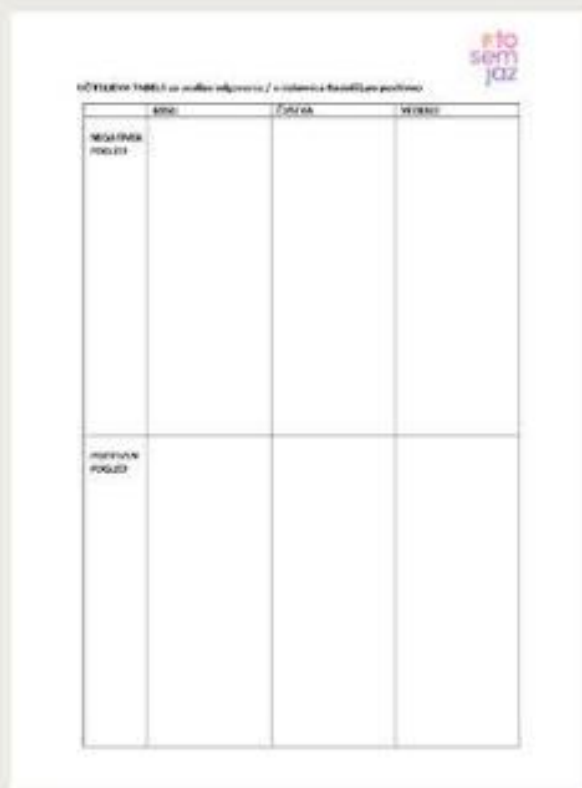
e-Delovni list 1 je dostopen v treh formatih:

- [v Wordu, kot priloga](#)
- [na povezavi v MS Forms](#)
- [na povezavi v Google Forms](#)



# Učiteljeva tabela za analizo odgovorov

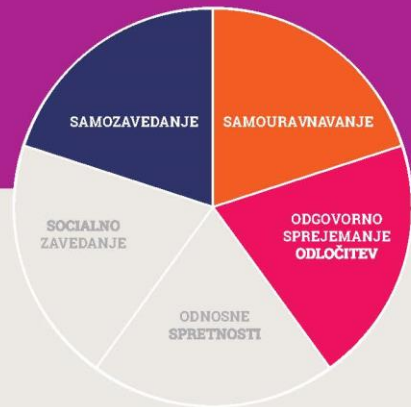
- [v Wordu, kot priloga](#)



UČITELJEVA TABELA ZA ANALIZO ODGOVOROV / UČITELJEVA TABELA ZA ANALIZO ODGOVOROV

	Količina	Kvaliteta	Vrednost
Maksimalna točka			
Minimalna točka			

Postavljam si cilje in si  
prizadevam, da bi jih  
dosegel



#to  
sem  
jaz  
prijatelj  
med odraščanjem

MIRA  
za duševno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

#to  
sem  
jaz  
prijatelj  
med odraščanjem

# 1. Razlaga

- Doživljanje lastne vrednosti v pomembni meri temelji na človekovi dejavnosti, učinkovitosti in sposobnosti, da obvladuje svoje življenje. Dejavnost, ki je za posameznika vredna in smiselna, je vedno naravnana k nekemu cilju. Cilji spodbujajo človekovo motivacijo, prizadevnost in vztrajnost. V življenju nas usmerjajo naprej ter dajejo polnost in smisel našemu bivanju. Človek, ki je brez načrtov in ciljev, doživlja, da je življenje prazno. Hitreje lahko podleže vplivu slabe družbe, za svoje neuspehe pogosto krivi druge, se doživlja kot žrtev in niti ne poskuša vplivati na svoje življenje.
- Za slehernega človeka, za njegovo podobo o sebi in zadovoljstvo v življenju je pomembno, da si postavlja cilje, ki so v skladu z njegovimi **vrednotami**. Vrednote so življenjske usmeritve, so kot kažipot skozi življenje, cilji pa kot točke na poti, ki jih želimo doseči. Vrednota je, vzemimo, znanje, izobrazba, cilj pa uspeh pri določenem predmetu.
- Doseženi cilji nam dajejo občutek, da smo učinkoviti, uspešni, vredni, zadovoljni ter nas spodbujajo k novim ciljem in nadaljnjim aktivnostim. Da bi lažje dosegli svoje cilje, je nujno, da so realni, ravno prav zahtevni, prilagojeni našim sposobnostim.
- Cilji morajo biti konkretni, jasno opredeljeni. Le tako lahko načrtujemo aktivnosti, spremljamo napredek in vrednotimo dosežke.
- Otroci in mladostniki se pogosto ravnajo po ciljih, ki jih namesto njih postavljajo odrasli. Toda za razvoj njihove samostojnosti je zelo pomembno, da pridobivajo kompetence, s katerimi si lahko sami organizirajo življenje, načrtujejo in usmerjajo svojo aktivnost.

