

Izročki

Gradnja pozitivnih odnosov z otroki



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Gradnja pozitivnih odnosov z otroki

Predlagane aktivnosti v tem mesecu

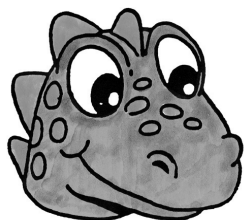
DEJAVNOSTI:

- Izdelajte vedenjski načrt za spreminjanje otrokovega negativnega ugleda v razredu in krepitev vajinega odnosa.
- Izberite nekaj strategij za krepitev pozitivnih odnosov z učenci.
- Določite si nekaj ciljev glede vzpostavitve odnosov s starši vaših učencev.
- Poiščite priložnosti za okrepitev občutka odgovornosti učencev v razredu.

Branje:



Poglavja 1, 2 in 14 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible Teachers*).



Primer pisma, s katerim raziskujemo otrokova zanimanja

Dragi starši,

dobrodošli v prvem razredu! Navdušena sem, da bom spoznala vašega otroka, in se veselim sodelovanja z vami pri podpori šolanja vašega otroka v naslednjem letu. Za uspešnejši »začetni skok« pri vzpostavljanju odnosa z vašim otrokom mi lahko pomagate z odgovori na spodnja vprašanja. Prosim, da mi jih čim prej vrnete. Če poznam dejavnosti in zanimanja otroka, lažje razvijem učni načrt, ki bo zanj zanimiv in smiseln. Poznavanje področij, za katera se vam zdi, da so za otroka težavnejša, so mi v pomoč, da ga lahko spodbudim na področjih, ki se jim morda skuša izogniti. Hvala za vašo pomoč. Starši ste v otrokovem življenju najpomembnejši, zato je potrebno, da v otrokovo korist dobro sodelujemo. Vem, da lahko s sodelovanjem med domom in šolo to leto postane za vsakega učenca najuspešnejše leto doslej.

Otrokovo ime:

Močna področja za mojega otroka (šolska ali socialna):

Področja, ki se mi zdijo za otroka težavnejša (šolska ali socialna):

Kaj upam, da se bo otrok v letošnjem letu naučil?

Otrokova zanimanja so (navedete lahko najljubše revije, igrače, dejavnosti, izlete, igre, matematiko, umetnost, čas za računalnik, šport itd.):

Stvari, ki otroka posebno podkrepijo (npr. posebni privilegiji, vodilne vloge, posebna hrana, nalepke, baseball kartice, filmi itd.):

Katere so otrokove posebnosti (navedite hišne ljubljence, bratce in sestrice, klube, stare starše ali druge, ki so tesno povezani z otrokom)?

Veselim se čudovitega leta!

Sporočila s table
Točke, ki si jih poskušajte zapomniti glede
gradnje pozitivnih odnosov z učenci

Pokažite učencem, da vam je mar, tako da:

- Jim vsak dan ob prihodu namenite osebni pozdrav.
- Jih povprašate o njihovem počutju, npr. preko dnevnikov pogovorov.
- Povprašate o njihovem življenju izven šole, npr. »Medved Poslušalec«.
- Jih poslušate.
- Občasno jeste z njimi pri malici.
- Na nek način obeležite rojstne dneve.
- Pošiljate domov kartice in pozitivna sporočila, npr. kartica s pohvalo (v orig. »Happy grams« Veseli telegram oz. Veselo sporočilo).
- Spoznate njihove hobije in posebne talente, npr. raziskava zanimanj.
- Jih obiščete na domu.
- Podelite kaj osebnega o sebi.
- Preživite čas v igri z njimi – med odmorom ali prostim časom v razredu.
- Vzpostavite pozitiven odnos z vsakim otrokom ne glede na njegove šolske ali socialne sposobnosti.
- Spoznate njegove starše preko obiskov na domu in razrednih sestankov.
- Občasno pokličete starše in jim poročate o otrokovih uspehih in dosežkih.

Pokažite učencem, da verjamete vanje, tako da:

- Prepoznate negativni samogovor.
- Spodbujate pozitivni samogovor.
- Sporočate svoja prepričanja, da jim lahko uspe.
- Izdelate prozorne plastenke/posodice »zmorem« iz praznih embalaž sokov, v katere spuščate papirnate trakce, na katere so učenci napisali veščine, ki so se jih naučili, npr. matematične veščine, črkovanje besed, deljenje stvari z drugimi, pomoč (to je koristno tudi, ker lahko staršem pokažete otrokov napredek).
- Telefonirate učencem, da pohvalite njihova posebna prizadevanja ali dosežke.
- Pomagate vsakemu otroku v razredu, da ceni posebne talente in potrebe drugih.
- Da včasih sledite njihovem vodenju, pozorno poslušate njihove ideje in ste »hvaležno občinstvo«.

Pokažite učencem, da jim zaupate, tako da:

- Povabite učence, da pomagajo pri vsakodnevni opravi in odgovornostih v razredu.
- Ponudite izbiro v učnem načrtu.
- Spodbujate sodelovanje med učenci.
- Spodbujate učence, da si med seboj pomagajo.
- Z njimi delite svoje misli in občutke.

Pomagajte šoli, da postane »odporna na ustrahovanje«

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Oskar, star 8 let, je hiperaktiven, impulziven in nepozoren. V razredu je neprestano nemiren, se na stolu ziba naprej in nazaj, njegove roke in noge so vedno v gibanju. Pogosto si z namenom, da se osredotoči na učiteljeva navodila, mrmra. Učitelju se zdi učenčevo gibanje moteče in je kritičen do njegovega neuspešnega sledenja navodilom. Drugi ga redno dražijo in se iz njegovih »čudnih« vedenj norčujejo. Samo nekaj vrstnikov se z njim igra. Med odmori je izoliran in izločen iz skupinskih iger. Manjša skupina starejših dečkov se je nekoč zabavala, ko se je norčevala iz njega, ga zmerjala in potiskala naokoli. Naslednjič so ga na poti iz šole domov napadli, ga zvezali in zmerjali z »opico«. Pred kratkim je postal v šoli besedno nasilen do mlajših otrok.

Zala pogosto pride v šolo in smrdi po blatu, saj se pri sedmih letih še vedno pokaka v hlače. Sram jo je te težave in vseskozi jo skrbi, da bi se ji to zgodilo v šoli. Med odmorom in v času kosila se otroci iz nje norčujejo. Kličejo jo »dojenček« in ji govorijo, da je neumna. Sošolke je nikoli ne povabijo, da bi sodelovala v skupinskih igrah, nikoli tudi ni bila povabljen na rojstnodnevno zabavo katerega od sošolcev. Pogosto je najdena sama v kotu igrišča. V konfliktnih situacijah hitro joka in se umakne.

Aneja, starega 6 let, učitelj skoraj vsakodnevno pošlje v pisarno ravnatelja zaradi neprimerne govornosti in neposlušnosti, ki ovirata delo v razredu. Na igrišču pogosto začenja pretepe. Ne glede na vse se zdi, da ima manjši krog vrstnikov, ki mu sledijo, ki jih privlači njegova samozavest in navdušuje njegov pogum in drzni jezik. Anej je zaradi agresivnega vedenja večkrat poslan domov iz šole. Vsakič je zaradi neprimerne vedenja s strani očeta hudo tepen. Njegov oče je alkoholik. Ko je pijan, večkrat besedno in telesno zlorablja njegovo mamo. Anej je priča temu nasilju. Mama je pogosto depresivna in nezainteresirana. Posledično se morda zdi, da je sinovo šolsko delo in vedenje ne skrbi in le redko komunicira z njegovim učiteljem. Učitelj, prizadet zaradi Anejevega vedenja, je kritičen do očitnega pomanjkanja skrbi njegovih staršev.

Kaj je ustrahovanje in zakaj se dogaja?

Oseba je ustrahovana ali je žrtev, kadar je izpostavljena negativnim dejanjem s strani ene ali več drugih oseb, ki so ponavljajoča in dolgotrajna (Olweus, 1993).

Ustrahovanje med otroki je eno od skritih področij medosebnih interakcij, kot sta telesna in spolna zloraba, ki uspeva zaradi tajnosti na strani tistih, ki so vpleteni, in zanemarjanja s strani strokovnjakov. Večina ustrahovanja se zgodi v šoli in je skrita pred šolskim osebjem. Zaradi kombinacije sramu in strahu pred maščevanjem žrtve o primerih ustrahovanja redko poročajo. Mogoče težav v šoli ne želijo priznati, ker se bojijo, da bi starše skrbelo, še posebej, če je njihova družina pod stresom ali je doživela travmatske izkušnje.

Ustrahovanje je opredeljeno kot ponavljajoči se telesni ali besedni napad na šibkejšega s strani nekoga, ki je močnejši bodisi zaradi telesne moči bodisi zaradi starosti, socialnega ali finančnega statusa. Ta opredelitev razlikuje ustrahovalca od otroka, ki občasno udari ali zmerja drugega otroka, vendar tega ne ponavlja ali ne počne isti osebi dalj časa, od otroka, ki napade drugega otroka, je pa približno enako psihološko in telesno močan. Ustrahovanje je lahko odkrito (neposredno, očitno) ali prikrito (posredno, skrito). Prikrito ustrahovanje vključuje širjenje govoric, socialno izločanje in manipuliranje s prijateljstvi. Gre za težavo, ki lahko povzroči dolgotrajno škodo tako žrtvi kot ustrahovalcu. V zgoraj opisanih primerih so otroci žrtve ustrahovanja v šoli – Oskar doživlja odkrito fizično ustrahovanje, v obeh primerih gre tako za odkrito besedno ustrahovanje kot tudi za prikrite oblike ustrahovanja, kot je socialno izločanje. Obe vrsti ustrahovanja sta lahko enako uničujoči za otrokovo blagostanje, čeprav na različne načine. Še več, povezani sta in se pogosto pojavljata skupaj v istih odnosih.

Raziskave so pokazale, da je kar 15 % šolskih otrok – eden od sedmih učencev – občasno vpletenih v težave z ustrahovanjem ali postane žrtev. 3 % otrok poročajo, da so ustrahovani enkrat tedensko ali pogosteje (Olweus, 1993). Pogostost je višja pri otrocih v osnovni šoli (od vrtca do 5. razreda) kot pri otrocih v srednji šoli, zlasti to velja za telesno ustrahovanje. Fantje pogosteje doživljajo očitne oblike ustrahovanja, dekleta pa bolj prikrite. Dokazi kažejo, da so fantje pogosteje kot dekleta v vlogi tako žrtve kot ustrahovalca (Olweus, 1993). Najpogostejšo situacijo predstavlja skupina dveh ali treh učencev, ki ponavljajoče nadlegujejo enega posameznika.

Nedavne raziskave (npr. Boulton in Smith, v tisku, Farrington, v tisku, Olweus, 1978, Perry, Kusel in Perry, 1988) kažejo, da lahko določene osebnostne značilnosti otroka povečajo možnost, da ga bodo ustrahovali. Tipične žrtve so pogosto bolj tesnobne in negotove od svojih vrstnikov. Večja verjetnost je, da so previdnejši, občutljivejši in tišji; lahko imajo slabo samopodobo in negativen pogled nase ter na svojo situacijo. Ko jih drugi učenci napadejo, se bodo navadno zjokali in umaknili, ne pa uprli. Lahko se vidijo kot zgube, ker ne zmorejo obvladati svojih težav, lahko se počutijo neumne in osramočene ali si morda celo mislijo, da si zaslužijo ustrahovanje. Ko žrtve poročajo o ustrahovanju odraslim, lahko odziv odraslega, da »naj se postavijo zase«, še bolj okrepi njihov občutek krivde ter lasten občutek nesposobnosti v odnosih z vrstniki. Čeprav imajo lahko pozitiven odnos do dela v šoli, pa imajo negativen pogled na svojo sposobnost sklepanja prijateljstva. Za njih je značilno, da v razredu nimajo dobrega prijatelja. Značilnosti teh otrok, ki postanejo žrtve, so pri fantih podpovprečna telesna višina in moč, občutek pomanjkanja telesne privlačnosti in slabe komunikacijske sposobnosti. Obstaja pa še druga vrsta žrtev, tako imenovana žrtev, ki »provocira«. Ti otroci imajo tako tesnobne kot nasilne vedenjske vzorce in so včasih hiperaktivni in impulzivni. Njihovo nasilno in moteče vedenje spodbuja druge otroke k temu, da ustrahujejo. Pomembno se je zavedati, da tovrstne žrtve ne povzročajo ustrahovanja in nikakor niso odgovorne zanj, čeprav lahko vseeno ozavestijo, da je ustrahovanje možna posledica njihove agresivnosti.

Običajni ustrahovalci imajo močno potrebo po prevladi nad drugimi in nadzoru socialnih interakcij (Olweus, 1978, Pulkkinen in Tremblay, 1992). Pogosto so enako agresivni do odraslih kot do vrstnikov. Ustrahovalci so prav tako lahko impulzivni. Fizična moč in samozavesten izgled sta pridruženi lastnosti, skupaj s pozitivno samopodobo. Pogosto imajo dobro razvite komunikacijske sposobnosti, da se lahko spretno izgovorijo iz težav. Ker so neobčutljivi in nezmožni empatije, morda celo čutijo, da si njihova žrtev zasluži takšno ravnanje. Če so bili vzgojeni v domu, kjer je vzdušje predvsem negativno, imajo lahko sovražen odnos do svoje okolice, vključno s šolo, in do avtoritet. Ustrahovanje je lahko samo en vidik splošnega vzorca nesocialnega vedenja. Poleg tega je ustrahovanje v osnovnošolskih letih napoved prestopniškega vedenja pozneje v mladostništvu. Obstaja še druga vrsta ustrahovalca, bolj pasivnega ustrahovalca, in sicer »sledilec« oz. »privrženelec«. Ti otroci niso pobudniki ustrahovanja, ampak sodelujejo ob strani. Lahko podpirajo ustrahovanje s posmehovanjem ali smejanjem žrtvi, spodbujajo ustrahovalca ali pa se vključujejo v zmerjanje in izključevanje žrtve, čeprav si morda želijo, da se ustrahovanje ne bi dogajalo.

Raziskave o ustrahovanju kažejo, da so družinski dejavniki zelo pomembni pri razvoju osebnosti otroka, ki ustrahuje, in tudi otroka, ki ima večje tveganje, da bi postal žrtev ustrahovanja (npr. Loeber in Stouthamer-Loeber, 1986, Olweus, 1980). Pogosto ima žrtev varno življenje doma in tesne odnose v družini. Lahko se počuti negotovo glede izpolnjevanja starševskih pričakovanj. Na drugi strani pa ustrahovalci najverjetneje prihajajo iz problematičnih domov, za katere je značilno pomanjkanje toplote, nizka stopnja nadzora in spremljanja doma. Študije so pokazale, da so starši ustrahovalcev verjetno preveč kaznovalni in kot način discipliniranja uporabljajo telesno nasilje. V takšni družini je pogostejši alkoholizem in zloraba drog ter večja verjetnost, da so bili ti otroci priča zlorabi med zakoncema. Morda jih je tudi zavrnila pomembna odrasla oseba. Drugi, s problematiko pogosto povezan stil starševstva, je starš, ki je popustljiv do vedenja svojih otrok, vključno z agresivnostjo, in ni uspel določiti ustreznih meja ali posledic, ko pride do agresije. Premalo vključenosti staršev, preveč svobode in nasilje v domačem okolju so ključni dejavniki za razvoj nizkega samospoštovanja, nižje sposobnosti za empatijo in stopnjevane agresije, kar ustvari ustrahovalca.

Poudariti je treba, da družinski dejavniki, čeprav so pomembni, ne morejo biti razlog za vse primere ustrahovanja. Ustrahovalci in žrtve ne izhajajo vedno iz zgoraj opisanih vrst družin. Pri razvoju otroka je pomemben tudi temperament, ki vpliva na razvoj »agresivnih vedenjskih vzorcev« ali ustrahovanja (Olweus, 1980). Za agresivne otroke je verjetneje, da imajo bolj impulzivne, hiperaktivne, nepozorne in razdražljive lastnosti, zaradi česar se težje naučijo reševanja problemov in ustreznih socialnih veščin. Zaradi pomanjkanja spretnosti za ustrezno ravnanje v socialnih situacijah se zatekajo k ustrahovanju.

Tudi razmere v šoli imajo vlogo pri nastanku ustrahovanja – še posebej stopnja nadzora med odmorom in drugimi pavzami (Olweus, 1993). Raziskave so pokazale jasno negativno povezavo med »gostoto učiteljev« in količino ustrahovanja – to pomeni, da večje kot je število učiteljev, ki nadzorujejo odmor ali druge pavze, manjša je verjetnost pojava ustrahovanja. Študije o odzivih učiteljev na ustrahovanje, v katerih so bili intervjuvani učenci, so pokazale, da tako ustrahovalec kot žrtev menita, da so učitelji naredili zelo malo, da bi ustavili problem. Te ugotovitve so pripeljale do zaključka, da učitelji niso bili v skrbeh in da je bilo učencem dovoljeno nadaljevati s svojim vedenjem.

Kaj narediti?

Vsak otrok ima pravico do izobraževanja brez izkušnje nasilja in poniževanja. Otroka ne sme biti strah hoditi v šolo zaradi strahu pred ustrahovanjem in staršev ne sme biti strah, da bo njihov otrok ustrahovan. To pomeni, da se nobenemu otroku ne sme dovoliti, da bi nadlegoval drugega otroka. Če je otrok nagnjen k ustrahovanju, mu mora biti zagotovljena vrsta usmerjanj in omejitev, ki ga bodo naučile, da bo odgovoren član šolske skupnosti, zato mora biti tudi odgovoren za kakršnokoli ustrahovanje, tako da se sooči s posledicami. Katere ukrepe je treba sprejeti za zagotovitev tega?

1. Vzpostaviti šolsko politiko in programe. Šolska politika ima ključno vlogo pri preprečevanju ustrahovanja in pomoči otrokom, ki so vključeni v primere ustrahovanja. Šolske politike bi morale učencem, staršem in učiteljem prenašati jasno sporočilo, da se ustrahovanja ne bo dopuščalo in se bo resno obravnavalo. Politike morajo jasno določiti pravila in navajati, kaj se bo zgodilo, če bodo pravila prekršena. Ker se žrtve lahko bojijo povedati svoje izkušnje z ustrahovanjem zaradi strahu pred maščevanjem s strani ustrahovalca, bi morala šola vzpostaviti postopek, ki bo učencem omogočil anonimno poklicati šolskega svetovalca. Svetovalec lahko spodbudi otroka, ki je žrtev, da se pogovori tudi s svojim učiteljem in starši ter lahko vključi pomembne osebe, da bi zagotovil pomoč žrtvi.

Šola ima pomembno vlogo pri izobraževanju družin o pomenu ustrahovanja – tako za ustrahovalca kot za žrtev. Ta izobraževalna prizadevanja lahko potekajo z izvajanjem posebnih delavnic in v okviru rednih šolskih roditeljskih sestankov. Ustrahovanje je večplasten problem, ki izvira iz številnih medsebojno povezanih dejavnikov, kot so otrokov temperament, socialno vedenje, komunikacijske spretnosti, stopnje samospoštovanja in samopodobe, poleg družinskih, šolskih in družbenih vplivov. Namesto, da krivimo en sam vir, kot je družba, družina ali otrok, so šole lahko proaktivne z osredotočanjem na preprečevanje ustrahovanja ne glede na dejavnike, ki so morda v prvi vrsti prispevali k tej težavi.

Šola bi morala zagotoviti celovito usposabljanje za preprečevanje in obravnavanje težav s socializacijo, ki vodijo v ustrahovanje. To usposabljanje mora presegati individualna prizadevanja učiteljev pri posameznih učencih, in sicer mora biti del prizadevanj, ki vključujejo celotno šolo. Podporno izobraževanje in usposabljanje na področju socialnih veščin, reševanja težav, urjenja empatije in izgradnje samopodobe se osredotoča na temeljne vzroke ustrahovanja in se dolgoročno obrestuje za šolo.

- 2. Izobraziti učitelje in starše o zgodnjih znakih morebitnega ustrahovanja.** Zgodnje odkrivanje nasilja je pomemben vidik preprečevanja tega. Vsakdo v šolski skupnosti se mora zavedati kazalnikov, da lahko prepozna, ali otrok vstopa v vlogo žrtve ali se razvija v ustrahovalca. Tukaj je nekaj znakov:

Znaki zapadanja v vlogo žrtve

- Poroča o dogodkih, ko je žrtev ponižujočih pripomb.
- Ponavljajoče se izkušnje posmehovanja, poniževanja in izločevanja.
- Vzorec podrejanja drugim.
- Je porinjen, udarjen ali obrcan in nezmožen, da se ustrezno obrani sam.
- Vzamejo mu knjigo in/ali denar, mu stvari poškodujejo ali razmečejo.
- Ima modrice, rane, raztrgana oblačila brez pojasnila.
- Je izključen iz aktivnosti vrstniške skupine med odmorom ali pavzami.
- V ekipnih aktivnostih je zadnji izbran.
- Med odmori ali pavzami se zadržuje blizu učiteljev.
- Ima težave z izražanjem v razredu.
- V šoli deluje zaskrbljeno ali negotovo.
- Ima odpor hoditi v šolo.
- Je samotar – brez tesnih prijateljev.
- Nikoli ne vabi svojih sošolcev po šoli domov in nikoli ni povabljen domov ali na zabavo k drugim.

Znaki nastajajočega ustrahovalca

- Na splošno kaže negativen odnos in nasprotovanje osebam z avtoriteto v šoli in staršem.
- Pogosto kaže antisocialna vedenja, kot so laganje, kraja, preklinjanje, udarci.
- Ima močno držo »pogumneža«.
- Ima močno potrebo, da prevladuje nad drugimi z grožnjami ali hvaljenjem svoje telesne sposobnosti.
- Ima težave pri spoštovanju pravil, dopuščanju odložitvev in sprejemanjem zavrnitev.
- Velikokrat muči, draži, zmerja.
- Kaže nižjo empatijo do drugih in zavrača prevzemanje odgovornosti za svoje ravnanje.
- Se povezuje z drugimi antisocialnimi vrstniki.

- 3. Vzpostaviti take razmere med odmori in drugimi prekinitvami pouka, ki onemogočajo ustrahovanja.** Večina ustrahovanja v šoli se zgodi med odmori ali drugimi prekinitvami pouka. Šole in učitelji morajo biti prepričani, da obstaja ustrezen nadzor med odmori in drugimi pavzami (čas kosila, odmor za stranišče), tako da se ustrahovanje ne more pojaviti. Šole z višjo gostoto učiteljev med odmori imajo nižjo stopnjo težav z ustrahovalci/žrtvami. Vendar pa zgolj povečanje prisotnosti učiteljev med tem časom ni dovolj. Učitelji morajo vedeti, kako v situacijah ustrahovanja posredovati pravočasno, hitro in učinkovito ter morajo biti pripravljeni in voljni za to. Učitelji in osebje se bodo morali zavezati, da prepoznajo ustrahovanje kot tako. Tudi če obstaja samo sum, da se ustrahovanje izvaja, je potrebno ukrepati. Namesto da bi razmišljali: »Samo hecajo se.«, »Vse je zabava.« ali »Ne poskuša biti zloben.«, bi moralo biti vodilno pravilo učitelja: »Bolje, da posežem pravočasno kot pre-

pozno.« Dosleden odziv učiteljev in nadzornikov na igrišču daje učencem jasno sporočilo, da ustrahovanje ni sprejemljivo in da bodo odgovorni vedno na strani žrtve ali morebitne žrtve. Morebitni ustrahovalci morajo vedeti, da se bo moč (npr. osebe z avtoriteto v šoli, učiteljev, staršev) vedno uporabila za zaščito morebitne žrtve.

Učitelj, ki opazuje ustrahovanje, mora poseči, tako da:

- Naloži posledice ustrahovalcu (kakor jih določa šolski vzgojni načrt).
- Govori v imenu žrtve in je vzor odločnega odziva.
- Poroča o dogodku razrednemu učitelju in staršem vključenih učencev.

Šolski urnik in šolsko okolje je mogoče vzpostaviti tako, da odvrta od ustrahovanja. Ker je veliko ustrahovanja s strani starejših otrok, ki so agresivni do mlajših in bolj ranljivih otrok, bi šole morale poskrbeti, da bodo odmori ob različnih časih za starejše in mlajše učence ter za učence s posebnimi potrebami. Poleg tega, ker se ustrahovanje pogosteje pojavlja na določenih delih igrišča in na straniščih, je potrebno ta območja dodatno nadzirati. Dobro opremljeno in privlačno okolje na prostem lahko zmanjša ustrahovanje, tako da privabi k izvajanju več pozitivnih dejavnosti.

4. Učitelji morajo imeti jasna razredna pravila glede ustrahovanja in redne razredne pogovore o teh težavah. Skupaj s šolskimi vzgojnimi ukrepi in programi so lahko tudi posamezne učilnice prostor za izobraževanje o ustrahovanju. Šolska pravila o ustrahovanju je treba razložiti in objaviti vsem na vidnem mestu. Na primer, naslednja tri pravila določajo jasne standarde glede očitnih in bolj prikritih oblik ustrahovanja:

1. Ustrahovanje drugih otrok ni dovoljeno.
2. Učenci bodo poskušali pomagati otrokom, ki so ustrahovani.
3. Učenci bodo vključevali sošolce, ki so pogosto izključeni.

Učence je potrebno za upoštevanje pravil pohvaliti. Predvsem pa je potrebno učencem, ki hitro padejo pod vpliv drugih, pokazati hvaležnost, kadar se ne odzovejo agresivno.

Pomembno je, da se učitelji v razredu pogovarjajo o ustrahovanju. Te razprave naj se odvijajo redno (npr. enkrat na teden), morda ko zbrani v krogu sedijo na tleh. Na teh razrednih srečanjih lahko učitelji pojasnijo in ponovijo posledice kršenja pravil. Lahko preberejo zgodbe o ustrahovalcih in žrtvah, v katerih je ustrahovalec predstavljen kot navzven trd, v sebi pa tesnoben in negotov in v katerih se učenci učijo sočustvovanja z žrtvijo. Poleg zgodb je učinkovit način za poustvarjanje čustev in idej tudi igranje vlog. Konkretno primere iz učilnice in igrišča je potrebno uporabiti za pomoč učencem pri razmišljanju o načinih, kako lahko preprečijo socialno izločanje in ustrahovanje. Pomembno je razpravljati o besednem in prikritem ustrahovanju, da učenci spoznajo, da pomeni tudi pasivno opazovanje s strani soustvarjanje ustrahovanja. Učence lahko nato pozovejo, naj razpravljajo o tem, kako lahko pomagajo otroku, ki je žrtev, namesto da samo stojijo in opazujejo od strani.

Ker učenci menijo, da bodo, če povedo učitelju o incidentu ustrahovanja, zaznani kot »špeckahle«, morajo učitelji to preprečiti, tako da učencem sporočijo, da je poročanje o ustrahovanju del šolskih pravil. Poleg tega je lahko toženje v imenu drugega otroka, ki potrebuje pomoč, opredeljeno kot sočutno in odraža sočutje do občutkov šibkejšega otroka. Cilj je, da učenci razumejo, da tako žrtve kot ustrahovalci potrebujejo pomoč in da bo pomagalo le, če bodo dogodki prijavljeni tudi v prihodnje. Primer je, da učenca drugi med odmori pogosto zavračajo. Učitelj bi lahko ponazoril situacijo z lutkami. Ena lutka, Rene, ves čas govori drugi

lutki, Janu, da se z njim in njegovimi prijatelji ne more igrati. Včasih celo kliče Jana z zlobnim imenom. Učitelj svojim učencem reče: »Kaj naj Jan naredi, ko mu Rene reče, naj odide, in ga zmerja?« Spodbuja jih, naj predlagajo čim več možnih rešitev. Nato vpraša: »Kaj bi ti storil, če bi videl Reneja, kako zmerja Jana in mu govori, naj odide?« Sestavijo seznam možnih dejanj, učitelj pa jim pomaga razmisliti (kot skupini) o posledicah vsakega od teh. Da bi se učenec spoprijel z vprašanjem »špecanja«, vključi vprašanje: »Kaj bi se zgodilo, če bi učitelju povedal, da je Rene ustrahoval Jana?« Po pregledu vseh možnih odzivov na poročanje še naprej sprašuje: »Kaj lahko storite poleg tega, da poveste učitelju?« Na ta način učitelj ne samo daje učencem zbirko možnih odgovorov na ustrahovanje, ampak tudi razvija njihovo sposobnost reševanja problemov in s tem, ko raziskujejo vprašanje v skupini, umirja strahove učencev, da bi jih označili za »špeckahle«.