## 2.2 Socialne in čustvene kompetence, ki jih e-delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(dodatno) samoučinkovitost	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none"><li>• samomotivacija,</li><li>• samodisciplina</li><li>• postavljanje ciljev</li></ul>			(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none"><li>• analiziranje situacij</li><li>• reševanje problemov</li><li>• vrednotenje in presojanje</li><li>• reflektiranje</li></ul>

Z e-Delavnico *Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel* želimo pri učencih razvijati občutek samoučinkovitosti, zadovoljstva s seboj ter doživljanja, da je življenje vredno in smiselno.

**2.3 Pripomočki:** videokonferenčno okolje, delovni listi v različnih formatih, (kot Wordov dokument, kot obrazec v Google Forms in kot obrazec v Microsoft Forms).

**2.4 Metode dela:** uvodna razlaga, individualno delo, delo v parih ali v skupinah po štiri, pogovor.

## 2.5 Napotki za učitelja

e-delavnica je sestavljena iz dveh delov, ki se lahko izvajata ločeno, oziroma v dveh učnih urah.

**PRVI DEL E-DELAVNICE** Prvi del e-delavnice vsebuje dve vaji, vajo A in vajo B

### VAJA A:

Učitelj posreduje učencem e-delovne liste, na katerih je **primer sedmošolke Anje** (e-Delovni list 1). Vsak učenec zase odgovori na vprašanja na e-delovnem listu. Učitelj nato pozove nekaj učencev, naj preberejo svoje odgovore. Učitelj povzame odgovore učencev in oblikuje zaključke:

- o razliki med **osebnimi cilji** in **cilji, ki nam jih postavljajo drugi** (starši, učitelji, trenerji ...);
- o tem, kateri cilji nam prinašajo več zadovoljstva in občutka, da smo učinkoviti, ter da je to, kar delamo, smiselno in vredno.



## VAJA B:

Učitelj učencem razloži, kako pomembno je, da so naši **cilji realni, uresničljivi, postavljeni ravno prav visoko**. Pove jim, da si ljudje pogosto postavljamo previsoke ali prenizke cilje.

Učitelj posreduje učencem e-Delovni list 2, na katerem sta dva primera z vprašanji, primer previsoko postavljenega in primer prenizko postavljenega cilja.

Ko učenci odgovorijo na vprašanja, učitelj pozove nekatere od njih, da podajo svoje odgovore. Učitelj odgovore povzame in komentira. Nato učence spodbudi, da iščejo in navajajo še svoje primere.

Ta vaja je preprosta, primera sta nazorna. Vaja je namenjena temu, da bi učenci ob aktivnem sodelovanju prepoznali in razumeli razliko med prenizko in previsoko postavljenimi cilji.

V nadaljevanju učitelj učencem **predstavi in razloži posledice** previsoko in prenizko postavljenih ciljev. Učiteljeva razlaga, ki jo ustno in/ali pisno posreduje učencem:

- Posameznik, ki si zastavi *previsoke cilje*, ima le malo možnosti, da jih doseže. Zato lahko izgublja pogum in zaupanje vase.
- *Prenizko postavljeni cilji* pa ne predstavljajo pravega izziva. Za rezultat se ni treba truditi, vendar je tudi zadovoljstvo, ko cilj dosežemo, majhno.