Sodelujoče učne dejavnosti v razredu, kjer učenci delajo v manjših skupinah, prav tako pomagajo preprečevati ustrahovanje. Pomembno je, da učitelj loči agresivnejše otroke in jih razvrsti v različne skupine z odločnimi, socialno spretnimi učenci (ki ne bodo sprejeli ustrahovanja) in ne z žrtvami. Učence, ki so izolirani ali se nagibajo k vlogi žrtve, je treba vključiti k pozitivnim, prijaznim učencem. Skrbno načrtovane sodelovalne dejavnosti v skupini, kjer je poudarek na nastopu celotne skupine, ustvarjajo medsebojno pozitivno odvisnost med člani skupine in posledično občutek povezanosti v celotnem razredu. Ko ima vsak član skupine odgovornost za učenje predpisane naloge vseh drugih članov, se učenci začnejo počutiti odgovorne drug za drugega – odnos, ki je nasproten tistemu, ki ga ima ustrahovalec ali pasivni opazovalec.

- 5. Posebno ukrepanje pri žrtvah.** Cilji ukrepanja pri žrtvi so izgradnja otrokove samopodobe, obnovitev njegovega občutka varnosti v šoli in vzpostavitev občutka, da ga sprejemajo ali da je v najboljšem primeru všeč vsaj enemu ali dvema sošolcema. Učitelji lahko dajo v pare otroke, ki so žrtve, z bolj priljubljenimi otroki in tako spodbujajo priložnosti za prijateljstvo. Tem otrokom lahko dajo tudi dodatno pozornost.

Drugi vidik ukrepanja pri žrtvah je, da jih poučujejo, kako pomembno je, da seznanijo učitelja in starše z incidenti ustrahovanja. Pogosto otrok ne želi povedati odraslim, ker se boji, da bi se mučitelj znašel v težavah, in bi se moral nato soočiti z maščevanjem. Morda celo prepričajo svoje starše, da ne povedo učitelju. Potrebno jim je pomagati, da bi razumeli, da je na dolgi rok ta tajnost bolj škodljiva zanje, ker omogoča, da se vedenje ustrahovalca nadaljuje. Otroci, ki so žrtve, se morajo naučiti poročati o teh incidentih. Učitelji in druge osebe z avtoriteto v šoli morajo zaradi njihove vloge žrtvam sporočiti, da niso krivi za nadlegovanje. Otrokom morajo zagotoviti, da bodo dobili ustrezno zaščito pred maščevanjem ali nadaljnjim nadlegovanjem s strani ustrahovalcev.

Pomembno je tudi, da se žrtev nauči izogibati napadalcu, ko je to mogoče, kot tudi, kako se zoperstaviti z odločnostjo in ne nasiljem. Tudi raziskave so pokazale, da ustrahovalci ne nadaljujejo z ustrahovanjem otrok, ki se odločno odzovejo ob njihovih poskusih, da bi jih nadzirali ali izolirali. Učitelji so lahko otrokom vzor odločnega vedenja. Na primer, ko se na igrišču pojavi incident, učitelj lahko reče otroku, ki je bil žrtev ustrahovanja: »Povej Robiju, da je grozno, ko te udari, da ti ni všeč, da te je udaril, in naj tega ne stori več.« V razredu lahko učitelj predstavi tudi igro vlog, v kateri en otrok ustrahuje drugega, in lahko otroci vadijo odločne načine odzivanja. Med temi vlogami se otroke lahko pozove, da govorijo o občutkih ponižanja, nemoči in nevrednosti, ki jih lahko občuti žrtev.

- 6. Posebno ukrepanje pri ustrahovalcih.** Cilj ukrepanja pri ustrahovalcih je ustrahovanje ustaviti. To vključuje poučevanje socialnih spretnosti in nenasilnih načinov izražanja občutkov ter reševanja sporov. Vključuje tudi povečanje njihovega sočutja za druge in sprejemanja otrok, ki so drugačni.

Ukrepanje se začne z jasno določitvijo meje – s sporočilom, da ustrahovanje ne bo dopuščeno. Če učitelj samo posumi, da obstaja težava, mora takoj ukrepati s pogovorom z domnevnim ustrahovalcem in žrtvijo. Sporočilo mora biti jasno posredovano: »Nasilja v našem razredu/šoli

ne dopuščamo in se mora končati.« Učitelj mora navesti negativne posledice ustrahovalnega vedenja. Kadarkoli se pojavi ustrahovanje, takoj pošlje ustrahovalca na stol za pomiritev za 5 minut in posveti pozornost žrtvi (tako da vedenje ustrahovalca ni nenamerno okrepljeno s pozornostjo učitelja). Potem se z njim resno pogovori, ločeno od drugih vrstnikov.

Ustrahovalec bo verjetno poskušal zmanjšati svoj prispevek k težavi in celo okriviti žrtev, rekoč: »On je začel.« ali »Bila je njena krivda!« Pomembno je, da učitelj ne razpravlja o tem, kdo je začel z ustrahovanjem. Ustrahovalci so pogosto zelo spretni pri izgovarjanju iz težavnih situacij. Če jim je dovoljeno povedati svojo različico zgodbe, lahko celo ponižajo žrtev. Ne zapravljajte časa, da pridete stvarjem do dna, ker preusmerja pozornost od ustrahovalnega vedenja v posledice. Če je bil ta otrok opredeljen kot ustrahovalec, potem je priporočljivo, da prevzamete politiko, kjer bo avtomatično odgovoren. Ne pozabite, sporočilo je, da ustrahovanje pod nobenimi okoliščinami ne bo dopuščeno. Če ste v dvomu o tem, kdo je ustrahovalec (redka situacija), pošljite oba otroke na stol za pomiritev, rekoč: »Zdi se, da sta bila v ustrahovanju udeležena oba, zato se morata oba umiriti in razmisliti, kako bi se lahko obnašala drugače.«

Učinkovit pristop discipliniranja pri ustrahovanju in alternativa času za pomiritev je lahko tudi izguba privilegija. Privilegij je lahko odmor ali poseben privilegij, ki ga učenec ceni, kot je čas za računalnik. Učitelji morajo postaviti hierarhijo vedenjskih ukrepov v svojem razredu, ki opredeljuje posledice za ustrahovanje, pri čemer se stopnja strogosti povečuje ob naraščanju števila incidentov. Na primer, posledica prvega incidenta ustrahovanja bi lahko bila določena kot čas za pomiritev, za drugega čas za pomiritev in izguba odmora, za tretjega izguba nekega drugega privilegija in klic staršem, za četrtega pa srečanje otroka, staršev, učitelja in ravnatelja.

Ustrahovalcu bo lažje spremeniti svoje vedenje, če bo sprejet in ga bodo imeli radi. Učitelji bodo morali paziti, da pohvalijo in nagradijo te otroke, kadar sodelujejo z učitelji in vrstniki, kadar so razumevajoči do zahtev drugih, prevzamejo odgovornost za svoje vedenje in zlasti kadar se odzovejo na neagresiven način v konfliktno-izzivalnih situacijah. Pri otrocih, ki ustrahujejo druge, ni enostavno razviti odnosa z njimi. Učitelji se bodo morali v zvezi s tem še dodatno truditi. Rečeno je, da bodo otroci, ki najbolj potrebujejo ljubezen, to zahtevali na najbolj neljubeče načine. Enako velja za otroke, ki potrebujejo spodbudo, pohvalo in pozitivno pozornost.

Če želimo, da bo ustrahovanje hitro soočeno z negativnimi posledicami, bodo morali učitelji opazovati in natančno spremljati vedenje na igrišču, še posebej z dodatnim nadzorom pri otrocih z zgodovino ustrahovanja (dejansko ali domnevno). To pomeni, da se mora nadzornik kosila ali igrišča postaviti v bližino domnevnega ustrahovalca – in biti viden vsem. To ne bo le zagotovilo varnosti žrtvi, temveč bo odvrnilo druge od sodelovanja, ker ne bodo želeli biti predmet podobnega nadzora. Včasih imajo učitelji negativen odnos do nadzоровanja odmora, ker ne želijo izgledati kot policaji, ali pa ostanejo notri, ker menijo, da potrebujejo odmor od učencev. Čeprav učitelji potrebujejo odmik od učencev, odmor ni primeren čas za to. Neupoštevanje nadzоровanja odmora, časa kosila in vstopanja v avtobus pomeni, da bodo šibkejši učenci prepuščeni nemilosti ustrahovalcev. Brez ustreznega nadzоровanja ne bo prišlo do ukrepanja, pomanjkanje ukrepanja pa pomeni tiho odobravanje ustrahovanja. Pozorno nadzоровanje je učinkovito ne le kot pomoč ustrahovalcu, da se zaveda svojega neprimerne vedenja, temveč tudi za zagotavljanje varnosti morebitnih žrtev.

- 7. Tesno sodelovanje med domom in šolo.** Kot je navedeno zgoraj, imajo šole pomembno odgovornost pri obveščanju družin o obsegu in vzrokih težav. Sporočilo družinam je lahko, da se bo zaradi morebitne resnosti ustrahovanja šola osredotočila celo na manjše primere ustrahovanja in socialne izločitve. Še več, šola mora staršem povedati, da bo lahko ta nadzor pripeljal do povečanega stika s svetovalno službo ali z učitelji, dokler se težava ne razreši. Ravno tako morajo šole prositi starše, da z njimi odkrito komunicirajo, da ostanejo vključeni in da se obrnejo na učitelje, če sumijo, da so njihovi ali drugi otroci udeleženi v ustrahovanje.

Šola bi morala v primeru odkritja, da učenci ustrahujejo druge ali da so ustrahovani, staršem dati vedeti, da bo stopila z njimi v stik in jih prosila za sodelovanje pri vzpostavljanju sprememb. Skupaj z njimi bi se morali srečati in razpravljati o razmerah ter oblikovati načrt za reševanje težave. Starši, ki domnevajo, da so njihovi otroci ustrahovani, lahko pomagajo tako, da pohvalijo svoje otroke za sodelovanje, vzpostavijo sistem nagrajevanja za ustrezno vedenje, uporabljajo nenasilne ali nekaznovalne posledice za neustrezno vedenje (npr. izguba privilegijev, čas za pomiritev, domača opravila) in določijo pravila, ki jasno sporočajo, da resno jemljejo ustrahovanje in da ne bodo dopuščali takega vedenja. Če tako šola kot starši uporabljajo negativne posledice, je manj verjetno, da se bo ponovno zgodilo. Družini, ki je kaotična in neorganizirana, lahko učitelji pomagajo tako, da določijo nekaj družinskih pravil, ki jih zapišejo in ponazorijo ter načrtujejo posledice za kršitve teh pravil. Starše lahko spodbujajo tako, da pohvalijo svojega otroka, kadar upošteva pravila. Pozvati jih je treba, naj preživljajo čas s svojim otrokom in spoznajo njegove prijatelje.

Starši, ki domnevajo, da je njihov otrok žrtev ustrahovanja, morajo to čim prej sporočiti učitelju. Obenem lahko pomagajo izboljšati samopodobo žrtve tako, da ji pomagajo vzpostaviti prijateljstva in spodbujajo, da se odločno postavi zase. Čeprav je razumljivo, da želijo zaščititi otroka, ki je bil žrtev ustrahovanja, bi se starši morali izogibati temu, da so prekomerno zaščitniški, saj lahko takšen odnos poveča otrokov občutek izločenosti s strani vrstnikov in s tem težavo še poslabša.

- 8. Starši izobražujejo svoje otroke o težavi.** Starši morajo svojim otrokom jasno razložiti, da je ustrahovanje nesprejemljivo. Te težave lahko predstavijo tako, da se z njimi o njih pogovarjajo in jih vprašajo, ali je kdorkoli v njihovem razredu pogosto zbadan ali izločen. Starši bi morali nadgraditi razumevanje svojega otroka z razlago pojmov pasivnega sodelovanja pri ustrahovanju in »prikritega« ustrahovanja (izključevanja otroka). Starši bi lahko poskušali ugotoviti, ali njihov otrok sočustvuje z žrtvijo ter bi bil pripravljen storiti kaj, kar bi ji pomagalo. Razpravljati bi morali o pomembnosti poročanja učiteljem o ustrahovanju, pri čemer bi pojasnili zakaj »špecanje« ni napačno, ampak na dolgi rok dejansko pomaga ustrahovalcu (in morebitnim žrtvam). Prizadevajo si lahko razvijati otrokovo sočutje do žrtve in ga vključijo v prenehanje ustrahovanja, tako da povabijo žrtev na piknik ali domov po šoli. Vse razredne strategije za učitelje, o katerih smo že govorili, lahko starši uporabljajo tudi doma.

Ko starši in šole spregovorijo, delijo informacije med seboj in sodelujejo pri iskanju rešitev. Ne da bi krivili drug drugega, lahko naredijo velike premike pri zmanjševanju težav. (Olweus, 1993).



Viri

- Besag, V. E. (1989). Bullies and victims in school. A guide to understanding and management. Philadelphia: Open University Press
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (in press). "Bully/victim problems among middle school children: Stability, self-perceived competence, and peer acceptance." *British Journal of Developmental Psychology.*
- Farrington, D. (in press). "Understanding and preventing bullying." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 17. Chicago: University of Chicago Press.
- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). "Family factors as correlates and predictors of conduct problems and juvenile delinquency." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and Justice*, Vol. 7. Chicago: University of Chicago Press.
- Olweus, D. (1978). Aggression in the schools. Bullies and whipping boys. Washington, DC: Hemisphere Press (Wiley).
- Olweus, D. (1980). "Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis." *Developmental Psychology*, 16, 644-660.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell Press.
- Perry, D. G., Kusel, S. J., & Perry, L. C. (1988). "Victims of peer aggression." *Developmental Psychology*, 24, 807-814.
- Pulkkinen, L., & Tremblay, R. E. (1992). "Patterns of boys' social adjustment in two cultures and at different ages: A longitudinal perspective." *International Journal of Behavioral Development*, 15, 527-553.

Ideje za gradnjo pozitivnih odnosov z učenci



Dnevnik pogovorov: Ko otroci pridejo zjutraj v učilnico, jih prosimo, naj 10 minut pišejo v svoje »dnevnik pogovorov«, karkoli želijo. Učence se spodbuja, da napisano delijo z učiteljem, tako da dajo dnevnik v svoje »škafce«, ko so zapisi končani. Učencem dajte izbiro, ali in kdaj želijo, da učitelj prebere njihove pogovore. Te dnevnik imenujemo »dnevnik pogovorov«, ker učenci pogosto postavljajo učitelju vprašanja, na katera lahko odgovori s pripombami, vprašanji, nalepkami ali posebnimi zapiski, da jih odnesejo domov staršem. Pristop z dnevniki pogovorov omogoča učiteljem, da imajo z vsakim posameznim učencem več osebnih pogovorov, hkrati pa omogočajo zasebnost.

Čeprav je za ta pristop potrebno, da zna učenec brati in pisati, ga je mogoče prilagoditi za uporabo z mlajšimi otroki. To lahko dosežemo tako, da učitelj napiše v otrokov dnevnik opis nečesa, kar se je tistega dne zgodilo v šoli, in starš ga lahko otroku prebere, ko ga ob koncu šolskega dne pride iskat. Starše lahko spodbudimo, da v dnevnik napišejo svoj odgovor ali napišejo odgovor, ki ga narekuje otrok. Ta pristop spodbuja tesno komunikacijo med staršem, učiteljem in otrokom.



Medved Poslušalec: Druga zabavna strategija za spoznavanje učencev je »Medved Poslušalec«. »Medveda Poslušalca« (dejanskega plišastega medvedka) vsak dan odnese domov učenec, ki je ta dan v razredu izjemno poslušal. Ko je »Medved Poslušalec« pri otroku doma, posluša, gleda in sodeluje pri vsem, kar se dogaja v družini (morda gre v restavracijo, na igranje nogometa itd.). Družinske člane prosimo, da v dnevniku opišejo obisk medveda v družini – kar je videl in delal, ko je bil z njimi. Če otrok ne zmore pisati, lahko narekuje staršem. Naslednji dan učenec prinese nazaj »Medveda Poslušalca« in svoj dnevnik, ki ga na glas prebere razredu. To je zelo učinkovit način spoznavanja učencev in njihovih družin, ki zmanjša pritisk na otroka, ker je zgodba povedana iz perspektive »Medveda Poslušalca«. Prav tako spodbuja izkušnje staršev in otrok doma, ki jih je mogoče podeliti v šoli. Je zabavno in hkrati opozarja otroke na pomen poslušanja. (Učitelji morajo biti prepričani, da bo v neki točki »Medveda Poslušalca« odnesel domov vsak od učencev.) Isto idejo je mogoče uporabiti tudi za sramežljivega otroka, na primer »Medveda Zaupnika«.

Anketa staršev – pomembne informacije o otroku: Učitelj se lahko odloči, da pošlje ob začetku leta domov anketo, v kateri starše prosi za nekaj osebnih podatkov, npr. ali so bile v družini nedavne ločitve ali bolezni, kakšni so njihovi trenutni načini življenja, katere oblike discipliniranja uporabljajo starši, o naravi otrokovega temperamenta in posebnih zanimanjih, kaj pomaga otroka pomiriti in morebitne posebne skrbi glede otroka.



Obiski na domu: Obiski na domu ob začetku leta (še pred začetkom šole) so dober način spoznavanja učencev in njihovih družin ter pridobitve dodatnih informacij o otroku in družini v kratkem času. Medtem ko morda ne bo mogoče opraviti obiska na domu pri vseh učencih v razredu, je to lahko neprecenljivo za učence s posebnimi socialnimi in/ali učnimi težavami. Ti obiski so lahko predstavljeni v pismu, ki je poslano družinam (morda poleti med počitnicami) z razlago namena obiska na domu in prošnjo otroku, da je gostitelj ali gostiteljica obiska. Otrok ima nalogo, da se odloči, kaj naj delijo z učiteljem, ko jih obišče, in razkaže učitelju svoj dom.

Posebni obiski z učenci: Drug način, kako lahko učitelj spozna učence zunaj učilnice je, da se udeleži dogodka, v katerem sodelujejo – baseball ali nogometne igre, balet ali glasbene predstave. Ta prizadevanja odražajo skrb učitelja in predanost pri razvoju odnosov z učenci. Druge možnosti vključujejo preživljanje individualnega časa z učencem ob kosilu ali da se jim pridružite pri igralni dejavnosti na igrišču.

Spoznavanje staršev: Eden zanesljivih načinov za vzpostavitev tesnejših odnosov z učenci je spoznati njihove starše. Učitelji lahko spoznajo starše preko nekaterih načinov, o katerih smo govorili zgoraj, kot so obiski na domu ob začetku leta in z anketo o družinskem življenju. Z »dnevnik pogovorov« lahko učitelji spodbujajo tesnejše odnose s starši. Druge strategije, ki spodbujajo podporne odnose in odnose sodelovanja s starši, vključujejo telefonske klice, sporočila domov o otrokovih uspehih, povabila staršem, da se udeležijo neformalnih srečanj z učitelji, vabila k sodelovanju v razredu z delitvijo kakšnih vsebin (npr. o potovanju ali posebni spretnosti, starš predstavi svoj poklic ...), branje učencem v razredu, pomoč pri delu v razredu in tako naprej.



Gledanje s srcem: Učitelj postavi veliko rdeče srce na tablo in razloži, da je to srce s čustvi. Učitelj pojasni, da postane srce, ko te nekdo porine, ti vzame barvico ali stori kaj nesramnega, srce postane manjše in se zapre. Nato učitelj sprašuje: »Kako lahko odpremo srce?« in učenci bodo odgovorili: »Z opravičilom, deljenjem in s pomočjo drugim.« Ko učitelj opazi, da se te stvari dogajajo, lahko te doda v srce in pokaže, da raste.



Škatla za igro: Ena od možnosti za spodbujanje igrivosti je, da postavi učitelj v bližini svoje mize posebno škatlo, v kateri shranjuje nekaj predmetov, kot so npr. lasulja, očala z očesi na vzmeteh, mikrofona, smešne majice. Učitelj lahko učence, ko pridejo, preseneti tako, da si nadene nekaj iz te škatle in se spet vrne na to, ko pozornost učencev pade. Na primer, učitelj lahko vzame lasuljo in izvleče mikrofona, da napove posebno navodilo ali preide na novo dejavnost. Ta igrivost pomaga učencem, da so vključeni in se lažje učijo.

Ko učitelji sledijo vodstvu učencev, pokažejo spoštovanje njihovih idej in izkazujejo upoštevanje njihovih pobud. To pomaga učencem, da bolje upoštevajo zahteve učiteljev v drugih situacijah. Poleg tega prispeva k vzajemnosti v razmerju – ravnovesje moči. Takšna vzajemnost vodi k tesnejšim in bolj pomenljivim odnosom.

Igra vlog med učitelji in učenci je pomembna tudi, ker učence spodbuja, da sprejmejo perspektive drugih. Spodbujanje te sposobnosti je pomembno pri razvoju sočutja. Igra vlog krepi tudi ustvarjalnost pri otrocih.

Kartice s pohvalo (»Happy grams« oz. Veselo sporočilo; Veseli telegram): Delitev kartic s pohvalo je še ena strategija za gradnjo pozitivnih odnosov z učenci. Kartica s pohvalo je kratka pisna izjava, dana otroku, ki označuje njegov uspeh, dosežek ali opis tega, pri čemer smo posebej uživali glede njegovega sodelovanja v razredu. Učencem se lahko na svoje mize doda škatla za kartice s pohvalami in učitelj jih vsak dan prebere z učenci ter jih pošlje staršem domov. Na karticah pohvale lahko piše: »Danes sem uživala pri poslušanju o Aninih zajcih, ki jih ima doma. Lepo predstavlja drugim v razredu.« ali »Patrick je bil danes zelo prijazen. Opazil sem, da je Robiju pomagal, ko je padel na pločniku.« ali »Gregor je nadzoroval svojo jezo in je lahko govoril o svojih čustvih – gradi dobre spretnosti samonadzora.«





Možganska nevihta/Bzz – Spodbujanje občutka odgovornosti



Razdelite se v manjše skupine/pare in si med seboj izmenjajte načine, s katerimi kot učitelji spodbujate občutek odgovornosti pri svojih učencih.

Cilj:

Možganska nevihta/Bzz – Spreminjanje negativnega ugleda učenca

Razdelite se v manjše skupine/pare in si med seboj izmenjajte načine, kako lahko kot učitelj spremenite negativni ugled učenca v bolj pozitivnega.



Cilj:



Možganska nevihta/Bzz – Gradnja odnosov z učenci



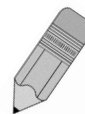
V skupini si podelite, kaj počnete, da spodbujate pozitivne odnose s svojimi učenci.



Cilj:

Možganska nevihta/Bzz – Gradnja odnosov s starši

S kolegom ali skupino delite strategije, ki jih uporabljate za gradnjo pozitivnih odnosov s starši svojih učencev.



Cilj:



Možganska nevihta/Bzz - Zastavljanje ciljev

Razmislite o možnih ovirah, na katere lahko naletite pri gradnji pozitivnega odnosa s težavnim otrokom, ter načinih, kako jih boste premagali. Zastavite si cilje.



Ovire pri gradnji pozitivnih odnosov	Načini za premagovanje teh ovir
Cilj:	



Neverjetna leta
Vodenje razreda za učitelje - Vprašalnik samorefleksije
Gradnja pozitivnih odnosov z učenci

Datum: _____ **Ime učitelja/-ice:** _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah. Zapišite svoje cilje.

1 – Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Gradnja pozitivnih odnosov z učenci	
1. Ko pridejo, pozdravim svoje učence z osebnim in pozitivnim pozdravom (npr. uporabim otrokovo ime).	1 2 3 4 5
2. Z učenci komuniciram na topel, skrben in spoštljiv način.	1 2 3 4 5
3. Z učenci govorim mirno in potrpežljivo.	1 2 3 4 5
4. Poslušam svoje učence in se izogibam obsojajočim in kritičnim odgovorom.	1 2 3 4 5
5. Svojim učencem zagotavljam iskrene, navdušujoče in pozitivne odzive glede njihovih idej.	1 2 3 4 5
6. S posameznimi učenci komuniciram osebno (npr. vprašam jih o življenju izven šole, njihovih posebnih zanimanjih, hobijih ali najljubših knjigah, delim nekaj osebnega o sebi z otroki (npr. jim voščim za rojstni dan).	1 2 3 4 5
7. Z vsakim od svojih učencev preživim poseben čas (npr. na igrišču, med obroki, pri nestrukturiranem času za igro).	1 2 3 4 5
8. Staršem pošiljam domov kartice s pozitivnimi sporočili, da jih obvestim o uspehih in dosežkih njihovega otroka (npr. kartica s pohvalo, veselo sporočilo, veseli telegram).	1 2 3 4 5
9. Opravljam pozitivne klice staršem, da jih obvestim o otrokovih uspehih ali pozitivnem vedenju.	1 2 3 4 5



10. Svojim učencem sporočam, da zaupam vanje, verjamem v dosego uspeha in spodbujam njihov pozitivni samogovor.	1 2 3 4 5
11. Prilagam se potrebam vsakega učenca, njegovim zanimanjem in sposobnostim (npr. načrtovanje aktivnosti ali zgodb, izhajajočih iz posebnih interesov in zanimanj otrok).	1 2 3 4 5
12. Otrokom v razredu pomagam ceniti posebne sposobnosti in potrebe drug drugega.	1 2 3 4 5
13. V svojem pristopu sem osredotočen na otroka in se vedem pri njihovih igrah kot »hvaležno občinstvo, ki ceni igro otrok«.	1 2 3 4 5
14. Izogibam se postavljanju vprašanj, ukazom in popravkom, kadarkoli je to možno.	1 2 3 4 5
15. Kadar komuniciram s svojimi učenci, delim svoja pozitivna čustva.	1 2 3 4 5
16. Svoje učence povabim k pomoči pri razrednih zadolžitvah in odgovornostih.	1 2 3 4 5
17. Prilagam aktivnosti, da ustrezajo razvoju vsakega otroka.	1 2 3 4 5
18. Z učenci se igram na načine, ki omogočajo posnemanje učitelja, prišepetovanje in igre vlog.	1 2 3 4 5
19. Sprejemanje razlik posameznika (kulture, spola, čutnih potreb) sporočam preko raznolikega načrtovanja, pripomočkov in izbire knjig ter tem za diskusijo.	1 2 3 4 5
20. Sodelujem pri pretvarjanju in domišljjski igri s svojimi učenci.	1 2 3 4 5
Prihodnji cilji za gradnjo odnosov s posameznimi učenci:	



Gradnja pozitivnih odnosov s starši	
1. Staršem dajem priložnosti za sodelovanje ali opazovanje v razredu.	1 2 3 4 5
2. Staršem redno pošiljam domov novice in pozitivna sporočila o njihovih otrocih.	1 2 3 4 5
3. Imam redni urnik za klicanje staršev, da jim predam pozitivna sporočila o njihovih otrocih.	1 2 3 4 5
4. Imam redno objavljene ure za telefonske klice ali čas, ko me lahko starši dobijo.	1 2 3 4 5
5. Načrtujem starševska srečanja da z njimi delim razredne aktivnosti in jim predstavim ideje za izvedbo razrednih aktivnosti doma.	1 2 3 4 5
6. Starše upoštevam pri njihovih idejah, pripomočkih in podpori pri razrednih aktivnostih.	1 2 3 4 5
7. Prepoznam pomembnost partnerstva s starši in sodelovanja za razvoj trdnih vezi z otroki in njihovega boljšega učnega uspeha.	1 2 3 4 5
Prihodnji cilji glede vključevanja staršev:	

Izročki

Preprečevanje vedenjskih težav - proaktivni učitelj



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Prva delavnica za učitelje

Predlagane aktivnosti v tem mesecu

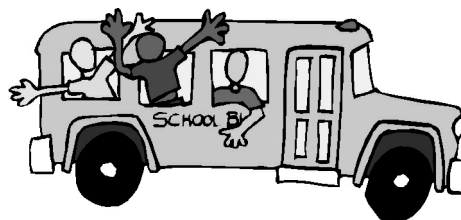
DEJAVNOSTI:

- Poskušajte uporabljati tri različna nebesedna sporočila.
- Izberite težavnejšega učenca v svojem razredu in izdelajte vedenjski načrt z uporabo proaktivnih strategij.
- Na delovni list zapišite svoje strategije in jih preizkusite. Na naslednjem srečanju poročajte o svojem uspehu.
- Vadite uporabo proaktivnih strategij (npr. navodila ko – potem, strategije prehoda, nebesedna sporočila).
- Zabeležite tri načine, s katerimi ste vzpostavili posebno povezanost z učencem, ki je »neviden« in z učencem, ki je težavnejši. Zapišite jih na delovni list posebnih povezanosti.
- Pokličite svojega kolega in delite proaktivno strategijo, ki pri vas deluje.

Branje:



Poglavje 3 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible Teachers*).





Zapiski na tabli

Preprečevanje težav

- Oblikujte jasna razredna pravila in se o njih vnaprej pogovorite z učenci.
- Imejte predvidljive urnike in rutine za izpeljavo prehodov.
- Prepričajte se, da pridobite pozornost otrok, preden podate navodila.
- Nepozorne ali hitro odkrenljive otroke posedite blizu svoje mize oz. poleg sebe.
- Težite k jasnim, konkretnim navodilom in jih izrazite na pozitiven način.
- Otroke, ki ne sodelujejo, preusmerite tako, da jih ob vprašanju pokličete po imenu, da stojite poleg njih, da si izmislite zanimive igre in uporabljate nebesedne znake.
- Kadar otroci prekoračijo meje, uporabljajte pozitivne opomnike s pričakovanim vedenjem namesto negativnih izjav.
- Otrokom, ki sodelujejo in sledijo navodilom, dajte pogosto pozornost, pohvalo in spodbudo.
- Bodite ustvarjalni pri uporabi strategij preusmerjanja – izogibajte se ponavljanju navodil. Namesto tega uporabljajte nebesedne namige in dejavnosti, ki jih pritegnejo.

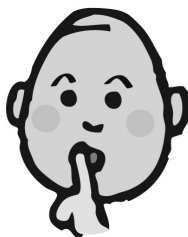
Primeri nebesednih sporočil



Noge hodijo.
Hodimo počasi



Ušesa
poslušajo



Notranji
glas



Oči na
učitelju



Roke
pri sebi

- Stisnite namišljeno žogo (zberi se).
- Dvignite roko z dvema razširjenima prstoma (umiri se).
- Zatemnite sobo (ugasnite in prižgite luči).
- Dvignjen palec (dobro opravljeno).
- Pomežik (trdo delaš).
- Glasbeni zvok za prehode.
- Slikovni namig – kot je rdeča luč za popolno tišino, rumena za tihi pogovor med delom, zelena za prosto igro ali slika s tiho dvignjeno roko ali slika za trdo delo.
- »Zmrzneš – daj mi petko« (ušesa poslušajo, oči name, noge na tleh, roke pri sebi, zaprta usta).



Tiha roka.

Možganska nevihta - Preoblikovanje navodil

Spremenite naslednja neučinkovita navodila, vprašanja, opazke,... v pozitivne, jasne in spoštljive trditve (navodila, opažanja).

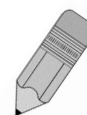


Neučinkovita navodila	Preoblikovana navodila
<ul style="list-style-type: none">• Utihni!• Nehaj kričati!• Ustavi se!• Pazi!• Zakaj ne daš tega stran?• Pospravimo kocke.• Prenehaj!• Kaj dela tvoj plašč tam?• Zakaj je tvoja torba tam?• Ne porivaj ga kot nosorog.• Zakaj je tvoja knjiga še vedno na mizi?• Zgledaš kot ena zmešnjava.• Pusti prijatelja pri miru!• Nikoli nisi pravočasno pripravljen.• Ko sedimo v krogu, se je ne smeš dotikati.• Tvoja miza je zmešnjava.• Nehaj stokati!• Nemogoč si.• Nehaj se obirati!• Pohiti!• Bodi tiho!• Zakaj ne sediš na svojem stolu, kot ti je naročeno?• Zakaj motiš prijatelja?• Ali si neumen?	



Možganska nevihta/Bzz - Razredni urnik

Tu izpišite svoj razredni urnik.



Cilj:

Možganska nevihta/Bzz - Razredna pravila

Tu zabeležite vaša razredna pravila.



Cilj:



Možganska nevihta/Bzz - Nebesedni namigi

S kolegom ali s skupino podelite nebesedne namige, ki jih uporabljate s svojimi učenci.



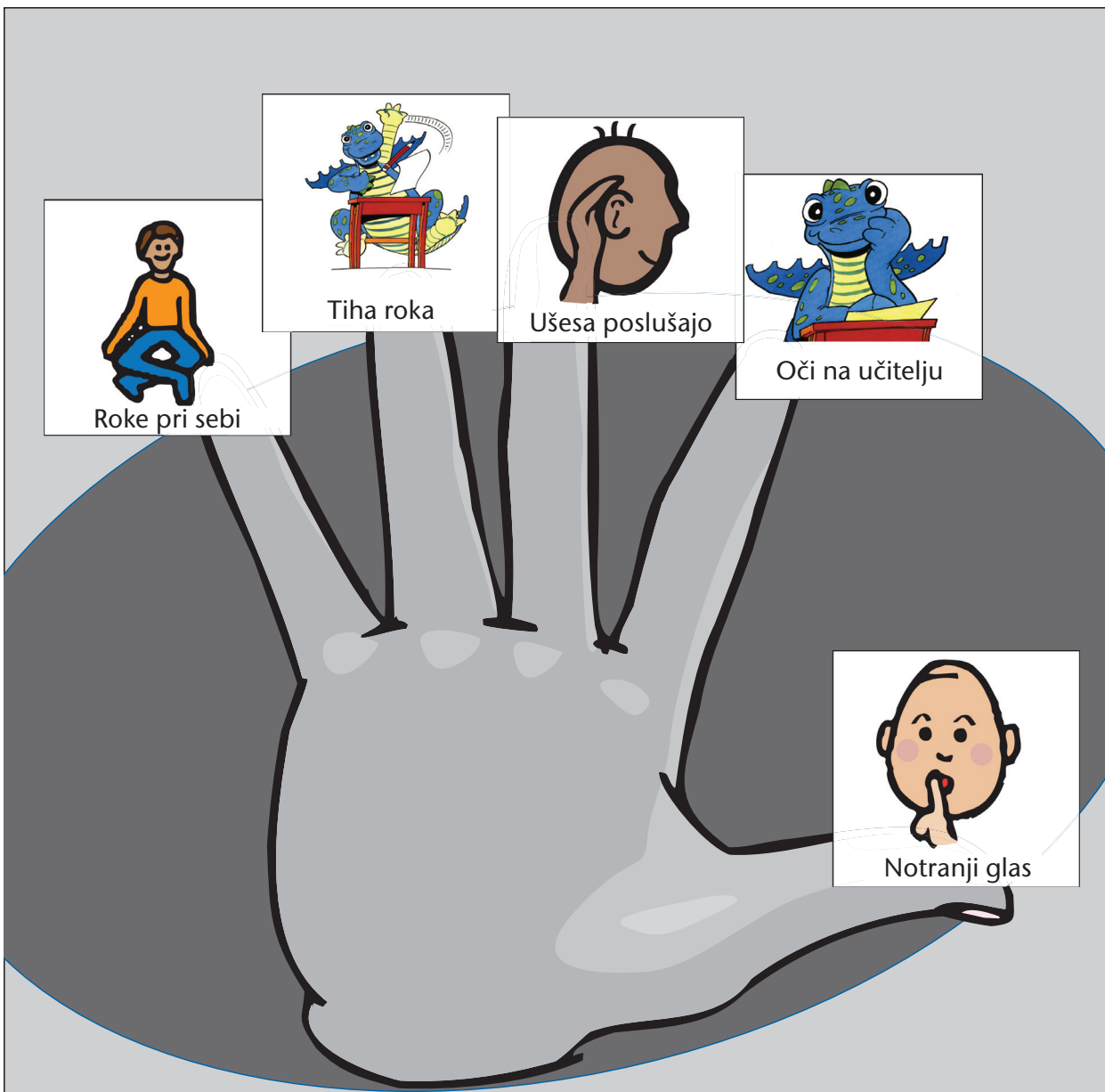
Cilj:

Možganska nevihta/Bzz - Okolje

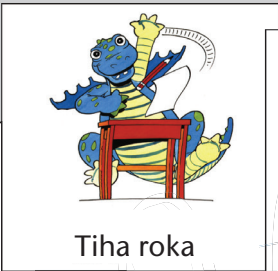
Zabeležite, kako ste uredili okolje, da omogočite učencem kar najboljše možnosti učenja.



Cilj:



Roke pri sebi



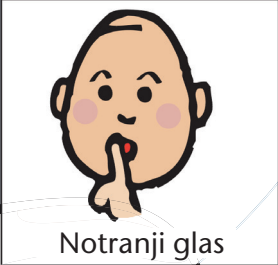
Tiha roka



Ušesa poslušajo



Oči na učitelju



Notranji glas

Dinina šolska pravila »Pokaži mi pet«



Noge hodijo
Hodimo počasi



Trdo delo

© The Incredible Years 2009

The Incredible Years®



Preprečevati težave - Proaktivni učitelj Delavnica #1 - Vedenjski načrt

Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Korak #1	Korak #2	Korak #3	Korak #4
Negativna vedenja v razredu	Kje in zakaj? (funkcionalna ocena)	Pozitivna nasprotna vedenja	Proaktivne strategije in strategije za gradnjo odnosov
Dreza in se dotika drugih.	Otrok z impulzivnim, nepozornim temperamentom (med časom v krogu).	Drži roke ob telesu.	Uporaba kartic s pravilom poslušanja in tihe roke ter z znakom »pokaži mi pet«.
Govori, ne da bi dvignila roko.	Neustrezno vedenje dobi pozornost učitelja in vrstnikov (igrišče in prosti čas).	Tiho dvigne roko.	Ko sedijo v krogu, sedi blizu učitelja/-ice.
Govori med dajanjem navodil.		Tiho posluša med dajanjem navodila.	Dobi možnost premikanja, tako da pomaga učitelju/-ici.
Ne dela naloge, sanjari.		Posveča pozornost in je zbrana.	Pred dajanjem navodil z njo vzpostavimo očesni kontakt. Uporaba pozitivne preusmeritve, kadar je učenka raztresena..
			Ignoriramo, ko kaj blekne in opleta.

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1	Korak #2	Korak #3	Korak #4
Negativna vedenja v razredu	Kje in zakaj? (funkcionalna ocena)	Pozitivna nasprotna vedenja	Proaktivne strategije in strategije za gradnjo odnosov
1.			
2.			



Delavnica #1 - Vedenjski načrt za: _____

Korak #1: <i>Tarčna negativna vedenja</i>	Korak #2: <i>Kdaj in zakaj? (funkcionalna ocena)</i>	Korak #3: <i>Pozitivna nasprotna vedenja</i>	Korak #4 <i>Proaktivne strategije in strategije za gradnjo odnosov</i>
1.			
2.			

Seznam za individualno funkcionalno oceno vedenja

Korak #1: Opredelite neustrezna vedenja v razredu (za začetek izberite 1 ali 2).

Korak #2: Vprašajte se, zakaj se to neustrezno vedenje pojavlja (funkcionalna ocena).

Oblikujte hipotezo, zakaj se otrok neustrezno vede. S pomočjo spodnjega seznama razmišljajte o otroku in poskusite razumeti, zakaj se vede na tak način.

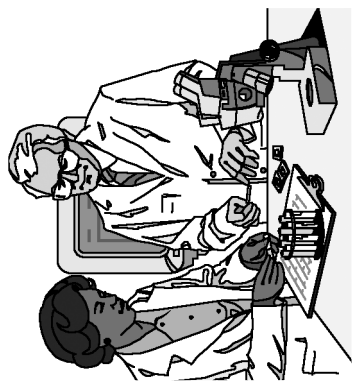
Razumevanje neustreznega vedenja	Da	Ne
<ul style="list-style-type: none">Otrok uporablja neustrezno vedenje, da dobi pozornost.Otrok sprošča prizadetost z neustreznim vedenjem.Otrok razvojno ne zmore drugačnega vedenja.Otrok uporablja neustrezno vedenje, da se izogne stresu ali neprijetni nalogi.Otroku se zdi to vedenje samo po sebi zabavno.Otrok se tega vedenja ne zaveda.Otrok uporablja vedenje, da druge nadvlada.Otrok uporablja vedenje za maščevanje.Otrok ni bil naučen drugih, ustrežnejših prosocialnih vedenj.Domače okolje ali pretekle izkušnje otroka niso naučile predvidljivosti ali zaupanja v odrasle.Otrokova skupnost odobrava tako vedenje.Otrokovo vedenje odraža njegove občutke manjvrednosti.		

Korak #3: Opredelite zelena vedenja.

**Korak #4: Izberite proaktivne strategije –
beležite evidenco napredka!**



Učitelji razmišljajo kot znanstveniki



Otrokova težava:

Cilji:

Strategije:

Koristi:

Ovire
(misi, izražanje
svojih čustev
in sprejemanje
občutkov drugih):

Nadaljnji koraki:

Učitelji razmišljajo kot znanstveniki



Otrokove težave:



Cilji:

Otrokova močna
področja:



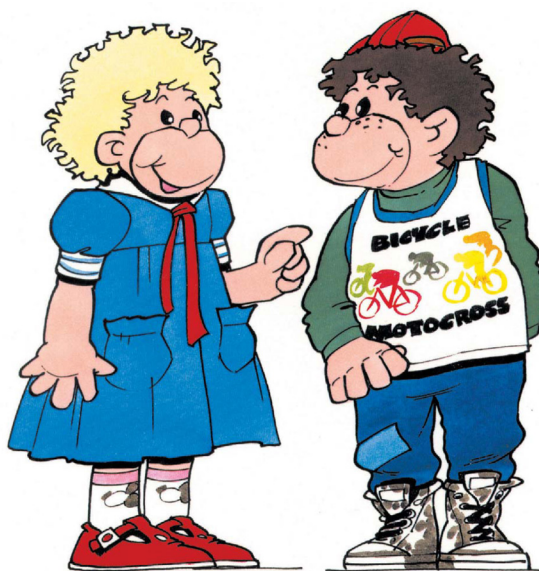
LIST ZA BELEŽENJE POSEBNE POVEZANOSTI

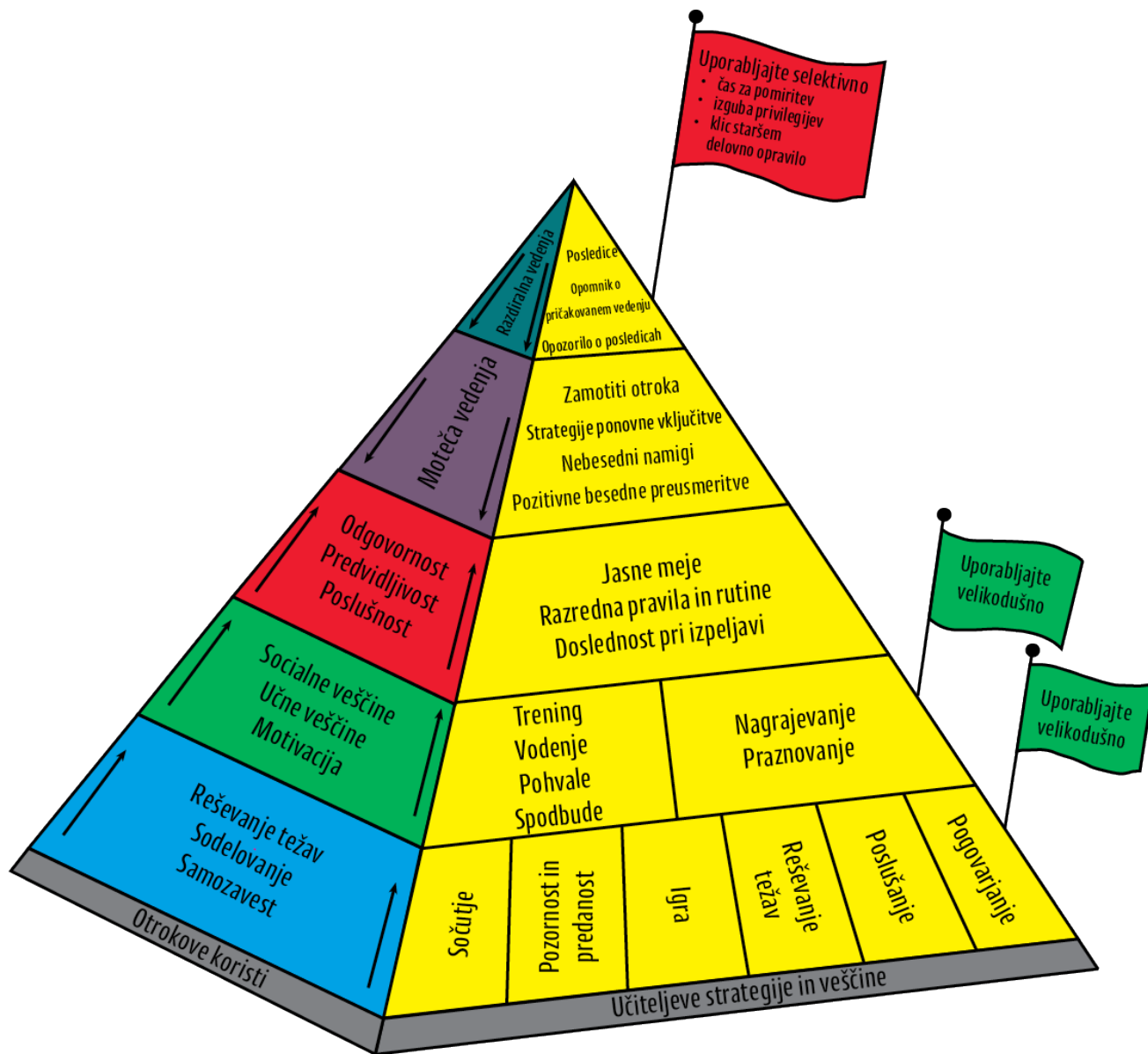
Izberite učenca, vedenje katerega vam predstavlja izziv (npr. agresiven, uporen) ali »nevidnega« učenca, in zabeležite tri načine, s katerimi ste z njim vzpostavili posebno povezanost.

1.

2.

3.





Piramida poučevanja®

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Razredna in domača pravila

Vaši otroci se učijo, kako biti v šoli uspešni, in vadijo 5 razrednih pravil. Otroke lahko pri tem učenju podpirate tako, da z besedami opišete in jih pohvalite, kadar opazite, da se teh pravil držijo doma.

Recite otroku: »Pokaži mi pet,« in dvignite roko. Poglejte samo, koliko pravil se spomnijo! Recite mu, naj vam pokaže, kako ta pravila upoštevajo enega za drugim.



Pravila »Pokaži mi pet« so:



Ušesa poslušajo: Otroke spomni, naj tiho poslušajo in so pozorni na tistega, ki govori. Doma jih pohvalite, ko uporabljajo ušesa, ki poslušajo, kadar drugi govorijo.



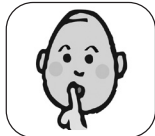
Oči na učitelju: Otroke spomni, naj gledajo učitelja in so pozorni. Doma jih pohvalite, ko vas poslušajo in gledajo v oči.



Roke pri sebi: Otroke spomni, naj držijo roke pri sebi. Pohvalite otroke, ko zmorejo držati roke pri sebi.



Hodimo počasi: Otroke spomni, naj hodijo počasi in »hitre noge« prihranijo za zunaj. Pohvalite otroke, ko v stanovanju uporabljajo »noge, ki hodijo«.



Notranji govor: Otroke spomni, da se naučijo govoriti tiho in ne motijo drugih. Pohvalite otroke, ko v prostoru uporabljajo prijazen in tih notranji glas.

Na obrazec za sporočanje Starš – Učitelju zabeležite vaše izkušnje pogovora z otrokom o vaših domačih pravilih. Vaš otrok naj obrazec prinese nazaj v šolo.



Neverjetni otroci!

The
**Incredible
Years**

Obrazec za sporočanje učitelj - staršu

Razredna in domača pravila

Ime otroka: _____

Na ta obrazec zabeležite vaše izkušnje pogovora z otrokom o domačih pravilih. Vaš otrok naj obrazec prinese nazaj v šolo.

Otrok lahko tu tudi nariše kakšno izmed vaših hišnih pravil.



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**



Vodenje razreda za učitelje - Vprašalnik samorefleksije Učiteljeve proaktivne strategije

Datum: _____ Ime učitelja/-ice: _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah.

Zapišite svoje cilje.

1 – Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Proaktivni učitelj - Pravila	
1. Pravila postavljam pozitivno in jasno. Obesim jih na steno. Po potrebi jih ponovno pregledamo in vadimo.	1 2 3 4 5
2. Uporabljam nebesedne namige in znake za sporočanje pravil kot tudi besed (npr. slike s pravili, kot so dvignem tiho roko, tiho govorim, pet na tleh, ušesa poslušajo).	1 2 3 4 5
3. Otroke sem naučil/-a znak »Pokaži mi pet« in ga uporabljam.	1 2 3 4 5
4. Spoštljivo postavljam zahteve ali dajem navodila tako, da uporabim kratek opis zelenih pozitivnih vedenj (npr. »Prosim, držite roke ob telesu.«)	1 2 3 4 5
5. Uporabljam navodila »ko – potem«.	1 2 3 4 5
6. Ko je mogoče, dam učencem izbiro in preusmeritve.	1 2 3 4 5
7. Izogibam se negativnim navodilom, popravljanju, zahtevam in kričanju na otroke.	1 2 3 4 5
8. Najprej pridobim pozornost otrok, potem dam navodila.	1 2 3 4 5
9. Otroke, ki mi ne sledijo, preusmerjam tako, da jih ob vprašanju pokličem po imenu, stojim ob njih, si izmišljam zanimive igre in nebesedne znake.	1 2 3 4 5
10. Pogosto dam pozornost otrokom, ki sodelujejo in sledijo navodilom, jih pohvalim in spodbujam.	1 2 3 4 5
11. Staršem poročam o razrednih pravilih in urnikih ter jim pošiljam obrazec za sporočanje Učitelj – staršu.	1 2 3 4 5



Moji prihodnji cilji glede pravil:

Proaktivni učitelj – Urniki	
1. Moje rutine in urniki v razredu so dosledni, predvidljivi in dopuščajo fleksibilnost.	1 2 3 4 5
2. Razredne urnike obesim na steno, kjer so vidni otrokom, staršem in obiskovalcem.	1 2 3 4 5
3. Uporabljam slike ali vidne namige, da nakažem različne aktivnosti na urniku (npr. majhne skupine v krogu, prosta igra, umivanje zob ali rok, igra zunaj, kosilo).	1 2 3 4 5
4. V razrednem urniku se izmenjujejo aktivnejše oz. živahnejše dejavnosti (aktivnosti zunaj ali tiste po prosti izbiri) z manj aktivnimi dejavnostmi (čas za zgodbo).	1 2 3 4 5
5. Zagotavljam ravnovesje med dejavnostmi, ki jih usmerja učitelj, in tistimi, ki jih usmerja otrok.	1 2 3 4 5
6. Imam ustaljen sistem, po katerem lahko učenci izbirajo, kje se bodo v prostem času igrali (kartice, ki označujejo območje aktivnosti, kot je območje za igro s kockami, preoblačenjem, igranjem kuhanja, za branje itd.).	1 2 3 4 5



7. Načrtovan čas velike skupine v krogu ni daljši od 20 minut.	1 2 3 4 5
8. Dejavnosti pri veliki skupini v krogu vključujejo številne aktivne odzive otrok (npr. petje in gibanje, odmor za raztezanje, držanje kartic z namigi, igranje odzivov/odgovorov, besedno odgovarjanje cele skupine, igra z lutkami), s katerimi spodbujam visoko raven vključenosti.	1 2 3 4 5
9. V mojem razredu je med odmorom »prosta igra« ali »glavni čas za igranje«, najdaljša aktivnost, ki omogoča otrokom čas za izbiro materialov, igro in pospravljanje.	1 2 3 4 5
Prihodnji cilji glede urnikov:	



4. Poskrbim, da so igrače, ki spodbujajo socialne interakcije, prisotne v vseh učnih kotičkih (npr. lutke, vagončki, velike talne sestavljanke, igre z izmenjavo).	1 2 3 4 5
5. Da okrepim radovednost in odkrivanje novega, uporabljам sistematični načrt kroženja ustvarjalnih aktivnosti (npr. zaboj z mivko/peskovnik ali posoda z mehurčki).	1 2 3 4 5
6. Učilnica je označena z vizualnimi znaki, ki označujejo, ali je določen kotiček zaprt ali odprt (npr. stop znak, papir, ki pokriva zaboj z mivko ali računalnik).	1 2 3 4 5
7. Otroci z opaznimi motoričnimi oviranostmi imajo na voljo večje materiale (npr. velike voščenske, papir) in prilagoditve za lažjo uporabo (papir, zalepljen na mizo, pladnji).	1 2 3 4 5
8. Po vsej učilnici uporabljам vizualne znake, ki otroke opominjajo na zelene socialne veščine (npr. deljenje, pomoč, timsko delo).	1 2 3 4 5
9. V učilnici je na voljo večja podlaga (preproga z označenimi kvadrati) ali manjše blazine, na katere se otroci usedejo, ko sedijo v krogu.	1 2 3 4 5
10. Za aktivnosti v malih skupinah pripravim materiale, še preden otroci pridejo v razred.	1 2 3 4 5
11. Sodelovalne aktivnosti načrtujem tako, da so na vrsti vsak dan (npr. veliki kolaž, razredna knjiga, kuharske dejavnosti).	1 2 3 4 5
12. Otroke lahko vidim ves čas. Police niso višje od 120 cm.	1 2 3 4 5
13. Poleg sebe posedem nepozorne in odkrenljive otroke.	1 2 3 4 5
Prihodnji cilji glede načrtovanja in organiziranja okolja:	

Coach Name: _____

Izročki

Pomen učiteljeve pozornosti, vodenja in pohvale



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Druga delavnica za učitelje

Predlagane aktivnosti v tem mesecu

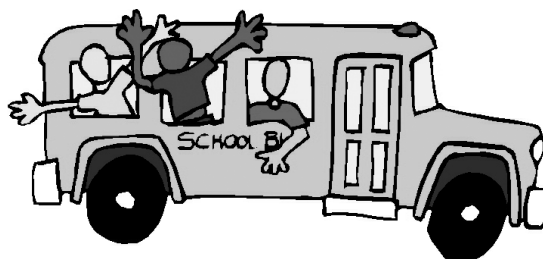
DEJAVNOSTI:

- Vadite opisno komentiranje/treniranje/vodenje učencev in bodite »hvaležno občinstvo«. Uporabljajte veščine »igre, ki jo vodi otrok« in opisno komentirajte interakcije otrok med igro, ki vključujejo: učne veščine (npr. razmišljanje, skrbno načrtovanje, števila, oblike ipd.), spretnosti prijateljstva (npr. pomoč, čakanje, deljenje, izmenjevanje, biti prijazen, prositi za pomoč) in izražanja čustev in socialnih veščin (npr. ostati miren, potrpežljiv, biti zadovoljen ali ponosen, uživati v družbi nekoga).
- Izberite enega ali dva učenca z zahtevnejšimi vedenji in vadite povečevanje števila vaših pohval za pozitivna socialna vedenja, ki ste jih določili vnaprej (npr. deljenje, uporaba določenih besed, pomoč). Zapišite pet načinov uporabe pohvale in vzpodbude na delovni list »Pohvale« in ga prinesite na naslednje srečanje.
- V vašem razredu izberite težavnejšega učenca in sestavite vedenjski načrt z okrepitvijo pohval in spodbujanja prepoznanih pozitivnih socialnih vedenj. Svoje strategije zapišite na delovni list z vedenjskim načrtom in jih preizkusite. Začnite z uporabo mehurčka samospodbud pri učencih, ki se trudijo spremeniti odnos z vrstniki. Kakšnega od primerov prinesite s seboj na naslednje srečanje.
- Pokličite kolega in z njim delite nekaj, kar je delovalo!

BRANJE:

Poglavji 4 in 5 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible teachers*).

Zapomnite si, da med časom v krogu pohvalite tiste, ki tiho sedijo, in ne rečete ničesar tistim, ki še niso v krogu. Pogosto pohvalite učence, ki so blizu in ravnajo ustrezno, da usmerite nepozorne učence nazaj na nalogo.