## DRUGI DEL E-DELAVNICE

Učitelj posreduje učencem e-delovne liste (e-Delovni list 3), na katere učenci zapišejo **zanje pomemben osebni cilj** na določenem področju, na primer v šoli, v športu, glasbi ...

Učenci zapišejo cilj, nato pa še:

- *svoje prednosti oziroma lastnosti, ki bi jim lahko pomagale, da bi dosegli svoj cilj;*
- *ovire, ki jih predvidevajo na poti do cilja;*
- *dejanja, ki jih bo treba storiti, da bodo cilj dosegli;*
- *prvi korak na poti do izbranega cilja.*

Sledi skupen pogovor. Učitelj učence opozori na **dejanja**, ki bodo potrebna za to, da bodo svoje cilje dosegli. Dobro je, da se učenci zavedo pomena svoje aktivne vloge pri postavljanju in doseganju ciljev. Učitelj učence spodbudi k temu, da povedo, katera dejanja so zapisali na delovne liste.

Po njihovem nareku jih nekaj zapiše in zapis deli z učenci.

Pri tem uporabi **Zbirno tabelo za učitelja**, ki je v Wordovi obliki v prilogi.

## 2.6 Zaključek delavnice

Učitelj povzame temeljno sporočilo delavnice, da se postavljanja in doseganja ciljev lahko učimo ter da je to za vsakogar koristno. Ko se učimo postavljati cilje, pridobivamo veščine za uravnavanje svojega življenja. Svoje aktivnosti lažje usmerjamo v skladu s svojimi vrednotami, interesi, željami. To prispeva k občutku, da smo v življenju učinkoviti.

Na koncu lahko učitelj pošlje učencem **evalvacijski vprašalnik** oziroma povezavo nanj, ter jih pozove, da odgovorijo na ti dve vprašanji:

- kako so bili z delavnico zadovoljni,
- koliko jim bodo znanja, pridobljena v delavnici, koristila v vsakdanjem življenju.

Svetujemo uporabo interaktivnih orodij za povratne informacije. /Glej skupna načela za izvajanje e-Delavnic/.

## 2.7 Priloge k e-Delavnici Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

e-Delovni list 1 je dostopen v treh formatih:

- [v Wordu kot priloga](#)
- [na povezavi v MS Forms](#)
- [na povezavi v Google Forms](#)



Delovni list 2

- [v Wordu kot priloga](#)
- [na povezavi v MS Forms](#)
- [povezavi v Google Forms](#)



Delovni list 3

- [v Wordu kot priloga](#)
- [na povezavi v MS Forms](#)
- [na povezavi v GoogleForms](#)



Učiteljeva tabela za analizo odgovorov

- [v Wordu kot priloga](#)



**#to sem jaz**

**e-Delovni list 1** je e-delavnica. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel. Vprašaj se in preveri, kaj ti lahko pomaga (na katerem področju, v kateri glavi, pri tej stvari ...) biti ti, ki je trenutno povsem brez te ga razpiši.

**Zaščitveni ožje:** \_\_\_\_\_

**V priloži razpis:**

- koliko predmetov odziva bistveno, ki bi ti lahko pomagale, da bi dosegel svoj cilj,
- koliko, na katerih bi lahko razmišljal na poti do cilja,
- kaj bi moral narediti, da bi dosegel cilj,
- kaj bi ti bolj koristilo odziva kaj bi razpisoval, da se bi lahko pridružil razpisni cilju.

<b>PREJEMKI</b>	<b>OVIRE</b>
<b>DEJAVNA</b>	<b>PRIKORAKI</b>

# Spoštujem se in se sprejemam



## 3.1 Razlaga

Samospoštovanje je pomemben del posameznikove samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. Nanaša se torej na vprašanje, kako vrednotimo samega sebe, kako se sprejemamo in cenimo. Človek, ki spoštuje samega sebe, se zaveda temeljne vrednosti, ki jo ima vsako človeško bitje. Doživlja se kot osebo, vredno ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

To pa ne pomeni, da se doživlja kot popolnega ali kot osebo, ki se postavlja nad druge. Kdor spoštuje samega sebe, se sprejema takšnega, kot je v svojem bistvu. Uvideva in priznava tudi svoje šibkosti, pomanjkljivosti in napake, vendar je do njih strpen, razumevajoč in sprejemajoč.