Zapiski na tabli

Pozornost, vodenje in pohvala

- Vzpostavljajte očesni kontakt, približajte se otroku in se mu nasmehnite.
- Izpostavite, kaj vam je všeč pri njegovem vedenju, in bodite konkretni pri vodenju ter pohvali.
- Usmerjajte in pohvalite z iskrenostjo ter navdušenjem, na različne načine. Iz tega naredite »veliko stvar«.
- Pohvalite želeno vedenje takoj, ko se pojavi.
- Združite besedno pohvalo s telesno naklonjenostjo.
- Pohvalite takoj in ne čakajte, da bo vedenje popolno.
- Pohvalite posamezne otroke, manjše skupine in tudi cel razred.
- Uporabljajte treniranje pozornosti in pohval dosledno in pogosto, še posebej, ko se otrok prvič uči novega vedenja. Zapomnite si, pohvala je najmočnejša oblika pozitivnega priznanja, ki jo lahko namenite otroku.
- Otroci, ki so nepozorni, zelo odkrenljivi in uporniški, potrebujejo pogosto pozornost, vodenje in pohvalo, kadarkoli je njihovo vedenje ustrezno.
- Pohvalite in vodite (usmerjajte) otroke glede na zastavljene individualne vedenjske cilje zanje. Pohvalite učna in socialna vedenja.
- Med časom za samostojno delo ne sedite za svojo mizo, ampak se raje sprehajajte po učilnici in trenirajte pozitivna vedenja.
- Če delate z majhno skupino učencev ali posameznim učencem, vsake 3–4 minute pogledite naokoli in spremljajte učence, ki delajo samostojno. Vzemite si trenutek in komentirajte njihovo pozitivno vedenje.
- Ko podajate navodilo, poiščite vsaj dva učenca, ki sledita navodilu. Poimenujte učenca in ju vključite v ponovitev navodila, saj s tem trenirate učence, da vam sledijo.
- Razvijte konkreten načrt, kako se boste spomnili na uporabo pohvale kot npr. nalepka na šolski ali zapestni uri, kovanci v vašem žepu, štoparica.
- Osredotočite se na trud in učenje otrok, ne le na končni rezultat.
- Osredotočite se na močna področja učencev in področja izboljšav.
- Povejte učencem, da verjamete v njihove sposobnosti.
- Izražajte svoje občutke v zvezi z vedenjem učenca in njegovim pozitivnim učinkom.
- Ne primerjajte enega učenca z drugim (ali sorojencem).
- Uporabljajte pisne besede navdušenja – Veselo sporočilo oz. »Happy grams«, t.j. kratka sporočila oz. telegrami priznanja/pohvale otroku.



Možganska nevihta/Bzz - Samopohvala

Razmislite o možnih samopohvalah, ki jih lahko uporabite, da opogumite sebe kot učitelja. Zapišite izjave, s katerimi se pohvalite.



Pozitivna samopohvala

Dobro mi gre pri tem, da ostanem mirna in spoštljiva ...

Uspešno sem povečala število pohval, ki jih dajem učencem.



Cilj:

Zavežem se, da bom prenehal/-a s kritiziranjem same/-ga sebe in vsak dan poiskal/-a nekaj, kar sem kot učitelj/-ica naredil/a dobro.

Možganska nevihta/Bzz - Pozitivna napoved

S svojim kolegom napišita nekaj pozitivnih napovedi. Spomnita se vključiti tudi pohvalo za vztrajnost in potrpežljivost pri učnem procesu.



Pozitivne napovedi

Primer:

»Če boš nadaljeval/-a z vajo branja, boš zagotovo lahko kmalu samostojno prebral/-a celo stran.«

Cilj:

Zavežem se, da bom uporabljal/-a stavke s pozitivnimi napovedmi _____ minut _____ krat na teden pri naslednjih učencih: _____.



Možganska nevihta/Bzz - Pohvala vedenja

Razmislite, katere besede uporabljate pri pohvali otroka, namenjene okrepitvi vedenj, ki jih želite videti pogosteje. Zapišite jih.



Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

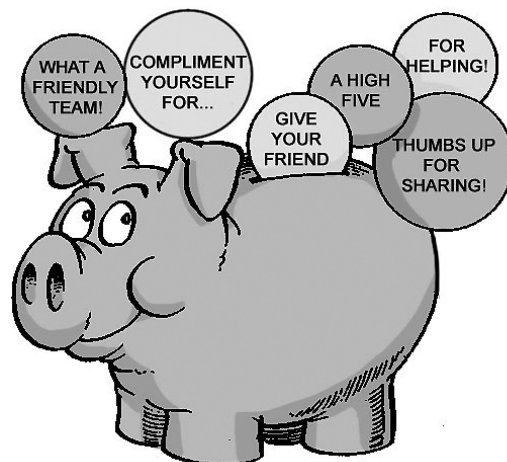
Pohvala vedenja:

Všeč mi je, ko ...

Dobro zate! Ti ...

Super! Odlično si opravil z branjem te strani.

Kakšen prijateljski tim!



Spomnite se na polnjenje svojega bančnega računa.

Cilj:

Zavežem se, da bom povečal/-a število pohval svojim učencem

na _____ na uro. Vedenja, ki jih bom pohvalil/-a, vključujejo:
(npr. deljenje stvari) _____

Možganska nevihta/Bzz - Učitelji pohvalijo starše

Razmislite o načinih, s katerimi lahko pohvalite starše v zvezi z uspehi njihovih otrok v šoli. Zapišite jih.



Cilj:

Zavežem se, da bom pohvalil/-a starše _____ krat ta teden za _____ minut. Pohvalil/-a bom starše naslednjih učencev:



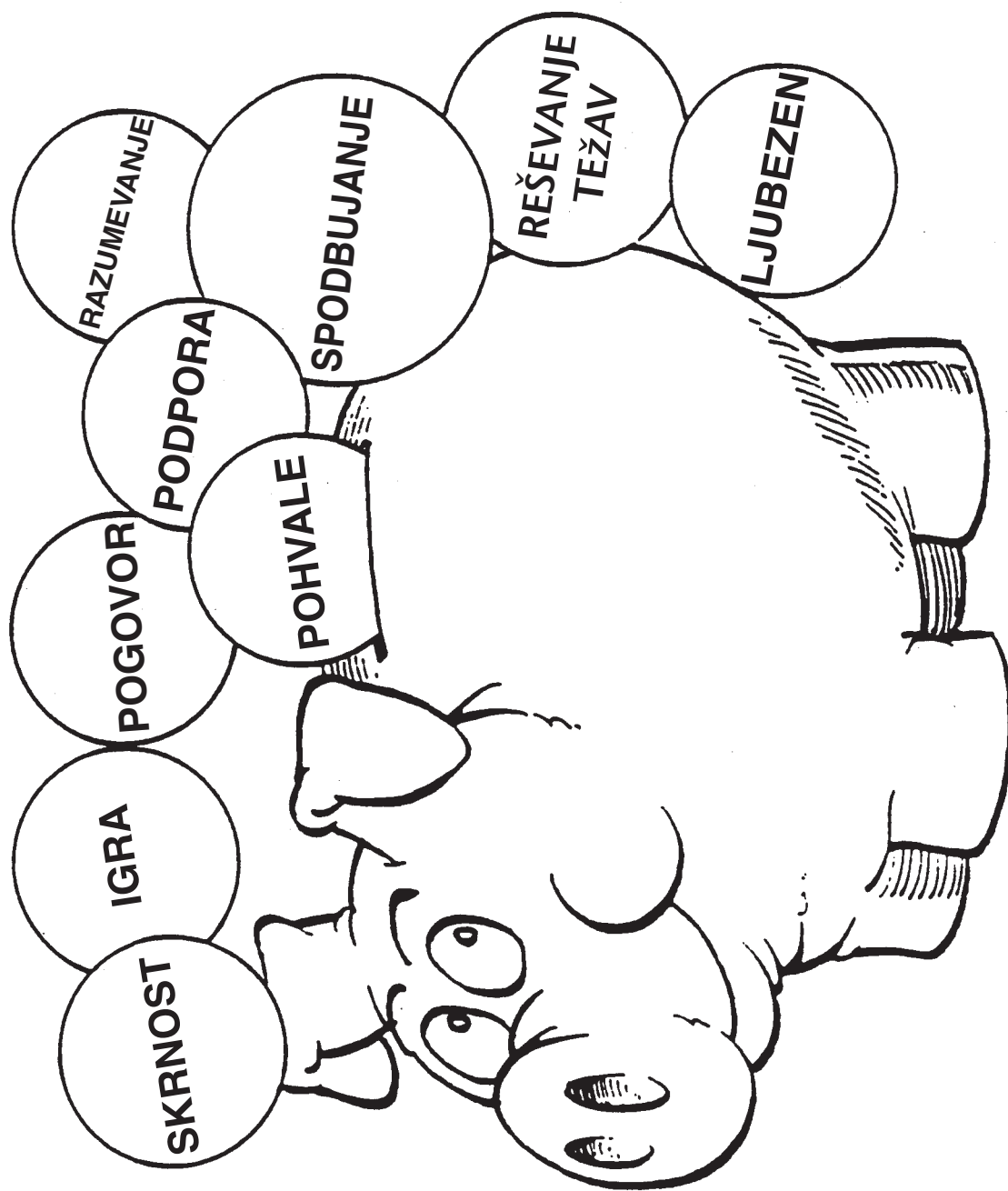
Možganska nevihta/Bzz - Več spodbudnih besed



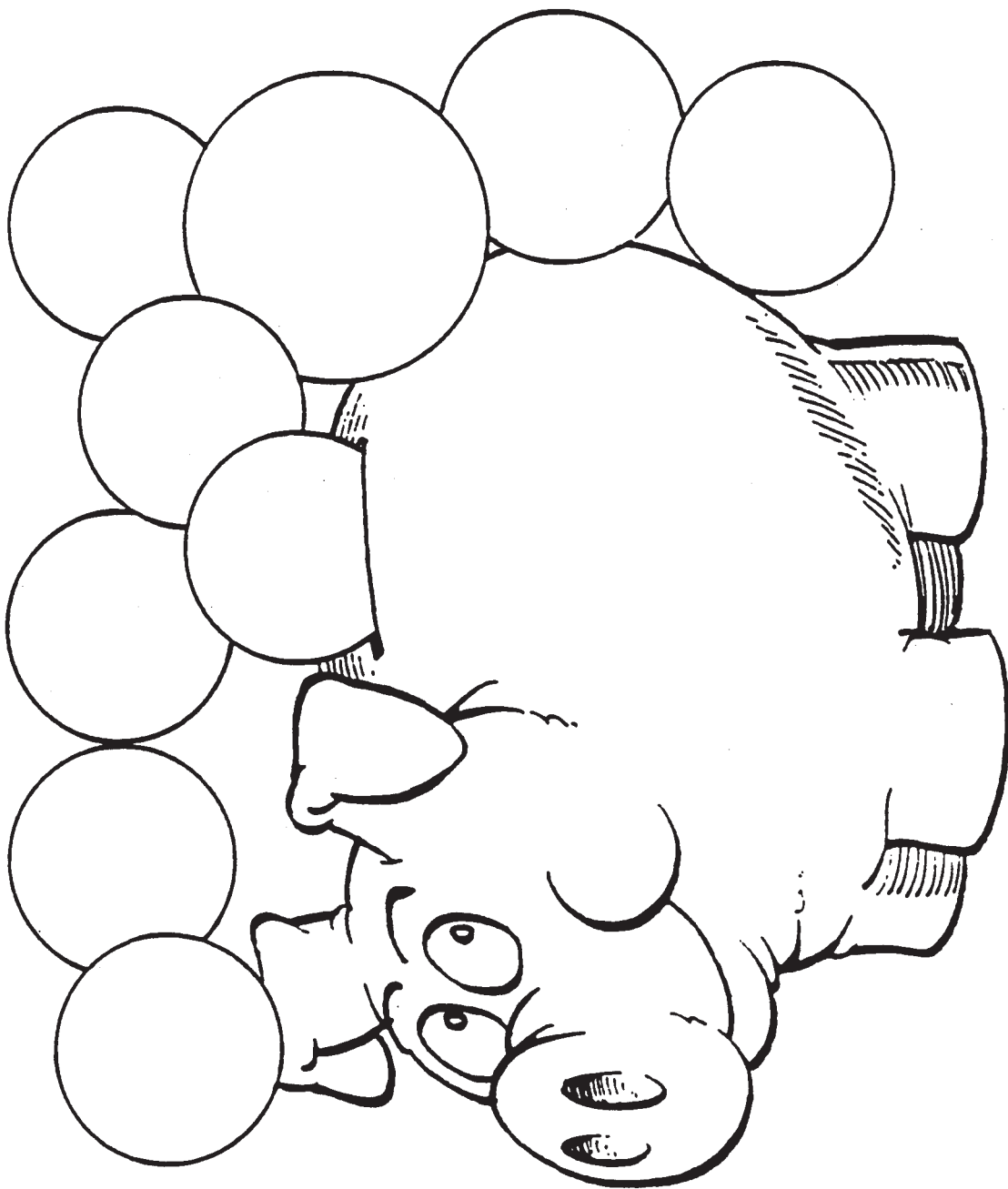
Zapišite nekaj spodbudnih besed, ki jih lahko uporabite pri svojih učencih, da bi jim pomagali vztrajati – tudi kadar je naloga zahtevna. Trenirajte večino vztrajnosti!

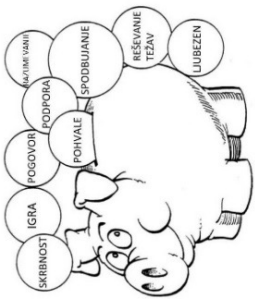
Cilj:

Ta teden se zavežem, da bom namenil/a _____krat več spodbudnih besed naslednjim učencem: _____



Spomnite se in napolnite svoj čustveni bančni račun





Spomnite se in napolnite svoj čustveni bančni račun

LIST BELEŽENJA: POHVALE IN SPODBUDE



LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Datum	Čas	Število pohval in primeri pohvalnih izjav	Pohvaljene oblike vedenja	Otrokov odziv

PRIMERI VEDENJ, KI JIH HVALIMO IN SPODBUJAJMO

- Deliti z drugimi.
- Vljudno se pogovarjati.
- Upoštevati prošnje učitelja in slediti navodilom.
- Sodelovati na igrišču.
- Biti pozoren in poslušati učitelja.
- Tiho dvigniti roko, ko želimo postaviti vprašanje ali nanj odgovoriti.
- Reševati težek problem.
- Poslušati drugega otroka.
- Vztrajati pri zahtevni učni nalogi. (Trdo delati. Potruditi se.)
- Dobro premisliti pred odgovorom.
- Opaziti nekaj pozitivnega pri sošolcu/sošolki (dati kompliment).
- Držati roke ob svojem telesu.
- Sodelovati z drugimi v skupinski aktivnosti.
- Pospraviti za seboj šolske potrebščine.
- Počasi hoditi po hodniku.
- Pravočasno dokončati domače naloge.
- Dati prednost nekemu drugemu.
- Biti premišljen.
- Biti potrpežljiv.
- Pomagati drugemu otroku.
- Ostati miren, razumen in ohraniti nadzor v konfliktni situaciji.



NAČINI, KAKO POHVALITI IN SPODBUDITI

- »Krasno narediš ... «.
- »Naučil/-a si se, kako ... «.
- »Všeč mi je, ko ti ... «.
- »Moraš biti ponosen/-a nase, ker ...«.
- »Dobra ideja za ... «.
- »Super si naredil/-a ... «.
- »Poglej, kako je _____ napredoval/-a v ... «.
- »Zelo si se potrudil/-a ... «.
- »Poglej, kako dobro je naredil/-a ... «.
- »To je ustvarjalen način za ... «.
- »O, kako krasno si naredil/-a ... «.
- »Tako je prav, to je »kulski« način za ... «.
- »Tako sem vesel/-a, da si ... «.
- »Res me veseli, da ... «.
- »Res si velik/-a, ker si...«.
- »Pravi/-a reševalec/-ka problemov si za ... «.
- »Odlično razmišljaš ... «.
- »Hvala ti za ... «.
- »Kako si dobro opravil/-a ... «.
- »Ej, res si brihten/-a; ti si ... «.
- »To je super, res izgleda kot ... «.
- »Delaš točno to, kar te je učitelj/-ica prosil/-a.«.
- »Ooo! To ... je bilo izjemno timsko sodelovanje.«.
- »To je zelo lepo (ali dobro) za ... «.
- »Potrepljaj se po rami, saj si ... «.
- »Čudovito! Super! Krasno! Fantastično! Odlično! Genialno! Inovativno!«.
- »Daj mi petko za ... «.

Seznam za individualno funkcionalno oceno vedenja

Korak #1: Opredelite neustrezna vedenja v razredu (za začetek izberite 1 ali 2).

Korak #2: Vprašajte se, zakaj se to neustrezno vedenje pojavlja (funkcionalna ocena).

Oblikujte hipotezo, zakaj se otrok neustrezno vede. S pomočjo spodnjega seznama razmišljajte o otroku in poskusite razumeti, zakaj se vede na tak način.

Razumevanje neustreznega vedenja	Da	Ne
<ul style="list-style-type: none">Otrok uporablja neustrezno vedenje, da dobi pozornost.Otrok z neustreznim vedenjem sprošča prizadetost.Otrok razvojno ne zmore drugačnega vedenja.Otrok uporablja neustrezno vedenje, da se izogne stresu ali neprijetni nalogi.Otroku se zdi to vedenje samo po sebi zabavno.Otrok se tega vedenja ne zaveda.Otrok uporablja vedenje, da druge nadvlada.Otrok uporablja vedenje za maščevanje.Otrok ni bil naučen drugih, ustrežnejših prosocialnih vedenj.Domače okolje ali pretekle izkušnje otroka niso naučile predvidljivosti ali zaupanja v odrasle.Otrokova skupnost odobrava tako vedenje.Otrokovo vedenje odraža njegove občutke manjvrednosti.		

Korak #3: Opredelite želena vedenja.

Korak #4: Izberite proaktivne strategije – vodite evidenco napredka!



Delavnica #2 - Vedenjski načrt



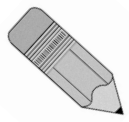
Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Korak #1	Korak #3	Korak #4	Korak #5
Negativna vedenja v razredu	Pozitivna nasprotna želena vedenja	Proaktivne strategije in strategije za gradnjo odnosov	Trening in pohvala
Dreza in se dotika drugih.	Drži roke ob telesu.	Sedi blizu učitelja/-ice.	Ko tiho dvigne roko.
Govori, ne da bi dvignila roko.	Tiho dvigne roko.	Dobi možnost premikanja, tako da pomaga učitelju/-ici.	Osredotočena na nalogo in poslušša.
Govori med dajanjem navodil.	Tiho poslušša med dajanjem navodila.	Pred dajanjem navodil z učenko vzpostavimo očesni kontakt.	Klic staršem ob pozitivnem vedenju (pohvalimo otroka).
Ne dela naloge, sanjari.	Posveča pozornost in je zbrana.	Uporaba pozitivne preusmeritve, kadar je učenka raztresena.	Treniranje vztrajnosti pri delu v majhnih skupinah.
		Uporaba kartic s pravilom poslušanja in tihe roke ter »pokaži mi pet« znakom, da učenki nakažemo vedenje.	

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1	Korak #3	Korak #4	Korak #5
Negativna vedenja v razredu	Pozitivna nasprotna želena vedenja	Izberite proaktivne strategije	Vodenje in pohvala
1.			
2.			

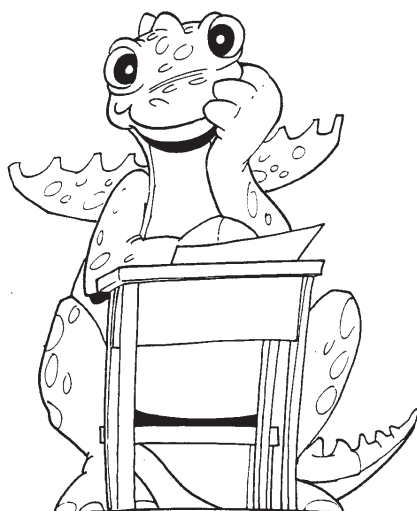
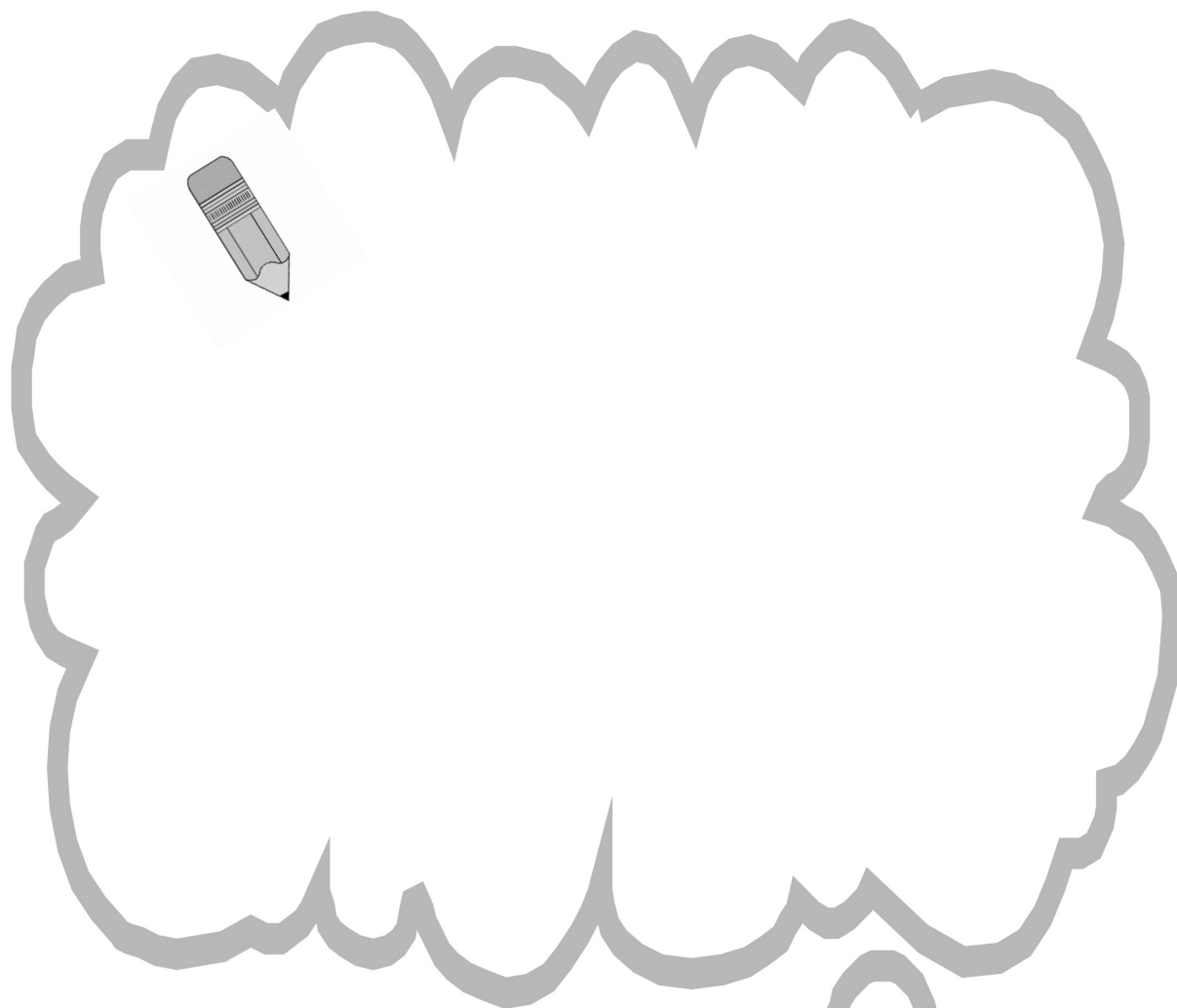
Glej: Delavnica #1 – Vedenjski načrt – (Program 3) za Korak #2.



Delavnica #2 – Vedenjski načrt za: _____

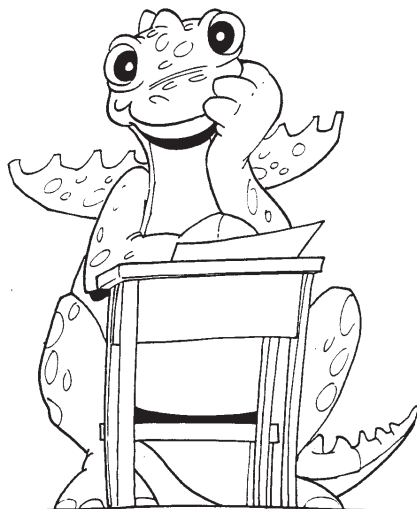
	Korak #1: Negativna vedenja v razredu	Korak #3: Želena vedenja (Pozitivna nasprotna vedenja)	Korak #4: Proaktivne strategije in strategije gradnje odnosov	Korak #5 Trening in pohvala
1.				
2.				
3.				

Moj mehurček samospodbud



Moj mehurček samospodbud

Dobro rešujem probleme.
Dober sem pri matematiki.
Lahko se soočim s problemom in ga rešim.
Ne odneham.
S tem se lahko spoprimum.
Lahko ohladim svojo jezo. Zmorem umiriti svoje telo.
Dober sem pri deljenju.
Lahko počakam.
Rad pomagam.
Zelo sem prijazen.
Dober sem z besedami.
Ne zmenim se za nemir okoli sebe.
Sedem na svoje mesto, ne da bi me kdo prosil.
Naredim, kar je najboljše zame.
Sem neverjetno pogumen.
Rad delim svoje stvari.
Sem dober vodja.



Spodbujanje otrok k sodelovalni igri z vrstniki

Pridružite se otrokom in njihovim prijateljem pri igri ter trenirajte njihove veščine igranja z vrstniki tako, da opazite in komentirate njihov trud za sodelovanje in prijaznost.

Na primer:

Dajanje predlogov: »Super, to je bil koristen predlog tvojemu prijatelju.«

Izražanje pozitivnih občutkov: »To je prijazen način, da pokažeš, kako se počutiš.«

Čakanje: »Super! Čeprav si želel biti prvi, si dal njemu prednost in počakal, da prideš na vrsto.«

Vprašati za dovoljenje: »Zelo prijazno od tebe, da si ga vprašal, če želi biti prvi na vrsti.«

Dajanje pohval: »Kako prijazna pohvala. Vidim, da se zaradi nje dobro počuti.«

Izmenjevanje: »Zelo lepo od tebe, da si ji dovolil, da je na vrsti.«

Deljenje: »To počneta skupaj. Vidim, da sta prava timska igralca.«

Strinjanje: »Zelo prijazno od tebe, da si se strinjal z njenim predlogom.«

Uporaba nežnega dotika: »Nežno in na lahko se ga dotikaš. To je zelo prijazno.«

Prositi za pomoč: »Vau! Prosil si ga, naj ti pomaga! To naredijo dobri prijatelji drug za drugega.«

Skrb: »Vidim, da se res zanimaš za njene ideje in pogled na stvari. Si zelo pozorna oseba.«

Reševanje težav: »Težavo sta razrešila na miren način. Zdi se, da se ob tem oba počutita dobro.«

Biti vljuden: »Zelo prijazno od tebe, da si tako vljudno vprašal, če lahko počaka.«

Spodbujanje učnih veščin pri otrocih: učitelji kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«



»Opisno komentiranje« je zelo učinkovit način za krepitev otrokovih socialnih in učnih veščin ter čustvene pismenosti. Spodaj je seznam učnih pojmov in vedenj, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom. Uporabite ga, da vadite opisovanje učnih veščin.

Učne (akademske) veščine	Primeri
____ barve ____ števila ____ oblike	<ul style="list-style-type: none"> ● »Imaš rdeč avto in rumen tovornjak.« ● »V vrsti so en, dva, trije dinosavri.« ● »Kvadratna kocka lego se drži okrogle lego kocke.«
____ elikost (dolga, kratek, visok, manjši kot, večji kot itd.) ____ položaji (zgoraj, spodaj, zraven, poleg, na vrhu, zadaj itd.)	<ul style="list-style-type: none"> ● »Ta vlak je daljši od tračnic.« ● »Mali vijak vstaviš v desni krog.« ● »Modra kocka je poleg rumenega kvadrata in vijolični trikotnik je na vrhu dolgega rdečega pravokotnika.«
____ trdo delati ____ koncentrirati se, osredotočiti se ____ vztrajnost, potrpežljivost	<ul style="list-style-type: none"> ● »S to sestavljanke se zelo trudiš in razmišljaš, kam bo šel kakšen košček.« ● »Zelo si potrpežljiv in se trudiš najti različne načine, da bi se ta košček ujema z drugim.«
____ upoštevanje navodil učiteljev/staršev ____ reševanje težav ____ ponovno poskusiti ____ branje ____ sposobnost razmišljanja ____ poslušanje ____ trdo delo/najboljše delo ____ samostojnost	<ul style="list-style-type: none"> ● »Navodilom si sledil natančno tako, kot sem te prosila. Res si dobro poslušal.« ● »Zelo se trudiš z razmišljanjem, kako rešiti težavo, in z iskanjem najboljših načinov za gradnjo ladje.« ● »To si ugotovil čisto sam.«

Spodbujanje čustvenega učenja pri otrocih: učitelji kot »trenerji izražanja čustev«



Opisovanje otrokovih čustev je učinkovit način za krepitev njihove čustvene pismenosti. Ko otroci spoznajo jezik čustev, lahko bolje uravnavajo svoja čustvena stanja, saj znajo povedati, kako se počutijo. Spodaj je seznam čustev, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom. Uporabite ta seznam, da vadite opisovanje otrokovih čustev.

Čustva/čustvena pismenost	Primeri
<input type="checkbox"/> vesel <input type="checkbox"/> frustriran <input type="checkbox"/> miren <input type="checkbox"/> ponosen <input type="checkbox"/> navdušen <input type="checkbox"/> zadovoljen <input type="checkbox"/> žalosten <input type="checkbox"/> samozavesten <input type="checkbox"/> potrpežljiv <input type="checkbox"/> se zabava <input type="checkbox"/> ljubosumen <input type="checkbox"/> zna odpuščati <input type="checkbox"/> skrben <input type="checkbox"/> radoveden/vedoželjen <input type="checkbox"/> jezen <input type="checkbox"/> besen <input type="checkbox"/> zainteresiran <input type="checkbox"/> osramočen	<ul style="list-style-type: none"> ● »To te jezi, ti pa kljub temu ostajaš miren in poizkušaš vedno znova.« ● »Videti si ponosen na to sliko.« ● »Izgledaš samozavesten med branjem te zgodbe.« ● »Tako zelo si potrpežljiv. Čeprav je stolp že dvakrat padel, se še vedno trudiš, da bi sestavil višjega. Gotovo si zadovoljen s sabo, da si tako potrpežljiv.« ● »Vidim, da se zabavaš pri igri s prijateljem. On prav tako uživa v igri s tabo.« ● »Tako radoveden si. Iščeš vse možne načine, da bi ta dva kosa sestavil skupaj.« ● »Svojemu prijatelju si odpustil, saj veš, da je šlo za pomoto.«

Zgled, kako se pogovarjamo o čustvih in jih delimo:

- »Ponosna sem nate, da si rešil ta problem.«
- »Med igranjem s tabo se resnično zabavam.«
- »Bala sem se, da se bo stolp porušil, vendar si bil previden in potrpežljiv, zato je tvoj načrt uspel.«

Spodbujanje socialnega učenja pri otrocih: učitelji kot »trenerji socialnih veščin«



Opisovanje in spodbujanje prijateljskega vedenja med otroki je učinkovit način za krepitev socialnih veščin otrok. Socialne veščine so prvi korak k sklepanju dolgoročnih prijateljstev. Spodaj je seznam socialnih veščin, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom ali kadar se otrok igra s prijateljem. Uporabite ta seznam, da vadite treniranje socialnih veščin.

Socialne veščine/veščine prijateljstva	Primeri
<input type="checkbox"/> pomoč <input type="checkbox"/> deljenje <input type="checkbox"/> skupinsko delo <input type="checkbox"/> uporaba prijaznega glasu (tiho, vljudno)	<ul style="list-style-type: none"> • »To je zelo prijazno. S prijateljem deliš svoje kocke in čakaš, da boš na vrsti.« • »Oba sodelujeta in pomagata drug drugemu kot v ekipi.«
<input type="checkbox"/> poslušanje prijatelja <input type="checkbox"/> izmenjevanje pri igri <input type="checkbox"/> vprašati za dovoljenje <input type="checkbox"/> izmenjevanje predmetov <input type="checkbox"/> čakanje <input type="checkbox"/> prijaznost	<ul style="list-style-type: none"> • »Prisluhnil si prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zelo prijazno.« • »Počakal si in najprej vprašal, če lahko vzameš to igračo. Prijatelj te je poslušal in jo delil s tabo.« • »S prijateljem se izmenjujeta. To dobri prijatelji počnejo drug za drugega.«
<input type="checkbox"/> strinjanje s prijateljevim predlogom <input type="checkbox"/> podajanje predloga <input type="checkbox"/> dajanje komplimentov <input type="checkbox"/> uporaba mehkega, nežnega dotika <input type="checkbox"/> prositi za dovoljenje pri uporabi prijateljevih stvari <input type="checkbox"/> reševanje težav <input type="checkbox"/> sodelovanje <input type="checkbox"/> biti radodaren <input type="checkbox"/> vključevanje drugih v igro <input type="checkbox"/> opravičiti se	<ul style="list-style-type: none"> • »Dal si prijazen predlog in tvoj prijatelj ga je upošteval. To je zelo prijateljsko.« • »Svojemu prijatelju pomagaš graditi stolp.« • »S tem, ko deliš, pokažeš, da si pripravljen sodelovati.« • »Skupaj sta rešila težavo, kako zložiti te kocke. To je bila odlična rešitev.«

Spodbujanje

- »Poglej, kaj je naredil tvoj prijatelj. Ga lahko pohvališ?« (Pohvalite otroka, kadar skuša dati pohvalo.)
- »To si naredil po nesreči. Ali misliš, da lahko rečeš, da ti je žal ali »oprosti« svojemu prijatelju?«

Zgled prijateljskega vedenja

- Učitelji so zgled pri čakanju, izmenjevanju pri igri, pomoči in pohvalah, s čimer se teh veščin učijo tudi otroci.

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Spodbujanje otrokove vztrajnosti in potrpežljivosti

Vsi mlajši otroci imajo omejen čas pozornosti in jih zlahka kaj zmoti. Ko pridejo v šolo, se pojavi vse več zahtev, da morajo poslušati, biti osredotočeni in dlje časa delati naloge, povezane s šolo. Pri težjih nalogah lahko podkrepite otrokovo pozornost in povečate njegovo vztrajnost s komentiranjem, opisovanjem in treniranjem, ko opazite, da izvaja katero od naštetih vedenj:

Ostaja osredotočen: Opišite in pohvalite vedenje vašega otroka, kadarkoli opazite, da je pri reševanju problema zbran, pozoren ali osredotočen (npr. dokonča težko sestavljanke, se trudi brati, pisati ali naučiti česa novega). Primer spodbude: »Res opaziš vse te črke in ostajaš osredotočen.«, »Še vedno poskušaš rešiti težavo na različne načine. Zelo se trudiš.«

Je potrpežljiv: Poimenujte otrokova čustva, kadarkoli opazite, da ostaja miren ali potrpežljiv. »Ta naloga te res jezi in ti vedno znova poskušaš. Zelo si potrpežljiv in ostajaš miren. Mislim, da ti bo uspelo.«

Na Obrazec za sporočanje Učitelj – staršu zabeležite vaše izkušnje z vodenjem otroka, ko vztraja pri težki nalogi in ostaja miren. Vaš otrok naj obrazec prinese nazaj v šolo.



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**

Obrazec za sporočanje Starš - učitelju

Spodbujanje otrokove vztrajnosti in potrpežljivosti

Ime otroka: _____

Na ta obrazec zabeležite vaše izkušnje z usmerjanjem otroka, ko vztraja pri težki nalogi in ostaja miren. Vaš otrok naj obrazec prinese nazaj v šolo.

Primer: Nejc ostaja miren in se še naprej trudi ter razmišlja, na kakšen način bo dokončal sestavljanje.



Neverjetni otroci!

The
**Incredible
Years**



Neverjetna leta

Vodenje razreda za učitelje - Vprašalnik samorefleksije Učiteljeva pozornost, vodenje, spodbuda in pohvala

Datum: _____ Ime učitelja/-ice: _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah ter opredelite svoje cilje. Zapišite svoje cilje.

1 – Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Pozornost, pohvala & spodbudat	
1. Pohvalo izrazim hkrati s pozitivno naklonjenostjo (otroku se približam, nasmehnem in vzpostavim očesni kontakt). Pohvalim takoj, ko se vedenje pojavi.	1 2 3 4 5
2. Več pozornosti namenim pozitivnim socialnim vedenjem kot neustreznim vedenjem (5:1).	1 2 3 4 5
3. Zahtevne učence pohvalim iskreno in z navdušenjem, ko se vedejo ustrezno.	1 2 3 4 5
4. Določim pozitivna vedenja, ki jih želim pohvaliti takoj in jim nameniti pozornost pri vseh učencih.	1 2 3 4 5
5. Določim pozitivna nasprotna vedenja, ki jih želim pohvaliti pri izbranih otrocih z vedenjskimi težavami.	1 2 3 4 5
6. Pohvalo učenca, ki je v bližini, uporabljam namenoma (to načrtujem, npr. pohvalim otroka, ki je v bližini, za vedenje, ki ga želim videti pri motečem otroku).	1 2 3 4 5
7. Trudim se, da poseben čas namenim otrokom, ki so zaprti vase ali osamljeni, da spodbudim več pozitivnih interakcij med vrstniki.	1 2 3 4 5
8. Pri uporabi pozitivnega samogovora in pohval sem zgled drugim učiteljem ali odraslim v razredu.	1 2 3 4 5
9. Pokličem starše domov in jim predam pozitivno sporočilo o otrocih. Pohvalim njihov uspeh ali ustrezno vedenje.	1 2 3 4 5



10. Z učenci delim svoje prepričanje, da so lahko uspešni in spodbujam njihov pozitiven samogovor.	1 2 3 4 5
11. Otrokom pomagam, da se učijo, kako dati kompliment/pohvalo drugemu. Večkrat se zberemo v krogu in vadimo.	1 2 3 4 5
12. Otroke v razredu spodbujam, da prepoznajo posebne talente ali dosežke drugih otrok.	1 2 3 4 5
13. Uporabljam pozitivne napovedi, s katerimi predvidim otrokov uspeh, ko ga frustrira učna aktivnost.	1 2 3 4 5
14. Delim svoja pozitivna čustva (ponos, srečo, veselje, pogum), kadar komuniciram s svojimi učenci.	1 2 3 4 5
15. Med igro pri sporazumevanju z učenci uporabljam opisno komentiranje in komentiranje učnih veščin (npr. opisovanje predmetov, položajev, barv). Ta trening uporabim še posebej pri otrocih s težavami v govornem razvoju.	1 2 3 4 5
16. Trening vztrajnosti uporabljam pri vseh učencih. Še posebej za trening vztrajnosti izberem tiste učence, ki imajo težave s pozornostjo.	1 2 3 4 5
17. Pri vseh učencih uporabljam socialni trening, ko se igrajo z vrstniki, še posebej pri tistih učencih, ki se v socialnih odnosih vedejo neustrezno.	1 2 3 4 5
18. Pri vseh učencih treniram izražanje čustev. Uporabljam več pozitivnih čustvenih besed kot negativnih. Ciljno uporabljam treniranje pozitivnih čustev pri agresivnih otrocih.	1 2 3 4 5
19. Pri treniranju negativnih čustev prepoznam negativno čustvo in dam priznanje za pozitivno spoprijemajoče ali pomirjajoče vedenje, ki ga učenec uporablja za nadaljevanje reševanja problema.	1 2 3 4 5
20. Izogibam se uporabi vprašanj, popravljanja, kritik in ukazov pri treniranju in vodenju otrok.	1 2 3 4 5
21. S svojimi učenci uporabljam mehurčke samospodbud, pri čemer se učijo, kako pohvaliti samega sebe.	1 2 3 4 5



22. Svojim učencem izkazujem telesno naklonjenost, skupaj z besedno pohvalo.	1 2 3 4 5
23. Pohvalim posamezne otroke, prav tako majhne skupine in tudi cel razred.	1 2 3 4 5
24. Osredotočen sem na trud in učenje otrok, ne le na končni rezultat.	1 2 3 4 5

Prihodnji cilji glede pozornosti, pohvale in strategij vodenja:

Izročki

Motiviranje učencev s spodbudami



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Tretja delavnica za učitelje

Predlagane aktivnosti v tem mesecu

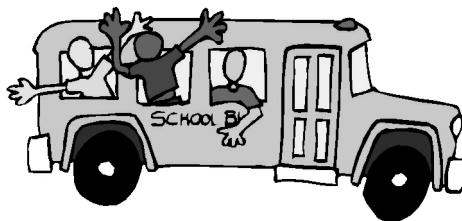
DEJAVNOSTI

- Izberite tri načine uporabe privilegijev in spodbud kot pomoč pri motivaciji učenca za učenje posebej zahtevnega novega vedenja. Zapišite svoj načrt na delovni list za vedenjski načrt.
- Starša učenca obvestite o tem, kaj delate, in mu predlagajte, kako podkrepiti oz. izboljšati učinek s pohvalo otrokovih uspehov doma. Prinesite svoj načrt na naslednje srečanje.
- Izberite enega učenca, katerega vedenje vam predstavlja izziv, in nadaljujte z delovnim listom za vedenjski načrt tako, da uporabite proaktivne strategije, pohvale ter spodbude. Napišite vedenjski načrt na delovni list in opišite, kako je deloval. Prinesite ga na naslednje srečanje, da ga boste delili z drugimi.
- Vadite strategije »dialoškega branja«.
- Pokličite kolega in delite z njim svoj uspeh.

BRANJE

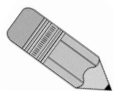


Poglavje 6 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible Teachers*).



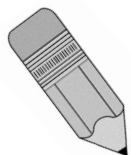
Uporaba spodbud za motiviranje učencev

Delavnica #3 - Vedenjski načrt



Vedenjski načrt za: -----

Korak #1 & #3	Korak #4	Korak #5	Korak #6
Vedenja v razredu	Proaktivne strategije in strategije odnosov	Trening in pohvala	Posebne podkrepite
1. Negativna			
2. Pozitivna nasprotna vedenja & lokacija			
1. Negativna			
2. Pozitivna nasprotna vedenja & lokacija			



Uporaba spodbud pri motiviranju učencev Delavnica #3 - Vedenjski načrt

Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Korak #1 & #3	Korak #4	Korak #5	Korak #6
Negativna vedenja v razredu Pozitivna nasprotja	Proaktivne strategije in strategije odnosa	Trening in pohvala	Posebne podkrepite
1. Dreza in se dotika drugih. Govori, ne da bi dvignila roko. Govori med dajanjem navodil. Skrene z naloge, sanjari. 2. Drži roke ob telesu. Tiho dvigne roko (ko so zbrani v krogu). Tiho poslušaj med dajanjem navodil (v razredu). Posveča pozornost in je zbrana (čas za samostojno delo).	Sedi blizu učitelja/-ice. Dobi možnost za gibanje, tako da pomaga učitelju/-ici. Pred dajanjem navodil učitelj/-ica vzpostavi z njo očesni kontakt. Uporabi pozitivne preusmeritve, kadar je učenka raztresena. Uporabi kartice s pravilom poslušanja in tihe roke, da učenki nakaže vedenje.	Pohvali jo, kadar drži roke ob telesu, tiho dvigne roko in poslušaj, ko sedijo v krogu. Nadaljuje s treningom vztrajnosti, ko sedi v krogu. Spodbuja jo, da vpraša za dovoljenje, če želi koga objeti. Pokliče jo, ko tiho dvigne roko.	Se dobro odziva na pohvalo. Dobi štampiljko na roko, ko tiho dvigne roko (6 štampiljk = izbere knjigo za uro pravljic). Pomaga deliti učne liste. Uporabim nalepko »Znam poslušati.«, ko poslušaj.

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1 & 3	Korak #4	Korak #5	Korak #6
Negativna vedenja v razredu Pozitivna nasprotja	Proaktivne strategije in strategije odnosa	Trening in pohvala	Posebne podkrepite

Sporočila s table

O motiviranju otrok

- Opredelite eno ali dve pozitivni vedenji, ki ju želite najprej okrepiti. O njiju se lahko dogovorite z razredom ali ju zastavite kot individualne cilje glede na določene potrebe otrok.
- Razložite razredu ali posameznemu otroku, katera vedenja bodo nagrajena.
- Izberite spodbude. Zvezdice in nalepke so lahko dobra spodbuda za predšolske otroke. Šolski otroci radi zbirajo točke, listke (kartice) ali fižolčke, ki jih vnovčijo za nekaj, kar so si izbrali s seznama spodbud.
- Seznam spodbud naj bo vnaprej načrtovan skupaj z otroki in naj bo jasen.
- Mlajšim otrokom omogočite, da lahko zaslužijo nagrado vsak dan. Starejše otroke lahko nagradimo na vsakih nekaj dni.
- Ne nagrajujte »skorajšnjih« dosežkov/ciljev.
- Zagotovo izpolnite svoj del dogovorov.
- Vedno kombinirajte oprijemljive nagrade s socialnimi nagradami, kot sta pohvala vedenja in spodbuda.
- Zapomnite si, da če spodbuda učinkuje pri enem otroku, ni nujno, da bo tudi pri drugem. Prilagodite spodbude individualno za vsakega otroka posebej, kolikor le lahko.
- Če uporabljate tabelo, s katero sledite napredku, jo s svojim razredom vsakodnevno preglejte.
- Določite si cilj, da iz tedna v teden povečujete število pozitivnih sporočil in telefonskih klicev staršem in otrokom.
- Na tablo napišite imena otrok, ki so dosegli nekaj posebnega na učnem ali socialnem področju. To okrepi pozitivno vedenje in predstavlja opomnik celemu razredu o pričakovanem vedenju.



Naj bo učenje oprijemljivo

Učenje je težko videti ali se ga dotakniti in otrokom predstavlja pojem, ki ga je težje razumeti. Veliko učencev, posebno tistih s težavami pri učenju oz. z vedenjskimi težavami, bo zato potrebovalo natančne povratne informacije, da bodo prepoznali, da se je učenje zgodilo. Učenje lahko naredite oprijemljivo, tako da:

- Položite v pločevinko/plastenko listek s sporočilom »Zmorem«.
- Učenci delajo albume dosežkov.
- Uporabljajte seznam že naučenih stvari (rešene težave, prebrane knjige, prikazane veščine).
- Naučite svoje učence zaploskati drug drugemu za njihove dosežke.
- Uporabljajte nalepke, zvezdice, fižolčke, markerje ali prigrizke za dogovorjena vedenja.
- Organizirajte dogodke za podelitev nagrad/priznanj.
- Uporabite čas za odmor na pozitiven način.
- Naučite svoje učence izraziti samozadovoljstvo.

Kaj početi in česa ne?

Lahko:

1. Jasno opredelite želena učna in socialna vedenja.
2. Določite majhne korake za dosego ciljev.
3. Postopoma povečujte kriterije za osvojitve nagrade (naj bo izziv).
4. Za začetek izberite le eno ali dve vedenji, ki ju boste krepili.
5. Osredotočite se na pozitivna vedenja.
6. Izbirajte nagrade, ki niso drage.
7. Ponudite nagrade, ki so lahko vsakodnevno dosegljive.
8. Učenci naj sodelujejo pri izboru nagrad.
9. Nagrado dajte po izpeljanem želenem vedenju (prej/potem).
10. Nagradite vsakodnevne dosežke in uspehe.

Ne smete:

1. Biti dvoumni/nejasni glede želenega vedenja.
2. Postaviti previsokih zahtev za učenca.
3. Postaviti prenizkih zahtev za učenca.
4. Uporabiti zapletenih programov, ki vsebujejo preveč vedenj.
5. Se osredotočiti na negativna vedenja.
6. Ponuditi dragih nagrad ali nagrad, ki jih ne morete uresničiti takoj.
7. Uporabiti nagrad, za katere traja predolgo, da jih pridobijo.
8. Izbirati nagrad, ki učencev ne spodbudijo.
9. Uporabiti nagrado kot podkupnino.
10. Skopariti s socialnimi nagradami.



Primeri razrednih nagrad:

- Poseben video posnetek.
- Dodaten prosti čas v razredu.
- Zabava s sladoledom ali kolicami.
- Izlet/ekskurzija/delo na terenu.
- Dodatna ura telovadbe.
- Povabiti v razred posebnega gosta.
- Z razredom deliti poseben talent ali hobi (npr. živali, čarovniški trik).
- Objava pozitivnega vedenja na oglasni deski.
- Rezultat ekipe na tabli/oglasni deski.



Nagrade, ki jih imajo učenci radi (pod 1 EUR):

- Svinčniki, radirke, markerji, škarje.
- Blokci lepljivih lističev.
- Zanimive nalepke.
- Igralne karte.
- Mehurčki.
- Broške s počitniškimi motivi.
- Avtomobilčki in ostale igrače (živali).
- Krekerji in preste.
- Sporočilo presenečenja (npr. kosilo z učiteljem, vodenje ekipe, izbor knjig za uro pravljic).
- Majhno milo, milni mehurčki, olje.
- Likovni pripomočki – poseben papir, lepilo, bleščice.
- Razglednica, poseben papir za zapiske.
- Sestavljanke, labirinti, uganke.
- Štampiljke.
- Plastelin.
- Perlice (za ogrlice). Frnikole. Kovanci.



Primeri pozitivnih priznanj posameznemu učencu

- Pohvala, pozornost, dotik.
- Sporočilo otroku domov.
- Sporočilo staršem o otrokovih pozitivnih uspehih.
- Klici domov staršem in/ali otroku.
- Posebni privilegiji (npr. kosilo z učiteljem, branje najljubše knjige, izbor najljubše dejavnosti).
- Posebno priznanje – nagrada/priznanje za vedenje.
- Oprijemljiv sistem nagrajevanja
- zbiranje točk, nalepk, fižolčkov, šampilk

Vzorec
UČENEC MESECA

Dragi (starši),

Učitelji na (ime šole) smo zelo ponosni na vse učence, ki si iz dneva v dan po svojih najboljših močeh prizadevajo narediti vse, kar lahko. Trudijo se na učnem področju, kažejo primerno vedenje in nudijo pomoč drugim učencem in/ali učiteljem.

Letošnje leto bodo učitelji vsak mesec spremljali trud učencev. Učenci bodo lahko skozi celo šolsko leto predlagani za priznanje »UČENEC MESECA«. Iz vsakega razreda bo lahko predlaganih več učencev. Namen te aktivnosti je prepoznati prizadevanja čim več učencev za njihov pozitiven doprinos v šoli (ime šole). Vsak učenec bo dobil priznanje, ki ga podeli ravnatelj.

Veseli smo, da lahko predlagamo vašega otroka, (ime otroka) za »učenca meseca (ime meseca)«. Da je učenec lahko predlagan za priznanje »UČENEC MESECA«, mora izkazati eno ali več sledečih vrlin:

1. Trdo dela za učni uspeh.
2. Na različne načine podpira druge učence.
3. Je v pomoč učiteljem ali šoli.
4. Sprejema dobre odločitve glede svojega vedenja.
5. Prostovoljno namenja svoj čas in talente, tako v šoli kot izven nje.

(ime otroka) prejme posebno priznanje, ker je skrben in pozoren do drugih.

Čudovito je opazovati mlade ljudi, kako odraščajo in napredujejo, tako na učnem kot tudi na medosebnem področju. Dosežki (ime otroka) odražajo vašo dosledno in skrbno vzgojo. Veseli smo, da lahko z vami delimo to pohvalo.

S spoštovanjem,

(ime ravnatelja)

Starši in učitelji kot partnerji

Ključ do uspeha glede dnevnih kartic poročanja

Dnevne kartice poročanja, ki jih imenujemo tudi dogovori med domom in šolo, so pogosto zelo učinkovite pri izboljšanju socialnega in učnega vedenja otrok. Oblika, ki jo uporablja učitelj, naj bo čim bolj preprosta.

1. S starši se vnaprej dogovorite o vseh podrobnostih.
2. Vloga in odgovornosti vsakega posameznika morajo biti jasno določene. Recimo, odgovornost učitelja je, da izpolni obrazec vsak dan. Naloga otroka je, da ga odnese domov. Določite tudi, kaj se zgodi v primeru, če ga ne prinese domov.
3. Navedite dejavnosti učitelja, npr. pohvale, točke, sporočila domov, zdravi prigrizki, točke v zameno za dodatni čas na računalniku itd. Začnite z dnevnimi nagradami, sčasoma pa število nagrad lahko zmanjšujete na vsakih nekaj dni.
4. Določite dnevni časovni okvir dogovora (od kdaj do kdaj je dogovor veljaven), da ima otrok, ki ne dobi nagrade v prvi četrtini dneva, možnost, da jo prejme v naslednji.
5. Navedite dejavnosti staršev, npr. pohvale, 1 točka za vsak dober dan in vnovčenje 10 točk za posebno aktivnost (npr. dodatne pol ure za gledanje televizije, 15 minut dejavnosti s staršem, nagrada itd.). Izberite več kot eno nagrado, preden začnete izvajati dogovor!
6. Opredelite posledice, ki nastopijo v primeru kršenja pravil v šoli (npr. večer brez televizije, telefona ali kolesa itd.).
7. Po potrebi prilagodite kriterije. Zapomnite si »fleksibilnost je ključ do uspeha«, pričakovanja gradite postopoma.

Vzorec

Dnevna kartica poročanja

	9.00–10.00	Prihod z odmora	14.00–15.00
Dokončal nalogo	-----	-----	-----
Držal roke ob telesu	-----	-----	-----
Delal v tišini	-----	-----	-----

Bonus za:

* Samostojnost med delom in prehodi med aktivnostmi

Datum:

Podpis:



Kako sem se izkazal?

Ime: _____ Datum: _____

Dinina dnevna preglednica vedenja

Zelena = odlično/izjemno za _____

Modra = dobro za _____

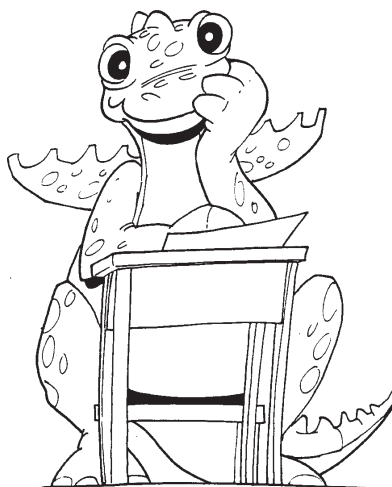
POPOLDAN

BONUS ZA:

KOSILO

DOPOLDAN

ODMOR

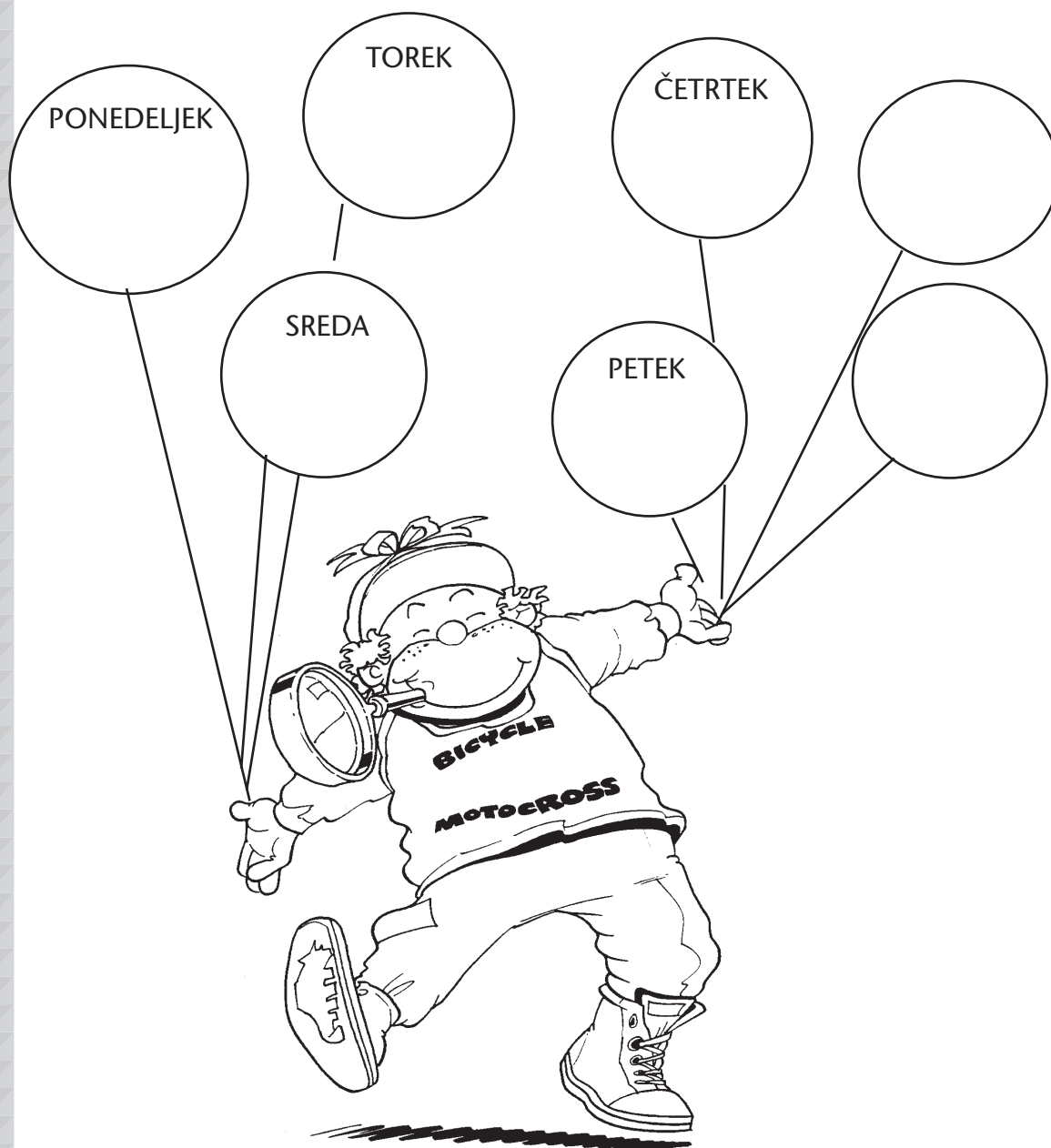


Ime: _____ Datum: _____

Wallyjeva tedenska preglednica vedenja

Zelena = odlično za _____

Modra = dobro za _____



Priznanje *SUPER ZVEZDA*

prejme

za

Podpis

Datum



© Incredible Years®

Priznanje *SUPER ZVEZDA*

prejme

za

Podpis

Datum



© Incredible Years®

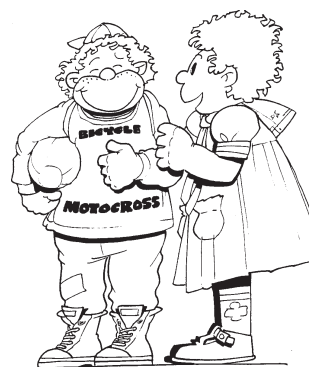
Pozor:

_____ (Ime starša)

S ponosom sporočam, da je

_____ (Ime učenca/učenke)

v razredu dosegel/-a čudovit napredek!