Doživljanje lastne vrednosti je v veliki meri odvisno od tega, kako smo v življenju zadovoljni s svojimi **moralnimi odločitvami**.

V delavnici *Spoštujem se in se sprejemam* se učenci usmerjajo v svoje dobre lastnosti s pomočjo pozitivnih trditev o sebi.

## 3.2 Socialne in čustvene kompetence, ki jih e-delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none"><li>• ustrezna samozaznava</li><li>• prepoznavanje lastnih močnih področij</li><li>• samozaupanje</li></ul>		(dodatno) <ul style="list-style-type: none"><li>• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti</li><li>• spoštovanje drugih</li></ul>		

Z e-delavnico *Spoštujem se in se sprejemam* pri učencih spodbujamo prepoznavanje, zavedanje in utrjevanje pozitivnih stališč o sebi ter prepoznavanje in vrednotenje pozitivnih lastnosti in vedenja drugih.

**3.3 Pripomočki:** videokonferenčno okolje, seznam pozitivnih trditev.

**3.4 Metode dela:** uvodna razlaga, individualno delo.

## 3.5 Napotki za učitelja

**Učitelj učence seznanj, da bodo v e-delavnici prepoznavali svoje pozitivne lastnosti.**

Učencem pokaže seznam pozitivnih trditev, ki jih najde v prilogi.

Seznam lahko deli na zaslonu ali ga pošlje učencem.

Učenci preberejo trditve s seznama in razmislijo o njih. Nato vsak s svojega seznama izbere tiste tri pozitivne trditve, za katere meni, da ga najbolje označujejo oziroma jih najlažje sprejme kot svoje lastnosti. Med tremi se v nadaljevanju odločijo za eno, in sicer za tisto, ki se jim v danem trenutku zdi najpomembnejša in jo bodo predstavili sošolcem.

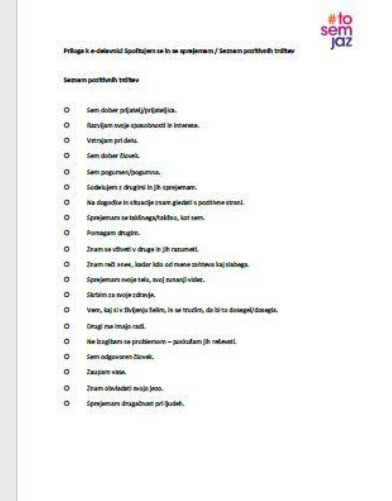
Učence opozori, da se lahko zgodi, da jih bo več izbralo isto trditev, vendar jih naj to ne moti, saj bodo v nadaljevanju vaje lahko izrazili same sebe, svojo individualnost v povezavi z izbrano trditvijo. Ko bodo namreč izbrano poved predstavljali sošolcem, bodo morali svojo izbiro utemeljiti. Trditev bodo torej nadaljevali z besedama: **»... zato, ker ...«**

Učitelj opozori učence, naj bodo pri utemeljitvah kar se da konkretni in naj trditve utemeljujejo na osnovi **osebnih izkušenj, lastnega vedenja**.

Naj ne odgovarjajo s posplošenimi razlagami, kot npr: „Skrbim za svoje zdravje, ker je to prav.“

*»Skrbim za svoje zdravje, ker se zavedam, kako je to pomembno zame in za druge.*

*Sedaj, v času epidemije, lahko zaščitim sebe in druge, ko upoštevam varovalne ukrepe...«*





## 3.6 Zaključek delavnice

Učitelj se z učenci pogovori o tem, kako so se počutili, ko so izbirali pozitivne trditve o sebi. Ali so jih našli zlahka ali težko?

Skupaj ovrednotijo pomen tega, da pri sebi prepoznavajo močna področja. Ob tem, ko učenci spoznavajo pomen pozitivnega vrednotenja samega sebe, jih učitelj usmeri tudi k spoznanju, da ima vsak od njih pozitivne lastnosti, da jih ima vsak človek in je vsakdo vreden spoštovanja.