Podpis

Datum

© Incredible Years®

Pozor:

_____ (Ime starša)

S ponosom sporočam, da je

_____ (Ime učenca/učenke)

v razredu dosegel/-a čudovit napredek!



Podpis

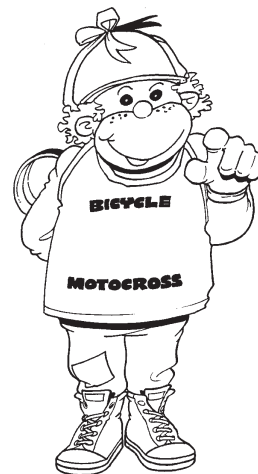
Datum

© Incredible Years®

Obrazec za sporočanje starša učitelju/-ici

Za:

Sporočilo:



Od:

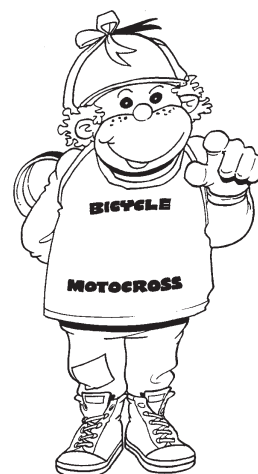
Datum:

© Incredible Years®

Obrazec za sporočanje starša učitelju/-ici

Za:

Sporočilo:



Od:

Datum:

© Incredible Years®

©The Incredible Years®

PRIZNANJE SUPER FRAJER

prejme

ker

- ___ je bil/-a dovolj močan/-a, da je nadziral/-a jezo.
- ___ je ostal/-a miren/-a, ko se je soočil/-a s težavo.
- ___ je poiskal/-a rešitve pri reševanju težav.
- ___ je pomagal/-a in podpiral/-a drugega otroka.
- ___ je odlično sodeloval/-a pri skupinskem delu.



Podpis

Datum

© Incredible Years®

PRIZNANJE SUPER FRAJER

prejme

ker

- ___ je bil/-a dovolj močan/-a, da je nadziral/-a jezo.
- ___ je ostal/-a miren/-a, ko se je soočil/-a s težavo.
- ___ je poiskal/-a rešitve pri reševanju težav.
- ___ je pomagal/-a in podpiral/-a drugega otroka.
- ___ je odlično sodeloval/-a pri skupinskem delu.



Podpis

Datum

© Incredible Years®

VESELA NOVICA!

Z največjim veseljem sporočam, da je

(Ime učenca/učenke)



Hvala za vašo podporo!

Podpis učitelja/-ice:

Datum

© Incredible Years®

VESELA NOVICA!

Z največjim veseljem sporočam, da je

(Ime učenca/učenke)



Hvala za vašo podporo!

Podpis učitelja/-ice:

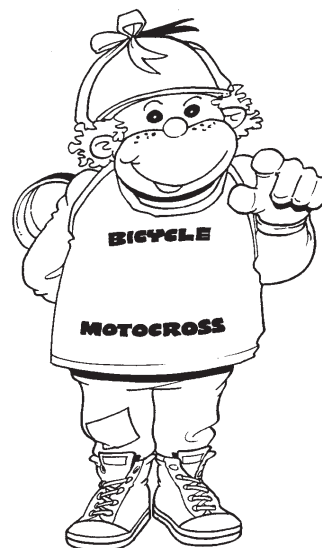
Datum

© Incredible Years®

Wally-Jevo sporočilo

Za:

Sporočilo:



Od:

Datum:

© Incredible Years®

Wally-Jevo sporočilo

Za:

Sporočilo:



Od:

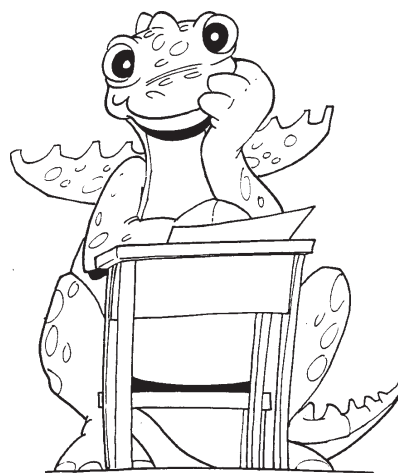
Datum:

© Incredible Years®

Dinino sporočilo

Za:

Sporočilo:



Od:

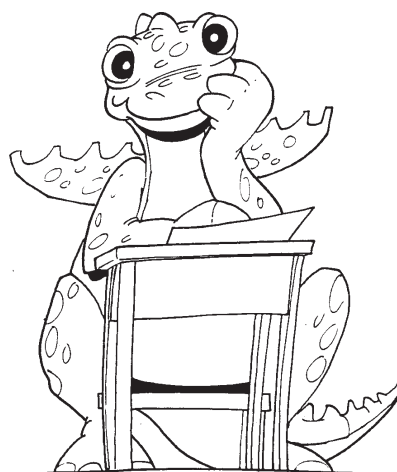
Datum:

© Incredible Years®

Dinino sporočilo

Za:

Sporočilo:



Od:

Datum:

© Incredible Years®

PRIZNANJE - DOBER PRIJATELJ

prejme

ker je uporabil/-a veščino



Podpis

Datum

© Incredible Years®

PRIZNANJE - DOBER PRIJATELJ

prejme

ker je uporabil/-a veščino



Podpis

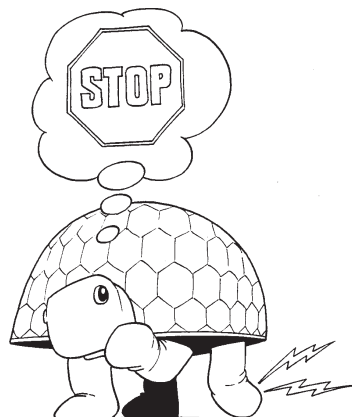
Datum

© Incredible Years®

Priznanje Za Samonadzor

prejme

ker je uporabil/-a spretnost



Podpis

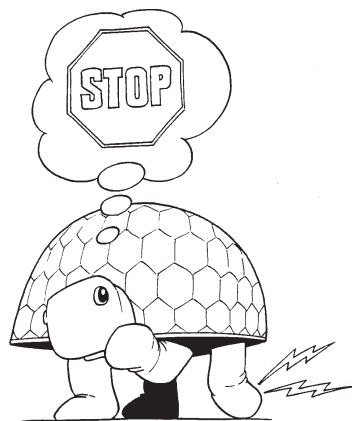
Datum

© Incredible Years®

Priznanje Za Samonadzor

prejme

ker je uporabil/-a spretnost



Podpis

Datum

© Incredible Years®

PRIZNANJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

prejme

ker je uporabil/-a spretnost

Podpis

Datum



© Incredible Years®

PRIZNANJE ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

prejme

ker je uporabil/-a spretnost

Podpis

Datum



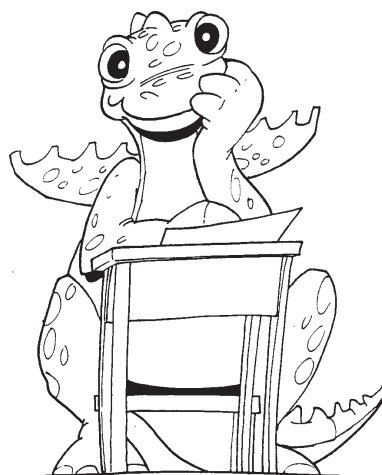
Spoštovani _____,

Vaš otrok, _____,
je **ODLIČNO** izpeljal nalogo
v razredu.

Zelo sem zadovoljen/-a,

Podpis

Datum



© Incredible Years®

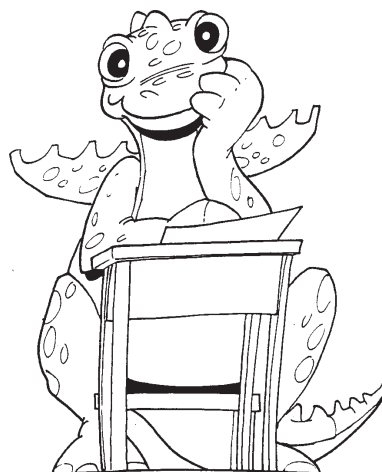
Spoštovani _____,

Vaš otrok, _____,
je **ODLIČNO** izpeljal nalogo
v razredu.

Zelo sem zadovoljen/-a,

Podpis

Datum



© Incredible Years®

Za: _____
(Ime starša)

ČESTITAM!
Z največjim veseljem sporočam, da je imel

(Ime učenca/učenke)

ČUDOVIT DAN, saj

Podpis

Datum



© Incredible Years®

Za: _____
(Ime starša)

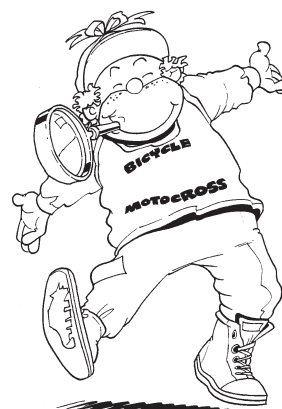
ČESTITAM!
Z največjim veseljem sporočam, da je imel

(Ime učenca/učenke)

ČUDOVIT DAN, saj

Podpis

Datum



© Incredible Years®

Učitelj sporoča staršem

Za: _____

Sporočilo:



Podpis: _____ Datum: _____

© Incredible Years®

Učitelj sporoča staršem

Za: _____

Sporočilo:



Podpis: _____ Datum: _____

© Incredible Years®

PRIZNANJE KORENJAK NA IGRIŠČU

prejme

_____ ker zna

- _____ deliti z drugimi.
- _____ izvesti menjavo pri igri.
- _____ pomagati prijatelju.
- _____ počakati, da pride na vrsto.
- _____ v igro vključevati tiste, ki še niso vključeni.



_____ Podpis

_____ Datum

© Incredible Years®

PRIZNANJE KORENJAK NA IGRIŠČU

prejme

_____ ker zna

- _____ deliti z drugimi.
- _____ izvesti menjavo pri igri.
- _____ pomagati prijatelju.
- _____ počakati, da pride na vrsto.
- _____ v igro vključevati tiste, ki še niso vključeni.



_____ Podpis

_____ Datum

© Incredible Years®

VESELO SPOROČILO!

Spoštovani _____
(Ime starša)

gotovo boste veseli novice, da je _____
(Ime učenca/učenke)

odlično naredil/-a domačo nalogo, saj

Hvala za vašo podporo!

Podpis

Datum

© Incredible Years®

VESELO SPOROČILO!

Spoštovani _____
(Ime starša)

gotovo boste veseli novice, da je _____
(Ime učenca/učenke)

odlično naredil/-a domačo nalogo, saj

Hvala za vašo podporo!

Podpis

Datum

© Incredible Years®

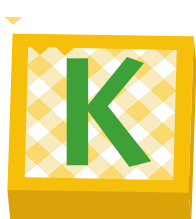
Sporočila s table

Skrbno tlakuj pot do branja



Slike komentiraj, uporabi opisne komentarje za opise slik.

Z otrokom se pri pripovedovanju izmenjujta. Otroku pustite, da pripoveduje zgodbo, in ga spodbujajte, da govori o slikah.



Ko sprašuješ, uporablaj vprašanja odprtega tipa.

- »Kaj vidiš na tej strani?« (opazovanje in poročanje)
- »Kaj se pa tukaj dogaja?« (pripovedovanje zgodbe)
- »Kaj prikazuje slika?« (spodbujanje poimenovanja)
- »Kako se pa sedaj počuti?« (raziskovanje čustev)
- »Kaj se bo pa zdaj zgodilo?« (predvidevanje)



Reagiraj s pohvalo in spodbujanjem na otrokovo razmišljanje in odzive.

- »Tako je!«
- »Ti pa res razmišljaš o vsebini!«
- »Super, ti pa res veš veliko o tem!«



Bogato razširjaj otrokove odgovore.

- »Ja, tudi jaz mislim, da je razburjen, mogoče je tudi malo prestrašen.«
- »Ja, to je konj. Rečemo mu tudi žrebec.«
- »Ja, ta deček gre v park. Se spomniš, ko smo šli mi v park?«

Možganska nevihta/Bzz - Nagradi se!

Razmišljajte o nagrajevanju samega sebe. Ste kdaj uporabili sistem spodbud, da bi se nagradili za opravljeno nalogo ali dosego težkega cilja, kot je npr. pisanje dobrih učnih priprav ali naporno poučevanje? Razmislite, kako bi se lahko nagradili za naporno delo, ki ga opravljate kot učitelj.



Dobre spodbude zame

Sprehod v parku.

Čaj/kava s kolegom učiteljem.

Nakup dobre knjige.

Cilj:

Zavežem se, da bom ta teden storil/-a nekaj dobrega zase. To bo vključevalo:



Možganska nevihta/Bzz - Spodbude v razredu

Napišite seznam spodbud, ki bi jih lahko v razredu uporabili pri posamezniku ali skupini in s katerimi bi spodbujali določeno vedenje.



Spodbude v razredu

Kosilo z učiteljem.

Štampiljka na roki.

Nalepke.

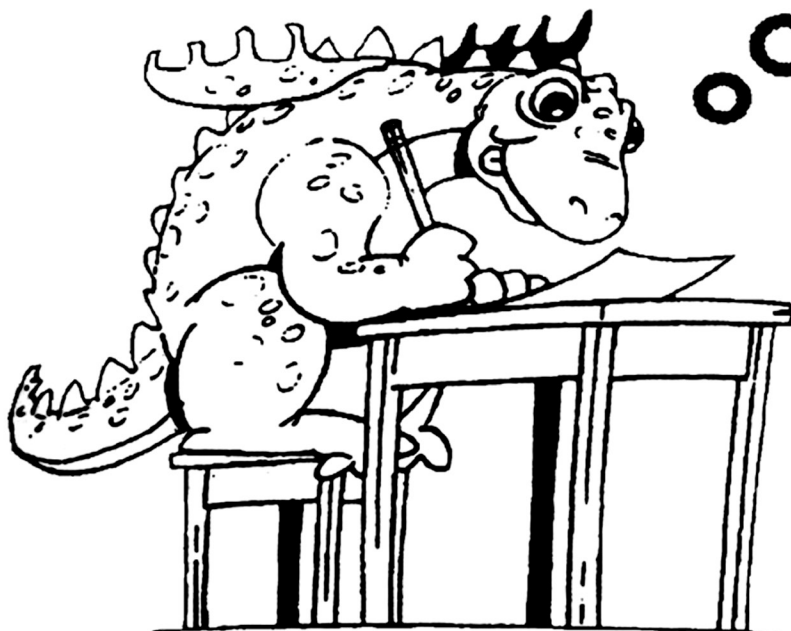
Cilj:

Pripravil/-a bom sistem spodbud za _____.

To bo vključevalo _____

za _____ vedenje.

Tiho delam
in sedim na
svojem stolu.



Ime učenca/-ke

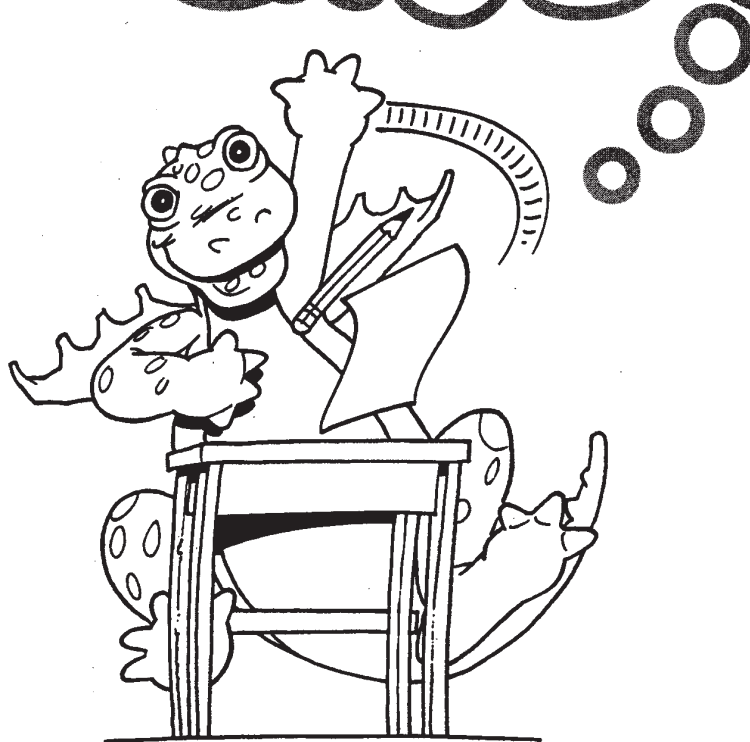
Ime učenca/-ke				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

Poslušam, ko drugi
govorijo.
Zbrano sledim učitelju.



Ime učenca/-ke				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

Tiho dvignem roko in
počakam,
da pridem na vrsto.



Ime učenca/-ke

Ime učenca/-ke				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Spodbujanje otrokovih socialnih veščin

V šoli se otroci učijo sklepati prijateljstva. Otrokovo učenje lahko spodbujate s komentiranjem in pohvalami, kadar pri otroku opazite katerega od naslednjih vedenj:

DELJENJE: Otroka pohvalite, kadarkoli deli igrače z drugim otrokom ali vami.

»Hvala, da si delil igrače z mano in mi dovolil, da se igram s tabo.«

POMOČ: Otroka pohvalite, kadarkoli opazite, da nekomu pomaga.

»Svoji sestri zelo pomagaš, ko pobiraš njene reči. To ji je res v pomoč in sestra je srečna, da ji pomagaš.«

ČAKANJE NA VRSTO/IZMENJEVANJE: Otroka pohvalite, kadarkoli opazite, da potrpežljivo počaka, da pride na vrsto.

»Zelo močan si, ko čakaš, da prideš na vrsto. Našel si si drugo zaposlitev, medtem ko si čakal, da tvoj prijatelj zaključi z igro na računalniku.«

Na *Obrazec sporočanja Starš – učitelju* zabeležite, ko ste pri svojem otroku opazili katerokoli od zgoraj opisanih vedenj. Otrok naj ga prinese nazaj v šolo.



Neverjetni otroci!

The
**Incredible
Years**

Obrazec za sporočanje Starš - učitelju

Spodbujanje otrokovih socialnih veščin

Ime otroka: _____

Na ta obrazec zabeležite, če ste opazili katerokoli od teh treh pisanih vedenj, in ga po otroku pošljite nazaj v šolo.

Primer: Suzi je delila igrače s svojo sestrico in se pri igri z njo izmenjevala.



Neverjetni otroci!

The
**Incredible
Years**



Neverjetna leta
Vodenje razreda za učitelje – Vprašalnik samorefleksije
Učitelj motivira učence s spodbudami

Datum: _____ **Ime učitelja/-ice:** _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah ter opredelite svoje cilje. Zapišite jih.

1 – Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Pozornost, treniranje, pohvala in spodbude	
1. Pohvalo vedenja izrazim hkrati s pozitivno naklonjenostjo – otroku se približam, se nasmehnem in vzpostavim očesni kontakt. Pohvalim ga takoj, ko se želeno socialno vedenje pojavi	1 2 3 4 5
2. Več pozornosti dajem ustreznim socialnim vedenjem kot neustreznim vedenjem. (5:1)	1 2 3 4 5
3. Moje treniranje in pohvala težavnejših učencev, ko se vedejo primerno, je iskreno in navdušeno.	1 2 3 4 5
4. Prepoznal/-a sem pozitivne oblike učnega in socialnega vedenja, ki ga želim trenirati, krepiti in pohvaliti takoj ter mu dati pozornost pri vseh učencih.	1 2 3 4 5
5. Prepoznal/-a sem pozitivna nasprotna vedenja, ki jih želim nagraditi z nalepkami ali štampiljkami na roki, pri izbranih učencih z vedenjskimi težavami. To sem zapisal/-a v mojih vedenjskih načrtih.	1 2 3 4 5
6. Pohvalo bližnjega uporabljam načrtno (npr. pohvalim vedenje otroka v bližini otroka, pri katerem želim doseči takšno vedenje)..	1 2 3 4 5
7. Uporabljam skupinske spodbude za krepitev timskega dela (npr. ko je kozarec poln žetonov, ima lahko cel razred »zabavo s pico«).	1 2 3 4 5
8. S starši svojih učencev sem govoril/-a o možnih spodbudah za posamezne učence, ki jih lahko izvedejo doma, da bi okrepili njihovo učenje in vedenjske cilje, zastavljene v vedenjskem načrtu.	1 2 3 4 5
9. Pokličem starše domov in jim predam pozitivno sporočilo o otroku. Pohvalim njegove uspehe in pozitivna vedenja.	1 2 3 4 5



10. Učencem sporočam, da verjamem, da jim lahko uspe, in spodbujam njihov pozitiven samogovor.	1 2 3 4 5
11. Otroke ves čas učim, kako naj pohvalijo drug drugega, in izvajam čas za pohvale v krogu.	1 2 3 4 5
12. Otroke v razredu spodbujam, da nagradijo poseben dosežek drugega otroka (npr. kapa prijateljstva, medvedek ...).	1 2 3 4 5
13. Uporabljam pozitivne napovedi, s katerimi sporočam, da verjamem v otrokov uspeh in osvojitve nagrade.	1 2 3 4 5
14. Pripravljam programe spodbud in nagrajevanja za posameznike kot tudi za cel razred.	1 2 3 4 5
15. Iskreno pohvalo vedenja uporabim hkrati s spodbudo ali nagrado učencem za ciljna oz. želeno vedenja.	1 2 3 4 5
16. Vedenjski načrti za motivacijske programe spodbud, ki jih pripravljam, ustrezajo razvojni stopnji učencev in so prilagojeni posameznemu učencu.	1 2 3 4 5
17. Domov pošiljam kartice s pozitivnimi sporočili, vesele novice in kartice s posebnimi priznanji (priznanje super zvezda, krasno izboljšanje, priznanje za samonadzor, za izražanje čustev, za pomoč ...).	1 2 3 4 5
18. Imam nabor posebnih privilegijev, ki si jih lahko učenci z delom prislužijo.	1 2 3 4 5
19. Učence spodbujam, da zaploskajo in nagradijo dosežke drug drugega.	1 2 3 4 5
20. Socialni in čustveni trening ter trening vztrajnosti uporabljam hkrati s pohvalami in spodbudami.	1 2 3 4 5
21. Uporabljam pisma Učitelj – staršu, kjer sporočam o možnih domačih aktivnostih in vzpodbujam starše, da pohvalijo in/ali nagradijo pozitivno socialno vedenje.	1 2 3 4 5



Prihodnji cilji glede strategij spodbujanja:

Izročki
Zmanjševanje neustreznega vedenja
1. del



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Četrta delavnica za učitelje

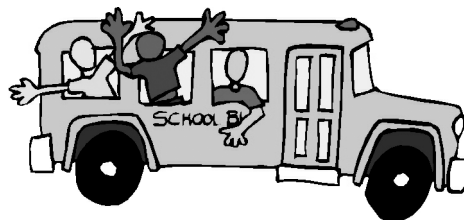
Predlagane aktivnosti v tem mesecu

DEJAVNOSTI

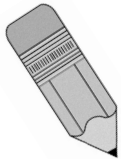
- Prepoznajte učenca z nekaj vedenjskimi težavami in izdelajte vedenjski načrt z uporabo proaktivnih in pozitivnih pristopov ter hierarhije discipline. Zapišite ga na delovni list »Individualni vedenjski načrt« in ocenite, kako je deloval. Prinesite načrt na naslednje srečanje, da ga podelite z drugimi.
- Učite svoje učence, kako ignorirati moteče vedenje drugih, in jih pohvalite za uporabo »mišic ignoriranja«.
- Zabeležite in spremljajte vsakršno uporabo ignoriranja – kaj se je zgodilo in kako se je učenec odzval.
- Vadite preusmerjanje otrok, potem ko se je otrok pomiril.
- Pokličite svojega kolega in podelite uspešno izvedeno disciplinsko strategijo.

BRANJE

Poglavji 7 in 15 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible Teachers*).



Zmanjševanje neustreznih vedenj Delavnica #4 - Vedenjski načrt A (prva triada)



Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Negativna vedenja v razredu	Dogodek / Lokacija	Pozitivna hierarhija discipline
Dreza in se dotika drugih. Govori, ne da bi dvignila roko. Govori med dajanjem navodil. Ne dela naloge, sanjari.	Ko stoji v vrsti in na igrišču. Pogovor v majhnih skupinah. Velika učilnica. Čas za samostojno delo.	Nebesedni namig/opozorilo za neustrezno dotikanje drugih. Ignorirajte, ko kaj reče. Pozitivno preusmerite, ko ne sledi želenim aktivnostim. Ponovite pozitivno navodilo in pohvalite sodelovanje.

Vedenjski načrt za: -----

Negativna vedenja v razredu	Dogodek / Lokacija	Pozitivna hierarhija discipline

Pozitivna hierarhija discipline za: _____
(določite neustrezno vedenje, npr. neubogljivost)

Prvič: _____

Drugič: _____

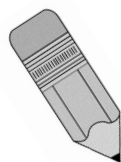
Tretjič: _____

Četrtrič: _____

Petič: _____

Glej: Delavnica #1 – Vedenjski načrt – (Program 3) za Korak #2.

Krepitev prosocialnih veščin in zmanjševanje neustreznega vedenja Delavnica #4 - Vedenjski načrt B (prva triada šole, vrtec)



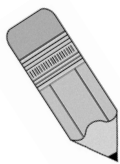
Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Korak #1	Korak #3	Korak #4, 5, 6	Korak #4, 5, 6
Negativna vedenja v razredu Dreza in se dotika drugih. Govori, ne da bi dvignila roko. Govori med dajanjem navodil. Ne dela naloge, sanjari.	Želena vedenja Drži roke ob telesu (stoji v vrsti). Tihno dvigne roko (med časom v krogu). Tihno posluša med dajanjem navodil (velika učilnica). Je pozorna in zbrana.	Proaktivne strategije, pohvale in podkrepite Dobro se odziva na pohvalo – ne mara, da se jo objema. Štampijka na roko za tiho dvignjeno roko. Ko dobi 20 štampijk na roko, izbere knjigo za uro pravljic. Pomaga pri deljenju izročkov. Uporaba kartic s slikovnimi pravili in namigi (notranji glas).	Pozitivna hierarhija discipline Pozitivna preusmeritev, kadar je raztresena in ne dela naloge. Ignoriraj, ko kaj reče. Nebesedni namigi z znakom »držati roke ob telesu«, ko se dotika drugih. Vzpostavi očesni kontakt in ponovi pozitivno navodilo.

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1	Korak #3	Korak #4, 5, 6:	Korak #4, 5, 6:
Negativna vedenja v razredu 1.	Želena vedenja	Proaktivne strategije, pohvale in podkrepite	Pozitivna hierarhija discipline
2.			

***Krepitev prosocialnih veščin in zmanjševanje neustreznega vedenja
Delavnica #4 - Vedenjski načrt B (prva triada šole, vrtec)***



Primer vedenjskega načrta: Jana, 1. razred

Korak #1 Negativna vedenja v razredu	Korak #3 Želena vedenja	Korak #4, 5, 6: Proaktivne strategije, pohvale in podkrepite	Pozitivna hierarhija discipline

Individualni vedenjski načrt

Vaša prva naloga pri zmanjševanju neustreznih vedenj je, da neželena vedenja čim bolj konkretno opredelite in si jih opišete. Izberite 2 ali 3 najtežavnejša vedenja in opredelite njihovo pogostost ter čas v dnevu, ko je največja verjetnost, da se pojavijo. Za čim bolj natančno sliko si lahko pomagate tako, da ta vedenja nekaj dni zapored opazujete. Nato opredelite, s katerimi ustreznimi vedenji želite nadomestiti neustrezna vedenja, in določite spodbude, ki bodo konkretnega učenca motivirale za spremembo vedenja, ter posledice za neustrezno vedenje.

Ime otroka: _____ Datum: _____

Vedenjska/-e težava/-e (Bodite konkretni!):

Potrebna želena vedenja (Opredelite vedenja, ki jih pričakujete.):

Učinkovite spodbude (Opredelite.):

Koraki v hierarhiji discipline:

Želen prispevek staršev in izmenjane ideje z njimi:

Datum za ponovno oceno: _____

Sporočila s table

O zmanjševanju otrokovih neustreznih vedenj

- Priprava je ključna, zato skrbno načrtujte hierarhijo disciplinskih odzivov na neustrezna vedenja.
- Niso potrebne hujše posledice, da bi bile učinkovite.
- Sledite »zakonu najmanj posegajoče intervencije« – uporabite korake od 1 do 4: ignoriranje, preusmerjanje, opozorila ali opomniki pred večjimi posledicami.
- Idealno je, da posledice (korak 5) prilagodite posameznim okoliščinam – posledica bo učinkovala pri določenem otroku, ker ga bo prikrajšala za tisto, kar mu/ji je posebej všeč (izguba privilegijev) ali kar je samo po sebi povezano z neustreznim vedenjem (logične in naravne posledice).
- Posledice ne smejo nikoli telesno ali duševno škodovati otroku, prav tako ga ne smejo nikoli ponižati ali osramotiti.
- Predstavite otroku posledico kot odločitev, ki jo je sam sprejel, kadarkoli je mogoče.
- Bodite prijazni, a odločni – nadzirajte svoja negativna čustva.





Nekatere posledice

- Otrok ostane v šoli po pouku ali pride v šolo pred začetkom pouka (težava je, če mora ujeti avtobus),
- omejitev na določen prostor v razredu ali omejitev aktivnosti (ni proste igre),
- izguba 2 minut odmora, časa za računalnikom ali katere druge aktivnosti (npr. sprehod/izlet),
- odvzem aktivnosti,
- odvzem časa za igro s sošolci,
- popravilo poškodovanega predmeta,
- zamenjava predmeta,
- pospravljanje – delovno opravilo,
- srečanja/pogovori – z učitelji, ravnateljem, starši in učiteljem, klic staršem.

**ZAPOMNITE SI »ZAKON NAJMANJ POSEGAJOČE INTERVENCIJE« –
VEDNO POSKUSITE NAJPREJ Z VODENJEM IN POHVALO ZA
USTREZNO VEDENJE, PREUSMERJANJEM IN/ALI IGNORIRANJEM.**

Hierarhija discipline/Koraki

Za moteče & razdiralno vedenje

Korak #1

Nebesedni namigi
Jasna pravila
Predvidljivi urniki
Jasni prehodi

Korak #2

Pozitivna besedna preusmeritev
Odvrnitev pozornosti in strategije ponovne vključitve
npr. globoko dihanje, pogovarjanje o občutkih, pozitivno vizualizacijo, uporabo željvega oklepa, pozitivni samogovor.

Korak #3

Ko se otrok začne razburjati, trenirajte strategije pomiritve
npr. globoko dihanje, pogovarjanje o občutkih, pozitivno vizualizacijo, uporabo željvega oklepa, pozitivni samogovor.

Korak #4

Ignorirajte neagresivna neustrezna vedenja
npr.:
• izbruhi trme,
• jokavost.

Korak #5

Uporabite manjše naravne in logične posledice npr.
• 2 minuti manj odmora,
• brez časa za računalnikom,
• 2 minuti manj časa za prosto igro,
• prekinitvev aktivnosti za nekaj minut,
• izguba privilegija.

Korak #6

Za agresivna, razdiralna vedenja:
npr.
• 3–5 minut časa za pomiritev,
• delovno opravilo.
Za nesodelovanje:
• čas za pomiritev, ki mu sledi ponovljena zahteva.

Korak #7

Preglejte vedenjski načrt:
• preverite pogostost pozitivne pozornosti za prosocialno vedenje,
• preverite program spodbud, ki motivirajo otroka,
• preverite, da ne dobi pozornosti med časom za pomiritev,
• sestanek s starši za koordinacijo med domačnim in šolskim programom,
• IUP = individualni učni program.

Korak #8

Omogočite ponavljajoče prilžnosti za nove poskuse učenja:
• prikažite, opogumljajte in vadite alternativna želena vedenja,
• pohvalite nadomestna vedenja,
• učne ure, ko sedijo v krogu.

Temelj: Zelo veliko pozornosti/vodenja/opogumljanja/spodbujanja in pohvale za prosocialno vedenje.
» Vedno izberite najprej najnižje in najmanj posegajoče korake.«

Koraki 1-4 v hierarhiji discipline

Korak #5-8

Glej celoten izroček hierarhije discipline.

Korak #4

Ignorirajte neagresivna neustrezna vedenja
npr. izbruhi trme, jokavost.

Opogumljajte in pohvalite pozitivna nasprotna vedenja.

Korak #3

Trenirajte strategije pomiritve, ko se otrok začne razburjati, npr. globoko dihanje, pogovarjanje o občutkih, pozitivna vizualizacija, uporaba željvega oklepa, pozitivni samogovor.

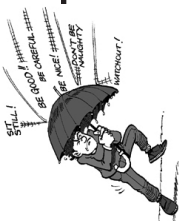
Korak #2

Pozitivna besedna preusmeritev
Odvrnitev pozornosti in strategije ponovne vključitve

Korak #1

Nebesedni namigi
Jasna pravila
Predvidljivi urniki
Jasni prehodi

»Vedno izberite najprej najnižje in najmanj posegajoče korake.«



Predlagane aktivnosti učitelja

LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA

Datum	Time	Navodilo/Opozorilo	Otrokov odziv	Nagrada/Pozornost za sodelovanje



Možganska nevihta/Bzz - Naravne in logične posledice

Podelite in zabeležite tri naravne ali logične posledice ter zabeležite primer, kako ste jih uporabili.



1.

2.

3

Bzz–Cilji discipline v razredu

Razmislite, kaj želite doseči z uporabo discipline in čemu se želite izogniti.



Kaj bi radi dosegli?	Čemu bi se radi izognili?



Izroček
BELEŽKA VEDENJA
Pohvale »pozitivnih nasprotij«

Vedenja, ki jih želim videti manj
(npr. kričanje):

Pozitivna nasprotna vedenja, ki
jih želim videti več
(npr. vljuden glas):

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Možganska nevihta/Bzz - Preoblikovanje negativnih misli

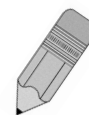
Preoblikujte sledeč negativni samogovor s pozitivnimi mislimi samoobvladovanja.



Negativni samogovor	Pozitivne misli samoobvladovanja
<ul style="list-style-type: none">• Tega ne morem zdržati – pretežno je!• Ne vem, kaj naj naredim.• Ignoriranje ne bo nikoli delovalo.• Izgubljam nadzor in bom kmalu eksplodiral/-a.• Udaril/-a jo bom – to je edini način, da bo prenehal/-a.• Grozno je, da mu/ji dovolim, da me ne spoštuje. Slabo je, če izpadem šibek/-a pred svojimi učenci.• Sovražim, da me ne spoštujejo.• Sem grozen/-a učitelj/-ica.• Nikoli se ne bo spremenil/-a.• To res ni pošteno, ta otrok ne bi smel biti v mojem razredu.• Ne smem mu/ji dovoliti, da izpodbija mojo avtoriteto.• To je nesmiselno, imam preveč učencev.• Prizadel/-a me je, zato lahko tudi jaz prizadenem njega/njo.• Ne maram ga/je, kadar je takšen/-a.• Njegovim/Njenim staršem ni mar, zakaj bi bilo meni!?• Ravnatelj/-ica se bo pritožil/-a, če tega ne ustavim.	



Možganska nevihta/Bzz - Preoblikovanje negativnih misli



Preoblikujte sledeč negativni samogovor s pozitivnimi mislimi samoobvladovanja.



Negativni samogovor	Pozitivne misli samoobvladovanja
<ul style="list-style-type: none">• Nikoli ne bo prenehal/-a tepsti. On/Ona je kriva.• Malo več sile na moji strani ga/jo bo ustavilo.• Ta pamž ve, kako zelo me to moti – to počne nalašč.• Nesposoben/-a učitelj/-ica sem – nikoli ne bi smel/-a izbrati tega poklica.• Nesmem pustiti, da ostane nekaznovan/-a.• Vsega je kriv/-a ravnatelj/-ica, ker mi je dodelil/-a razred s toliko težavami.• Vsega so krivi njegovi/njeni starši, ker niso naučili svojih otrok, kako se primerno obnašati.	
<p>Cilj: Zavežem se, da bom zaustavljal/-a in izpodbijal/-a svoj negativni samogovor ter da bom delal/-a na spoprijemanju s težavnimi situacijami in pozitivnem samogovoru, kot tudi na tem, da si bom vzel/-a čas za pomiritev.</p>	

Možganska nevihta/Bzz - Načini, kako ostati miren med ignoriranjem



Ko boste začeli z ignoriranjem neustreznega vedenja, se bo to pred izboljšanjem najprej močno poslabšalo. Zato morate biti pripravljeni prebroditi to obdobje poslabšanja. Če popustite nasprotnemu vedenju, se bo to vedenje okrepilo in učenec se bo naučil, da lahko z glasnim protestom uveljavi svojo voljo.

Pomembno je, da med ignoriranjem ostanete mirni. Poskušajte misliti vnaprej in zapisati načine, kako ostati miren med ignoriranjem neustreznega vedenja.

Načini, kako ostati miren med ignoriranjem:

*globoko dihanje,
tehnike sproščanja,
pozitivne misli,
odmaknem se stran,
prižgem si glasbo.*

Zapomnite si: vsi mlajši otroci se prepirajo in protestirajo, da bi dobili, kar si želijo. To ni osebno, ampak je odraz njihovega prizadevanja, da bi bili samostojni, in preizkušanja postavljenih pravil.

Cilj: Zavežem se, da bom sam sebi povedal/-a naslednje: _____

ko bo otrok protestiral.



Možganska nevihta/Bzz - Vedenja, ki jih ignoriramo

Vedenja, kot so kujanje, čemernost, kričanje, preklinjanje in prepiranje, so primerna za ignoriranje in učenje drugih učencev, da jih ignorirajo. Ta vedenja so nadležna, vendar nikogar ne ogrožajo. Če jih sistematično ignorirate, izginejo. Tehnike ignoriranja ne smemo uporabljati pri vedenjih, ki lahko privedejo do telesnih poškodb, premoženjske škode ali nedopustno motijo druge aktivnosti.



Včasih učitelji težko obvladujejo svojo jezo, ko se soočajo z neustreznim vedenjem, in jih lahko zamika, da bi otroke kritizirali. Ta čustvena vpletenost lahko oteži samo ignoriranje neustreznega vedenja, kot tudi pohvalo ustreznega vedenja, ko se to končno pojavi. Kljub temu pa je tehnika ignoriranja ena izmed najbolj učinkovitih strategij, ki so nam na voljo, zlasti če lahko naučimo ignoriranja tudi druge učence.

Vedenja učenca, ki jih bom ignoriral/-a

(npr. jokavost, trmarjenje)

Cilj: Zavežem se, da bom ignoriral/-a _____

vedenje, kadarkoli se pojavi. Pohvali/-a bom _____

vedenje, ki je pozitivno nasprotje vedenju, ki ga ignoriram.

Možganska nevihta/Bzz - Uporaba selektivnega ignoriranja



Včasih se bodo učenci med isto aktivnostjo posluževali tako ustreznega kot neustreznega vedenja, na primer učenec sledi našim navodilom (ustrezno vedenje), pri tem pa tarnar ali zavija z očmi (neustrezno vedenje). Tehnika selektivnega ignoriranja tako vključuje pohvalo dela vedenja, ki je pozitivno, in hkrati ignoriranje neustreznega vedenja. Na primer učitelj pohvali učenca za sledenje navodilom, obenem pa tarnanju in zavijanju z očmi ne posveča nikakršne pozornosti. Na ta način se učenec nauči, da za nekatera vedenja dobi pozitivno pozornost, medtem ko za druga pozornosti ne dobi (npr. prepiranje).

Razmislite o situacijah, kjer bi bilo takšno selektivno ignoriranje učinkovito.

Kdaj je lahko selektivno ignoriranje učinkovito?

Npr. ko otrok sledi navodilom, ampak se hkrati zmrduje, bom pohvalil/-a sledenje navodilom in ignoriral/-a zmrdovanje.

Cilj: Zavežem se, da bom pohvalil/-a _____
vedenje, medtem ko bom ignoriral/-a _____
vedenje.

Scenarij učne ure, ko sedimo v krogu: Ignoriranje

Učitelj: Torej, Wally ima problem, ki ga danes želi deliti z vami. Wally, nam lahko poveš, kaj se je zgodilo?

Wally: No, v šoli smo sedeli v krogu in bilo je tako hrupno. Eden od mojih prijateljev mi je kar naprej nekaj govoril, da nisem mogel slišati učitelja. Prosil sem ga, naj preneha, vendar je še naprej govoril.

Učitelj: Wally, slišim, da ti je bilo težko. Kako si se počutil, ko se je to dogajalo?

Wally: Bil sem res jezen.

Učitelj: Veš, Wally, imam idejo za rešitev te težave. Ko me nekdo moti, naredim nekaj, kar se imenuje ignoriranje. Ali lahko vsi rečete to besedo zame?

Wally: Ignoriranje?

Učitelj: Da, Wally, ignorirati pomeni delati se, kot da nekoga ne slišiš ali ne vidiš. Lahko se celo s svojim telesom obrneš stran od njega in se osredotočiš na učitelja. Poskusi. Pretvarjaj se, da sem fant, ki sedi v krogu, in ti me ignoriraš. Pretvarjaj se, da je Ksenija tam tvoja učiteljica. Lahko jo gledaš, ko me ignoriraš. Pripravljen?

Wally se s svojim telesom obrne stran in gleda naravnost v Ksenijo.

Učitelj: Vau! Vidim Wallyja, ki je s celim svojim telesom obrnjen stran od mene. Njegove oči so usmerjene naravnost v učiteljico in ne poslušá ničesar, kar govorim! Wally ima res velike »mišice ignoriranja«! Kdo misli, da lahko to še poskusi?

Nato pokličite otroka, da pride gor in odigra isti scenarij.

Učitelj: V redu, Klara, Wally se bo med časom, ko sedite v krogu, pogovarjal s tabo. Ti pa ga boš ignorirala. Svoj pogled boš obdržala na meni in svoje telo obrnila stran od Wallyja. Razred, ali vidite, kako je Klara močna (čutite njene mišice!). Ignorira in obrača telo stran. Ves čas je pozorna na dogajanje. Mislim, da sploh ni slišala Wallyja! Kdo želi biti sedaj na vrsti?

Razdelite svoje učitelje v majhne skupine in vadite, da se bodo lahko vsi preizkusili v vlogi ignoriranja.

Pomembno: Vedno naj Wally demonstrira moteče vedenje, otroka ne postavljajte v to vlogo. Pomembno je, da otroci demonstrirajo le pozitivno vedenje.

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Čas za komplimente

Otroci se v šoli učijo o tem, kako dati kompliment svojim prijateljem. Pomembno je, da se tega naučijo, saj bo to pomagalo vašemu otroku pri sklepanju dobrih prijateljstev.

ZGLED: Učenje svojega otroka lahko podpirate tako, da ste sami vzor dajanja komplimentov.

Na primer rečete lahko: »Čestitam ti za to, kako dobro si se odrezal, ker si upošteval mojo prošnjo in pospravil svoj plašč.«

POHVALA: Svojega otroka lahko tudi učite dajanja komplimentov, tako da ga pohvalite, ko izreče prijazne stvari. Na primer: »Svit, svojemu prijatelju si pravkar dal kompliment, ko si mu rekel, da ti je všeč, kako je zgradil svoj grad. Tvoj prijatelj je zaradi tega videti zelo vesel.«

Morda lahko dnevno namenite čas za komplimente v času obroka ali pred spanjem, ko se člani družine izmenjavajo pri dajanju komplimentov drug drugemu.

Na *Obrazec za sporočanje Starš – učitelju* zabeležite, kaj ste opazili pri svojem otroku, in ga, prosim, vrnite nazaj v šolo. Vaš otrok bo dobil posebne nalepke za komplimente, ki jih je izrekel doma.



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**

Obrazec za sporočanje Starš - učitelju

Ime otroka: _____

Na Obrazec Starš – učitelju zabeležite, kaj ste opazili pri svojem otroku, in ga, prosim, pošljite nazaj v šolo. Otrok bo dobil posebne nalepke za komplimente, ki jih je izrekel doma.

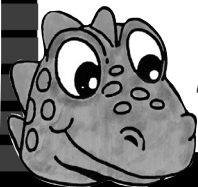
Otrok: da kompliment (izreče prijazne stvari) odraslemu ali prijatelju.

Družina: zapišite primere treh komplimentov, ki ste jih vi izrekli svojemu otroku.

1. _____

2. _____

3. _____



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**



Neverjetna leta

Vodenje razreda za učitelje – Vprašalnik samorefleksije Zmanjševanje neustreznih vedenj – proaktivna disciplina

Datum: _____ Ime učitelja/-ice: _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah. Zapišite svoje cilje.

1 –Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Postavljanje meja	
1. Pravila v razredu so postavljena pozitivno, jasno in so zapisana na steni. Po potrebi jih ponovno pregledamo in vadimo.	1 2 3 4 5
2. Uporabljam nebesedne namige in znake za sporočanje pravil kot tudi besed (npr. slike s pravili, kot so dvignem tiho roko, šepetam, »pet na tleh«, ušesa poslušajo).	1 2 3 4 5
3. Otroke sem naučil/-a znak »pokaži mi pet« in ga uporabljam	1 2 3 4 5
4. Učencem postavljam zahteve spoštljivo ali dajem navodila tako, da uporabim kratek opis zelenih pozitivnih vedenj (npr. »Prosim, držite roke ob svojem telesu.«).	1 2 3 4 5
5. Uporabljam ukaze »ko – potem« ali »najprej – potem«.	1 2 3 4 5
6. Učencem dajem izbire in preusmeritve, ko je to mogoče.	1 2 3 4 5
7. Izogibam se negativnim ukazom, popravljanju, zahtevam in kričanju na otroke. Namesto teh uporabljam pozitivne ukaze » naredite« ali »začnite«.	1 2 3 4 5
8. Najprej pridobim pozornost otrok, potem dam navodila (npr. očesni kontakt).	1 2 3 4 5
9. Otroke, ki mi ne sledijo, preusmerjam tako, da jih z vprašanjem pokličem po imenu, stojim ob njih, si izmišljujem zanimive igre in nebesedne znake.	1 2 3 4 5
10. Pogosto dajem pozornost, pohvalo in spodbude učencem, ki sodelujejo in izpolnjujejo moja navodila.	1 2 3 4 5



Deljena pozornost, ignoriranje in preusmerjanje	
1. Več pozornosti, vodenja in pohval namenim pozitivnim vedenjem kot neustreznim vedenjem učenca.	1 2 3 4 5
2. Opredelil/-a sem negativna vedenja pri učencih, ki jih želim zmanjšati, in pozitivna nasprotna vedenja, ki jih bom pohvalil/-a, nagradil/-a in treniral/-a.	1 2 3 4 5
3. Opredelil/-a sem tista vedenja, ki jih lahko ignoriram ter hkrati ohranjam varnost otrok.	1 2 3 4 5
4. Zelo se trudim naučiti otroke, da medtem ko sedijo v krogu, ignorirajo vrstnike, ki se jim posmehujejo, jih dražijo ali se iz njih norčujejo.	1 2 3 4 5
5. Moje lastno ignoriranje strateško načrtujem in ga izvajam z izogibanjem očesnega stika, besednih komentarjev in telesnega dotika ter z ohranjanjem čustvene nevtralnosti.	1 2 3 4 5
6. Strateško uporabljам pohvalo bližnjega (npr. pohvalim otroka v bližini za vedenje, ki ga želim spodbujati), medtem ko ignoriram otroka, ki se vede neustrezno.	1 2 3 4 5
7. Kadar se učenci vedejo neustrezno, uporabljám pozitiven samogovor kot način, da ostanem miren/-a. (napiši primer)	1 2 3 4 5
8. Ko se otroci vedejo neustrezno, najprej uporabim najmanj posegajočo strategijo discipliniranja. Večkrat pregledam svojo hierarhijo discipline.	1 2 3 4 5
9. Ko se učenec zopet vede ustrezno in je miren po izgubi nadzora, mu takoj posvetim pozornost in spodbudo.	1 2 3 4 5
10. Oblikoval/-a sem vedenjske načrte, ki vključujejo opredelitev neustreznih vedenj, ki jih ignoriram, in pozitivnih nasprotnih vedenj, ki jih pohvalim in nagradim.	1 2 3 4 5
11. Otrokom pomagam, da se preko različnih tehnik naučijo samonadzora (npr. globoko dihanje, pozitiven samogovor, pozitivna vizualizacija, pomiritveni termometer, želvi oklep).	1 2 3 4 5
12. Uporabljam trditve pozitivnega napovedovanja, da napovem otrokov uspeh in osvojitve nagrade.	1 2 3 4 5
13. Ko so učenci frustrirani, se jih zelo trudim preusmeriti k drugim aktivnostim.	1 2 3 4 5



14. Hierarhijo discipline v razredu sem podelil/-a s starši svojih učencev.	1 2 3 4 5
15. Uporabljam Obrazce za sporočanje Učitelj – staršu za domače aktivnosti, da spodbujam srečanje s starši in učenje otrok, kako dati kompliment	1 2 3 4 5
Prihodnji cilji glede ignoriranja in strategij preusmerjanja:	

Izročki

Zmanjševanje neustreznega vedenja 2. del



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Peta delavnica za učitelje

Predlagane aktivnosti v tem mesecu

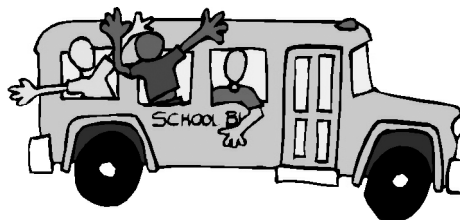
DEJAVNOSTI

- Prepoznavajte učenca z nekaterimi vedenjskimi težavami in izdelajte vedenjski načrt z uporabo proaktivnih in pozitivnih pristopov ter hierarhije discipline.
Zapišite načrt na delovni list »Vedenjski načrt« in ocenite, kako je deloval.
- Poiščite in zabeležite tri logične posledice.
- Svoje učence učite, kako si vzeti čas za pomiritev, da se umirijo.
- Zabeležite in spremljajte uporabo tehnike čas za pomiritev – kaj se je zgodilo, koliko časa je trajal in kako je otrok reagiral.
- Pokličite svojega kolega in delite svoj uspeh z uporabo disciplinske strategije.

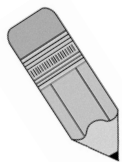
BRANJE

Poglavja 8, 9 in 10 iz knjige Neverjetni učitelji (Incredible Teachers).

Ko sedite v krogu, prikažite skozi igro vlog, kako si lutka vzame čas za pomiritev in kako lahko drugi učenci pomagajo, da jo pri tem ignorirajo. Pogovorite se tudi, kaj pomeni čas za pomiritev in lutka naj vpraša učence, ali jo imajo kljub temu radi. Učenci naj vadijo čas za pomiritev.



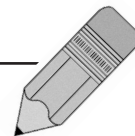
Krepitev prosocialnih veščin & zmanjševanje neustreznega vedenja
Delavnica #5 - Vedenjski načrt B (prva triada šole, vrtec)



Vedenjski načrt za: -----

Korak #1: Negativna vedenja v razredu	Korak #3: Želena vedenja	Korak #4, 5, & 6: Proaktivne strategije, pohvale in podkrepite	Pozitivna hierarhija discipline

Vzorec vedenjskega načrta z intervencijami pri otroku z motnjo pozornosti (ADD) in vedenjskimi težavami



Za _____
Izdelal: _____
Datum: _____

Ta vedenjski načrt z intervencijami je bil ustvarjen v podporo uresničevanja ciljev individualnega učnega programa (IUP) dne _____, zato ga je treba obravnavati kot dodatek k IUP.

I. Preventivne strategije/prilagoditve

Z namenom zagotavljanja programa, ki bo najbolj pripomogel k uspešnosti učenca z motnjo pozornosti in vedenjskimi težavami (npr. deček Tim), priporočamo uporabo naslednjih strategij in prilagoditev:

- Dogovorite se z nekom, da ga počaka pri avtobusu in ga pospremi v šolo, da lahko mirneje vstopi v učilnico.
- Določite in dosledno uporabljajte »tih delovni prostor«, ki ga bo Tim uporabljal, kadar je preveč živahen, raztresen, kadar potrebuje čas zase ali ima nalogo, na katero se mora pozorno osredotočiti.
- Načrtujte, da sedi v učilnici pri večini aktivnosti, ki se opravljajo sede, s telesom obrnjen stran od drugih. Ko sedijo v krogu, pa naj sedi v bližini odrasle osebe.
- Prilagodite aktivnosti/pričakovanja (npr. čas za nalogo, število aktivnosti, merila za dokončanje itd.), ki bodo odražale njegove potrebe in zmožnosti za soočanje z izzivi in doseganjem uspehov. Glede oblikovanja pričakovanj se priporoča vključitev širšega tima (vsi učitelji, svetovalna služba, starši itd.).
- Uporabite kartice/tablo z zaporedjem slik (veliko za razred, majhno zanj), ki opisuje njegov dnevni urnik, da mu pomagate predvideti večje prehode med dejavnostmi. Pomagate si lahko tudi z napovedjo prehodov in odštevanjem.
- Eno za drugo mu dodelite nalogo ali zaposlitev (nesi nekaj, »objemi se«), ne več nalog hkrati. Obenem pa ga postavite v bližino spremljevalnega učitelja.

II. Spodbujanje ustreznih vedenj (1. stopnja)

Intervencije 1. stopnje so najučinkovitejše, ko je otrok dokaj miren in se še odziva na besedno preusmeritev. Te intervencije pogosto preprečijo nadaljnje stopnjevanje neustreznega vedenja.

Intervencija	Primer
1. Pogosti besedni namigi, da pomagate učencu razumeti pozitivna pričakovanja.	»Igram se z otroki, ki si delijo.« »Preživim čas z učenci, ki delajo.«
2. Dajte dovolj časa za pripravo na prihajajoče prehode in kakršnekoli spremembe v načrtih ali rutini. Tim mora poznati vsakodnevno rutino. Dajte mu vlogo pomočnika, to mu bo pomagalo pri prehodih.	»Čas za pospravljanje bo čez 5 min/ 2 min ...«
3. Pohvalite ostale otroke v bližini, ki se ustrezno vedejo.	»_____ in _____ pospravljata hitro. Dobro opravljeno! Lahko gresta na malico.«

4. Pogoste opisne pohvale za ustrezno vedenje. Pohvalite ga vedno, ko se vede ustrezno in upošteva navodila, še posebej, ko se ne vključi v neustrezno vedenje drugih.	»Tiho sediš. Odlično! Bravo!« Pozitivno se odziva na pozornost in oprijemljive materialne podkrepitve, kot so nalepke.
5. Uporabite bližino in pozornost, kadarkoli je možno in smiselno, da okrepite ustrezno vedenje.	»Vidim, da trdo delaš na svojem _____. Ko zaključiš, lahko nalepiš zvezdico na svojo kartico.«
6. Preusmerite učenca k pozitivnemu pričakovanju.	»Tim, kaj bo naslednja naloga na tvojem projektu?«

III. Zmanjševanje neustreznih vedenj

A. Postavljanje mej (2. stopnja)

Meje postavimo, kadar ima Tim težave z upoštevanjem zahtev in prejšnje intervencije niso bile učinkovite. Te tehnike bodo najbolj učinkovite, če uporabimo »odločen glas« in »očesni kontakt«, obenem pa ima otrok tudi čas za izpolnitev podane zahteve.

Intervencija	Primer
1. Pogoste opisne pohvale za ustrezno vedenje. Pohvalite ga vedno, ko se vede ustrezno in upošteva navodila, še posebej, ko se ne vključi v neustrezno vedenje drugih.	Pokažemo z rokami, izrazom na obrazu in/ali očesnim kontaktom. Uporabljamo pri ustreznem vedenju, čim bolj pogosto. »Tiho odlagamo kocke.«
2. Uporabite bližino in pozornost, kadarkoli je možno in smiselno, da okrepite ustrezno vedenje.	»Lahko tiho sediš blizu mene in poslušaj zgodbo ter nalepiš zvezdico na svojo kartico ali pa si vzameš minuto tišine in potem poskusiš ponovno.« Včasih je tudi štetje učinkovito. »Odločiš se lahko, dokler ne preštejem do 4.«
3. Preusmerite učenca k pozitivnemu pričakovanju.	»Tim, tiho sedi z nami ali si vzemi »tiho minuto« (kratek odmor). Naredi, kot si se odločil.«

B. Čas za pomiritev (3. stopnja)

Neustrezno vedenje otroka se stopnjuje, postaja zelo jezen in moti delo v razredu. Postaja vse bolj neubogljiv, agresiven in glasen. V danem trenutku se otrok ne more učinkovito odzvati na preusmeritve in izbire. Mogoče je potrebno, da si vzame čas za pomiritev, kar mu bo pomagalo pri ponovni regulaciji svojih čustev in vedenj.