Učitelj lahko pošlje učencem **evalvacijski vprašalnik oziroma povezavo nanj** ter jih pozove, da odgovorijo na ti dve vprašanji:

- kako so bili z delavnico zadovoljni (npr. z ocenami od 1 – 5)
- v kolikšni meri so ob vaji doživeli, da so zadovoljni sami s seboj (od 1 – 5)

Svetujemo uporabo interaktivnih orodij za povratne informacije.

# 5 Evalvacija e-Delavnic

Izvajanje preventivnih delavnic v programu To sem jaz na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje redno spremljamo že od leta 2011. V slovenskih šolah izvedejo učitelji in šolski svetovalni delavci na leto okoli 1000 delavnic. Cilj je načrtno izvajanje po celostnem modelu, opisanem v priročniku Zorenje skozi To sem jaz. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje vsako leto konec maja ali v začetku junija izpeljemo spletno evalvacijo, s katero spremljamo opravljeno preventivno delo v okviru programa To sem jaz – vse izvajalce vabimo, da odgovorijo na spletni vprašalnik. V evalvacijo želimo vključiti tudi spremljanje delavnic, ki bodo izvedene na daljavo.

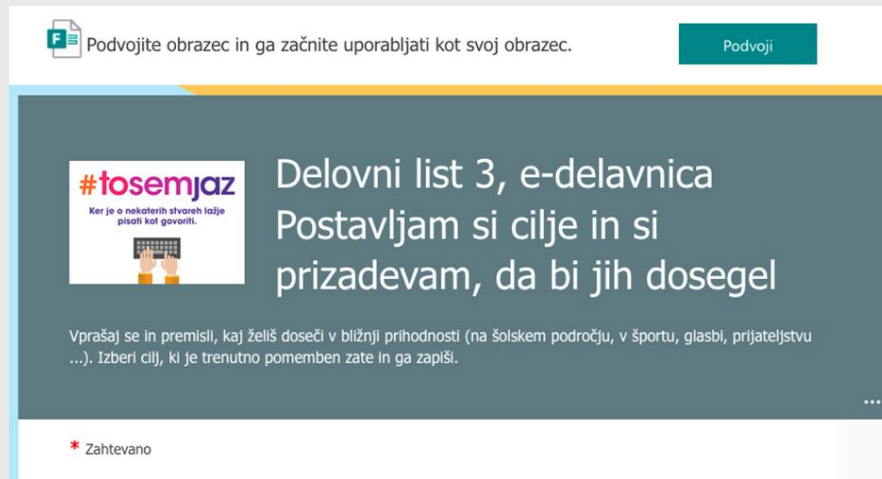
Vaša sporočila, morebitna vprašanja glede e-izvajanja preventivnih delavnic lahko naslovite na naslov: [tosemjaz@nijz.si](mailto:tosemjaz@nijz.si)

# 6. Prilogi

- PRILOGA 1: Dostop do e-delovnih listov v Google Forms



- PRILOGA 2: Dostop do e-delovnih listov v MS Forms



## 7 Temeljni viri

Lekić, K., Tratnjek, P., Konec Juričič, N., & Cugmas, M. (2014). *Srečanja na spletu - Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje*. Celje: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Sedlar Kobe, N., Boben, D., Lekić, K., Tacol, A., Konec Juričič, N., Tratnjek, P., Kralj, D., & Roškar, S. (2019). *Evalvacija šolskega preventivnega programa To sem jaz. Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih, letnik XXIII, št. 2/3, 14-25*.

Sedlar Kobe, N., Lekić, K., Konec Juričič, N., Tacol, A., Tratnjek, P., & Kralj, D. (2017). *Šolski preventivni program To sem jaz: razvoj socialno-emocionalnih kompetenc in izzivi preventivnega delovanja v šolskem kontekstu. Mednarodna konferenca EDUvision 2017 "Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij"* (str. 65-74). Ljubljana: EDUvision

Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Konec Juričič, N., & Roškar, S. (2019). *Zoranje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priručnik za preventivno delo z mladostniki*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.