Intervencija	Primer
1. Določena so jasna pravila za uporabo časa za pomiritev. Izogibajte se dajanju preveč pozornosti, kadar je jezen. (Dajte mu minuto za izpolnitev zahteve.)	»Moraš se umiriti in utišati glas ali pa si boš moral vzeti čas za pomiritev. Ali zmoraš biti tiho eno minuto ali potrebuješ čas za pomiritev?« »To je dobro, za to boš nagrajen z dodatnimi zvezdicami.«
2. Podajte jasno opozorilo za izpolnitev zahteve ali pa si bo moral vzeti čas za pomiritev. Podajte jasne, vendar kratke in jedrnate + in – izbire. (Dajte mu minuto za izpolnitev zahteve.)	»To je tvoje drugo opozorilo. Izbral si, da potrebuješ čas za pomiritev.«

V tem času preusmerite pozornost razreda in pohvalite druge otroke za njihovo ustrezno vedenje.

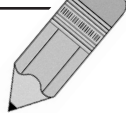
Intervencija	Primer
3. Če Tim ni zmožen upoštevati navodil ali si ne želi vzeti 5 minut časa za pomiritev v tem razredu, bo učitelj poklical v »pisarno« in prosil za pomoč, da ga s tem namenom pospremito v drug razred, kjer bo imel čas za pomiritev. Določi se »dežurno ekipo«, ki pomaga učitelju, ko potrebuje pomoč.	Osebe je nevtralnno in bo Timu posvečalo minimalno pozornosti. V razred se lahko vrne, ko 5 minut sedi v tišini in je miren. Nato bo spet dobrodošel v razredu.
4. Ko se Tim vrne v razred, mu omogočite priložnost za nov začetek, zato ne omenjajte več tega, kar se je prej zgodilo (starih napak).	»Vidim, da si sedaj miren. Poskusiva ponovno. Vem, da zmoreš! Kaj moraš sedaj narediti, da si boš zaslužil zvezdico?« »Dobro zate. Krasno se učiš pomagati drugim in nadzorovati samega sebe.«

Otrok se bo vrnil v razred in nadaljeval z aktivnostmi, dokler se bo nadzoroval in se odzival na preusmeritev odraslih.

IV. Načrt za vključevanje staršev

1. Pokličite starše in jim poročajte o uspehih, ki jih je imel otrok pri regulaciji svojega vedenja.
2. Kartice z zvezdico (oz. tabele z zvezdicami) in/ali sporočila pošljite domov staršem. Na njih naj bodo razvidna pozitivna vedenja, za katera je prejel zvezdico. Starši naj ga vsak dan nagradijo za pridobitev določenega števila zvezdic. Na primer, 4 zvezdice = dodaten čas branja z mamo; 8 zvezdic = po šoli ga lahko obišče prijatelj; 8 zvezdic = majhna nagrada; itd.
3. Če je imel Tim slab dan, ga zvečer pokliče učitelj in ga pomiri, da bo naslednji dan bolje.
4. Spodbudite starše, da podpirajo Timov uspeh in naj se ne osredotočajo na njegove napake (čas za pomiritev) v šoli ter ne govorijo o njih. Neustrezno vedenje v šoli se bo obravnavalo v šoli in staršem ne bo potrebno uvesti dodatne kazni.
5. Vzpostavljena bodo srečanja s starši in dosleden načrt za spodbujanje pozitivnega sodelovanja med domom in šolo.
6. Starši bodo povabljeni, da sodelujejo pri načrtovanju spodbud, se udeležujejo šolskih sprehodov/izletov/ekskurzij in tako naprej.

Vzorec vedenjskega načrta

Za _____	
Izdelal: _____	
Datum: _____	

Ta načrt pripravijo učitelji, terapevti ali svetovalci, ki neposredno sodelujejo z učencem ali starši, in starši v sodelovanju drug z drugim. Vedenjski načrt je potrebno skozi leto dopolnjevati in ga nato uporabiti pri prehodu v višje razrede, da je v pomoč učiteljem v naslednjih letih. Prosimo, zapišite čim bolj konkretne primere.

I. Preventivne strategije

Primeri preventivnih strategij pri tem učencu

Npr. Otrok pri aktivnosti, ki se jo opravlja sede, sedi zraven učitelja in je s hrbtom obrnjen proti razredu; za pomoč pri prehodih se na učenčevi mizi uporablja tabela z zaporedjem slik, ki prikazuje razredni urnik; dopuščajo se možnosti gibanja; nebesedni namigi in signali.

II. Spodbujanje ustreznih vedenj

Ciljna pozitivna vedenja, ki jih želimo povečati. Dodatno podporo in okrepitev namenimo naslednjim zelenim pozitivnim vedenjem

Npr. Roke ob telesu; osredotočenost na delo; tiha roka; slediti navodilom učitelja; deliti ideje s skupino; tiho poslušati druge; vaje branja.

Učinkoviti motivatorji in spodbude. Naslednje strategije poučevanja so učinkovite pri motiviranju tega učenca in povečanju njegovega prosocialnega vedenja ter učnega uspeha:

Npr. Pogoste besedne pohvale, ki jasno opisujejo učenčeva pozitivna vedenja; pohvale otrok, ki so v bližini učenca, ko ne sodeluje/sanjari; tabela z nalepkami za pozitivna vedenja, za katera si otrok lahko prisluži nalepke ali kupone – ko jih zbere 25, dobi nagrado; kuponi z »veselo novico« so podeljeni za posebne dosežke; otrok rad zasluži dodaten čas za računalnikom ali priložnost, da je pomočnik učitelja (učiteljeva pozornost je še posebej močna motivacija); otrok je tudi rad vodja razrednih aktivnosti in si bo prizadeval za ta privilegij.

III. Zmanjševanje neustreznih vedenj

Negativna vedenja, ki jih želimo zmanjšati. Naslednja neustrezna vedenja, ki so že bila uspešno odpravljena:

Naslednjim vedenjem že sledijo nekatere načrtovane posledice, zato da bi zmanjšali njihov pojav:

Npr. Moteče vedenje med poukom; nesodelovanje pri pouku, zlasti pri aktivnostih v večjih skupinah; neupoštevanje navodil učiteljev.

Učinkovite strategije za ravnanje ob neustreznem vedenju. Naslednje strategije poučevanja so v pomoč pri tem učencu:

Npr. Jasni nebesedni namigi in opomniki so v pomoč pri preusmerjanju nazaj k njegovi nalogi pri nemotečem vedenju oz. nesodelovanju; opozorilo o posledicah pogosto prepreči, da bi se neustrezno vedenje stopnjevalo; opozorilo za čas za pomiritev zaradi motečega vedenja, kot je zavrnitev upoštevanja navodil, pogosto ustavi neustrezno vedenje; ko nekoga udari, si mora takoj vzeti čas za pomiritev; čas za pomiritev pomeni 5 minut sedenja na stolu za pomiritev v kotu razreda; če ne more sedeti na stolu, se pokliče v »pisarno« in ima 5 minut časa za pomiritev v sosednjem razredu; če ima v enem dnevu dvakrat ali večkrat čas za pomiritev, izgubi privilegij uporabe računalnika.

IV. Pogled staršev in učiteljev na temperament in interese učenca – nasveti za povezovanje

Npr. Interesi – zbiranje nalepk, ples itd. Temperament – rad se objema, veliko se ziba sem in tja, izogiba se očesnim kontaktom, a zlahka sprejema informacije, stisko doživi ob novih dogodkih in kadar govori o sebi, sovraži pisanje, a računalnik je v pomoč; družina – ima psa Runa, se prilagaja ob ločitvi staršev.

V. Načrt za sodelovanje s starši

Starši bi bili radi vključeni pri podpori otrokovega uspeha v šoli in se strinjajo, da bodo naslednji pristopi v vzajemno podporo:

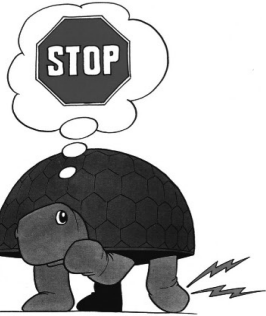
Npr. Kartonček z nalepkami za pozitivno vedenje, ki ga vsak dan nese domov – otrok jih bo zamenjal za dodatne spodbude staršev; starši bodo pozitivni in nudili podporo, verjeli bodo v svojega otroka – osredotočili se bodo na njegove uspehe; starši so sodelovali pri načrtu hierarhije discipline in se bodo izogibali kaznovanju za slabe dni v šoli – ukrepali bodo učitelji v času neustreznega vedenja v šoli; telefonski klici mami, da ji sporočijo o pozitivnem vedenju otroka; mama se lahko udeleži ekskurzij ali sodeluje pri bralnih urah v razredu; če so težave pri prehodih, lahko mama pri tem pomaga; starši so predlagali spodbude, za katere so ugotovili, da motivirajo njihovega otroka; učitelji in starši bodo skušali biti v tedenskem kontaktu preko različnih sporočil, osebno, po telefonu ali elektronski pošti.

Obravnava in dogovorjen načrt (datum): _____

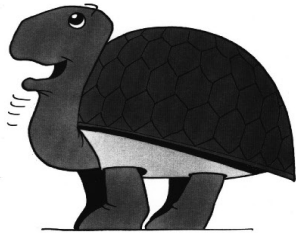
Evalvacija vedenjskega načrta (datum): _____

Pomiritveni Termometer

Lahko To Naredim. Lahko Se Pomrim.



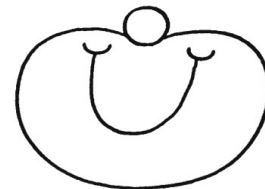
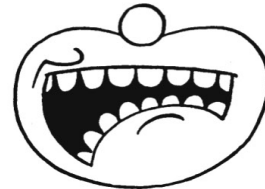
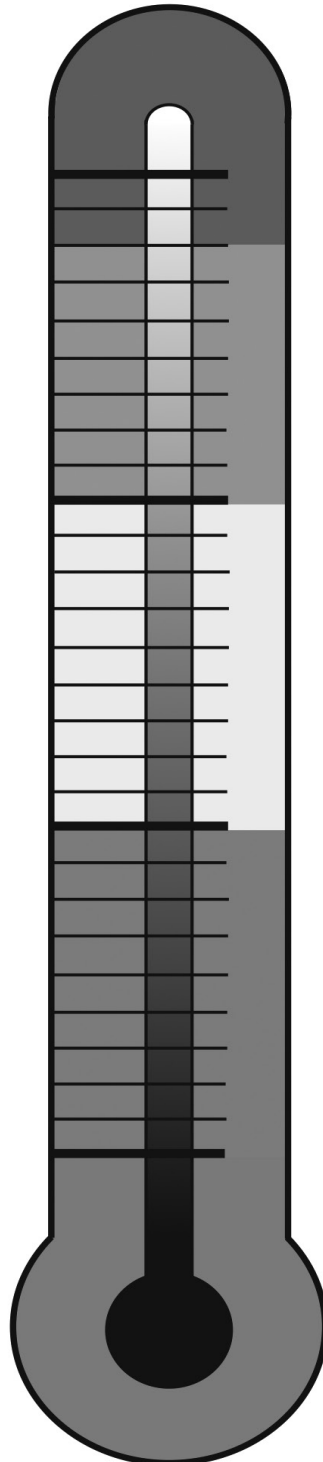
**Premišli
"Ustavi Se"**



**Naredi 3
Globoke Vdihe**



Ostani Miren



© The Incredible Years, 2006

Seznam za funkcionalno oceno vedenja



Korak #1: Opredelite negativna vedenja v razredu (za začetek izberite 1 ali 2).

Korak #2: Vprašajte se, zakaj se to neustrezno vedenje pojavlja? (funkcionalna ocena):

Oblikujte hipotezo, zakaj se otrok neustrezno vede. S pomočjo spodnjega seznama razmišljajte o otroku in poskusite razumeti, zakaj se vede na tak način.

Razumevanje neustreznega vedenja	Da	Ne
<ul style="list-style-type: none">Otrok sprošča prizadetost z neustreznim vedenjem.Otrok razvojno ne zmore drugačnega vedenja.Otrok uporablja neustrezno vedenje, da se izogne stresu ali neprijetni nalogi.Otroku se zdi to vedenje samo po sebi zabavno.Otrok se tega vedenja ne zaveda.Otrok uporablja vedenje, da druge nadvlada.Otrok uporablja vedenje za maščevanje.Otrok ni bil naučen drugih, ustrežnejših prosocialnih vedenj.Domače okolje ali pretekle izkušnje otroka niso naučile predvidljivosti ali zaupanja v odrasle.Otrokova skupnost odobrava tako vedenje.Otrokovo vedenje odraža njegove občutke manjvrednosti.		

Korak #3: Opredelite želena vedenja.

Korak #4: Izberite proaktivne strategije – nadaljujte z beleženjem napredka!




Čas za pomiritev ob agresivnosti (v razredu)

Otroci, stari 3–6 let

Scenarij #1: Otrok dobi čas za pomiritev.

Otrok udari → Zahteva → Otrok si vzame čas za pomiritev. → Otrok je zadnji 1–2 minuti miren

»Udaril si. Moraš si vzeti čas za pomiritev.«
(Sedenje na stolu 3–5 min.)



Ob prvem ustreznem vedenju učitelj pohvali otroka.

Učitelj zaključí čas za pomiritev in ponovno vključí otroka.

»Hvala, da si tiho dvignil roko.«

»Tvoj čas za pomiritev je zaključen. Lahko se pridružiš ostalim.«

Mlajši otrok odkloni čas za pomiritev (v razredu)

Otroci, stari 3–6 let

Scenarij #2: Otrok se odkloni čas za pomiritev.

Otrok →
udari

Zahteva:
»Udaril si. Moraš
si vzeti čas za
pomiritev.«



Otrok odkloni čas za
pomiritev.



Učitelj izreče
opozorilo.

» Lahko greš sam na čas za pomiritev kot velik fant/dekle ali pa te bom pospremil/-a jaz.«



Ob prvem ustreznem
vedenju učitelj pohvali
otroka.

»Hvala, da si tiho dvignil roko.«



Učitelj zaključí čas
za pomiritev in
vključí otroka.

»Tvoj čas za pomiritev je zaključen. Lahko se pridružiš ostalim.«



Otrok si vzame čas
za pomiritev.

3–5 minut, zadnji 1–2 minuti je miren.

*Če se otrok upira, ga učitelj mirno in brez govornjenja pospremi na čas za pomiritev.

Šolski otrok odkloni čas za pomiritev (v razredu)

Otroci, stari 6–10 let

Scenarij #2B: Otrok na začetku odkloni čas za pomiritev.

Otrok udari

Zahteva:

»Udari si. Moraš si vzeti čas za pomiritev.«

Otrok odkloni čas za pomiritev.

Učitelj podaljša čas za pomiritev za 1–2 minuti.
»Če si ne vzameš takoj časa za pomiritev, boš dobil dodatno minuto.«

Otrok odkloni čas za pomiritev.

Ob prvem ustreznem vedenju učitelj pohvali otroka.

»Hvala, da si tiho dvignil roko.«

Učitelj zaključi čas za pomiritev in vključi otroka.

»Tvoj čas za pomiritev je zaključen. Lahko se pridružiš ostalim.«

Otrok si vzame čas za pomiritev.

Od 5–7 minut je zadnji 1–2 minuti miren.

Učitelj izreče opozorilo.

»Če si ne vzameš takoj zdaj časa za pomiritev, boš izgubil privilegij za _____.«
(npr. kosilo v tišini, sprehod, čas za računalnikom).

Šolski otrok odkloni čas za pomiritev (v razredu)

Otroci, stari 6–10 let

Scenarij #2C: Otrok še naprej odklanja čas za pomiritev.

Otrok udari

Zahteva:

»Udaril si. Moraš si vzeti čas za pomiritev.«

Učitelj podaljša čas za pomiritev za 1–2 minuti.

»Če si ne vzameš takoj časa za pomiritev, bo to še dodatna minuta več.«

Ob prvem ustreznem vedenju učitelj pohvali otroka.

»Bravo, da si se lotil svoje bralne naloge.«

Učitelj je do- sleden glede dogovorjenih posledic in ignorira protestiranje.

Opomba: Posledica se izvrši še isti dan.

Učitelj zaključí bitko merjenja moči.

»Izgubil si privilegij za _____.«
(Čas za pomiritev se opusti.)

Otrok se še naprej upira času za pomiritev.

Učitelj razloži posledice.

»Če si ne vzameš takoj zdaj časa za pomiritev, boš izgubil privilegij za _____.«

Otrok odkloni čas za pomiritev.

Hierarhija discipline/Koraki za moteče in razdiralno vedenje

Korak #8

Omogočite ponavljajoče priložnosti za nove učne preizkuse:

- prikažite, opogumljajte in vadijte alternativna želena vedenja,
- pohvalite spremenjena vedenja,
- učne dejavnosti, ko sedijo v krogu.

Korak #7

Preglejte vedenjski načrt:

- preverite pogostost pozitivne pozornosti za prosocialno vedenje,
- preverite program spodbud, ki motivirajo otroka,
- preverite, da ni pozornosti med časom za pomiritev,
- sestanek s starši za koordinacijo med domačnim in šolskim programom,
- IUP = individualni učni program.

Korak #6

Za agresivna, škodljiva vedenja npr.:

- 3–5 minut časa za pomiritev,
- delovno opravilo.

Za neubogljivost:

- čas za pomiritev, ki mu sledi ponovljena zahteva.

Korak #5

Uporabite manjše naravne in logične posledice npr.:

- zmanjšanje odmora za 2 minuti,
- izguba časa za računalnikom,
- 2 minuti manj časa za prosto igro,
- ukinitve aktivnosti za nekaj minut,
- izguba privilegija.

Korak #4

Ignorirajte neagresivna neustrezna vedenja npr.:

- izbruhi trme,
- jokavost.

Korak #3

Ko se otrok razburi, trenirajte strategije pomiritev

npr. globoko dihanje, pogovarjanje o občutkih, pozitivno vizualizacijo, uporabo željega oklepa, pozitivni samogovor.

Korak #2

Pozitivna besedna preusmeritev

Odvračanje pozornosti in strategije ponovne vključitve

Korak #1

Nebesedni namigi
Jasna pravila

Predvidljivi urniki
Jasni prehodi

Temelj: Zelo veliko pozornosti/vodenja/spodbujanja & pohvale za prosocialno vedenje.
» Vedno najprej izberite najnižje in najmanj posegajoče korake.«



Učiteljeve predlagane aktivnosti

LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA IN ČAS ZA POMIRITEV

Datum	Čas	Navodilo/Opozorilo	Otrokov odziv	Nagrada/Pozornost/ Trening za upoštevanje	Čas za pomiritev (trajanje)	Uporaba sobe za pomiritev (trajanje)

Možganska nevihta/Bzz - Naravne in logične posledice

Katere posledice uporabljate pri neustreznem vedenju v razredu? Razpravljajte o njih s kolegom in jih zapišite. Razmislite, kdaj bi jih uporabili pri vaši hierarhiji discipline.



Poiščite in zabeležite tri naravne in logične posledice ter zabeležite, kako ste jih uporabili.

1.

2.

3.



ska nevihta/Bzz - Spoprijemanje in umirjen samogovor



Razmislite o načinih, kako ostati miren, odločen in potrpežljiv, ko se otroci vedejo neustrezno.



Soočite se z izzivom negativnega samogovora ter ga nadomestite s pozitivnim samogovorom in izjavami za spoprijemanje. Spodaj zapišite primere vaših samogovorov, ki jih lahko uporabite, ko občutite naraščanje jeze v sebi.

Pozitiven samogovor

To zmorem obvladati ...

Zmorem nadzirati svojo jezo ...

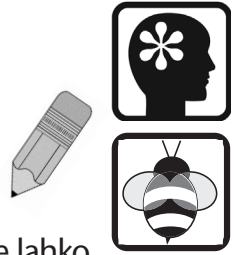
Vzel si bom kratek odmor zase ...



Kdo pa pravi, da morajo biti otroci v trgovini pridni?

Možganska nevihta/Bzz - Kako ostati miren

Katere čustvene odzive doživljate, kadar uporabljate strategijo časa za pomiritev? Učitelji imajo pogosto težavo z obvladovanjem svoje jeze, kadar se spopadajo z otrokovo agresivnostjo ali nasprotovalnim vedenjem. Težko se uprejo kritiziranju otroka. Ta čustvena vpletenost lahko oteži ignoriranje otrokovega prepiranja oziroma dajanje pohval, takoj ko učenec končno upošteva navodila. Katere strategije lahko uporabite, da bi ostali mirni? Zapišite jih spodaj. Bodite konkretni!



Moji čustveni odzivi, ko dam čas za pomiritev	Strategije, kako ostati miren



Učitelji kot detektivi: Poglejmo, kaj ste se naučili!



DEJAVNOSTI:

Naredite seznam strategij, ki bi jih uporabili pri naslednjih oblikah neustreznega vedenja. Dodajte še druge oblike neustreznega vedenja, ki jih želite obvladovati.

Neustrezno vedenje

1. Pretepanje in porivanje vrstnikov
2. Upiranje navodilom staršev
3. Jokavost
4. Izbruhi trme
5. Zavlačevanje pri prihodu v razred
6. Neupoštevanje navodil učitelja
7. Jezikanje/prerekanje z učiteljem
8. Težave pri sedenju med malico
9. Bolečine v trebuhu in glavoboli
10. Pomanjkanje koncentracije in impulzivnost
11. Puščanje nereda na mizi
12. Kritiziranje/prepiranje z vrstnikom

Disciplinske strategije

Učitelji kot detektivi: Poglejmo, kaj ste se naučili!



DEJAVNOSTI:

Naredite seznam strategij, ki bi jih uporabili pri naslednjih oblikah neustreznega vedenja. Dodajte še druge oblike neustreznega vedenja, ki jih želite obvladovati.

Neustrezno vedenje

13. Pretepanje hišnih ljubljencev
14. Ne deli igrač s prijatelji
15. Puščanje kolesa, igrač in športne opreme zunaj
16. Izbruh jeze/kričanje, kadar ni po njegovo
17. Ne deli računalnika z vrstniki
18. Skrivanje zapiskov pred učiteljem
19. Težave pri izmenjevanju, kdaj kateri od vrstnikov ali sorojencev pride na vrsto
20. Noče se postaviti v vrsto za odmor
21. Ukazovalnost med vrstniki
22. Preklinjanje
23. Noče si umiti rok pred kosilom
24. Stalno »tožarjenje« drugih

Disciplinske strategije



Neverjetna leta

Delovni list za reševanje problemov

Soočanje z odstopajočim vedenjem otrok

Definicija problema:

1. Odstopajoče vedenje učenca: _____

2. Kaj so sprožilci ali povzročitelji neustreznega vedenja mojih učencev? (Razvojni problem, pomanjkanje spanja, neuresničevanje njegovih želja in zahtev, spremembe ali stres v družini, nizka frustracijska toleranca itd.)

3. Kako odreagiram ob neustreznem vedenju učenca? (Mu dajem pozornost? Se razjezim?)

Cilji:

4. Kakšen je moj cilj? Kakšno nasprotno pozitivno vedenje bi rad/-a videl/-a pri mojem učencu? _____

Rešitve:

5. Katere spretnosti/strategije z dna piramide poučevanja lahko uporabim za spodbujanje pozitivnega vedenja?

Igranje/»poseben« čas ali posebne aktivnosti: katera igra ali posebna aktivnost bo v tem primeru najbolj pomagala mojemu učencu? (Ne pozabite, najbolje je, da otrok sam vodi aktivnost.) (Treniramo vztrajnost, učne, socialne ali čustvene veščine.) _____

Pohvala : Kakšno vedenje naj pohvalim in kako? (Zapomnite si, da pohvalite tisto pozitivno vedenje, ki je nasprotno neustreznemu vedenju.) _____

Nalepke in nagrade: Kako naj nagradim ustrezno vedenje? Kakšna spodbuda bo motivirala mojega učenca? _____

6. Izberite odzive s spodnjega seznama, ki so z vrha piramide poučevanja in bi jih lahko uporabili za zmanjšanje tega neustreznega vedenja.

Rutina: Ali imam za ta problem pripravljeno rutino? _____

Zamotiti in preusmeriti pozornost: Kako lahko zamotim učenca ali preusmerim njegovo pozornost, še preden se neustrezno vedenje stopnjuje do izbruha? _____

Ignoriranje: Kateri del neustreznega vedenja bi lahko ignoriral/-a? _____

Kaj naj rečem sam/-a sebi med ignoriranjem neustreznega vedenja? _____

Posledice: Katere naravne ali logične posledice lahko uporabim, da naučim otroka spremeniti takšno vedenje? _____

Strategije za pomiritev: Katere strategije za pomiritev lahko pokažem temu učencu? (Uporaba želvjega oklepa, globoko dihanje, pozitiven samogovor »Zmorem, lahko se pomirim.«, uporaba pomiritvenega termometra.) _____

Uresničevanje mojega načrta:

7. S kom naj se pogovorim o tem načrtu? (Drugi učitelji, starši, ravnatelj itd.) _____

8. Koga lahko pokličem za podporo in preverjanje načrta? _____

9. Kako bom med vsem tem poskrbel/-a zase? _____

Ocenjevanje uspešnosti rešitev:

10. Kako bom vedel/-a, da napredujem? Kaj bo drugače? Kakšno vrednotenje bom uporabil/-a?

11. Kako bom proslavil/-a učenčev uspeh? Kot tudi svoj uspeh? _____

Čestitamo!

Narejen imate načrt za spremembo vedenja vašega učenca!

Zapomnite si, da lahko traja 3 tedne ali več,

da boste videli spremembe, zato ne obupajte!

Scenarij učne ure, ko sedimo v krogu: Pomiritveni termometer

Učitelj: Wally ima problem, ki ga želi danes deliti z vami. Wally, nam lahko poveš, kaj se je zgodilo?

Wally: Nekdo je podrl moj stolp iz kock, ki sem ga gradil. Bil sem ta-koooooooooo jezen.

Učitelj: Otroci, kako se počutite, ko se vam zgodi kaj takega?

Otrok: Jezno. Ko se mi je to zgodilo, sem bil res jezen!

Učitelj: To vas je res razburilo. Počutili ste se kot Wally. Mislim, da lahko Wally deli z vami trik, s pomočjo katerega se boste počutili bolje. Wally, kaj si naredil, da nisi bil več jezen?

Wally: Poznam poseben trik, ki mi pomaga, da se pomirim. Trikrat globoko vdihnem in nato skušam spremeniti svoje občutke jeze. Mama mi je pokazala ta termometer, ki mi pomaga, da se spomnim, kako se pomiriti. (Lutka trikrat globoko vdihne in reče: »Lahko se pomirim.«)

Učitelj: Hvala, Wally. Zdaj pa trikrat globoko vdihnite skupaj z Wallyjem. (Vodite otroke, da globoko dihajo in rečejo: »Zmorem, lahko se pomirim.«) Poglejte na termometer. Kaj opazite?

(Otroci bodo podajali različne ideje in barve ter slike na termometru. To možgansko nevihto izkoristite, da potrdite njihove ideje in jih naučite, kako izgleda termometer in kako ga lahko uporabljajo.)

Wally: Ja, na njem vidimo veliko različnih barv. Ko sem jezen, mi je vroče in sem rdeč! Takrat sem res jezen ali razburjen. Na dnu je termometer moder. Spominja me na hladno vodo.

Učitelj: Ko se pomikate po termometru navzdol, lahko uporabite Wallyjev trik, da spremenite svoje občutke v prijetne. V redu, poskusimo. Pretvarjajte se, da vam je sladoled padel iz korneta na tla in ga zdaj ne morete pojesti. Pokažite mi na vaših obrazih, kako bi se ob tem počutili.

Vidim veliko jeznih obrazov. Ustnice so stisnjene skupaj in ne vidim nobenih nasmehov.

Učitelj: Voranc, prideš gor in mi pokažeš, kje je puščica na termometru, ko si jezen? Tako, kot če bi ti sladoled padel na tla? Ja! Prav na vrhu. Jezen si in razburjen! Razred, trikrat globoko vdihnimo, da vidimo, ali lahko spremeni-mo svoje občutke, kot je to storil Wally, ko so mu podrli stolp iz kock.

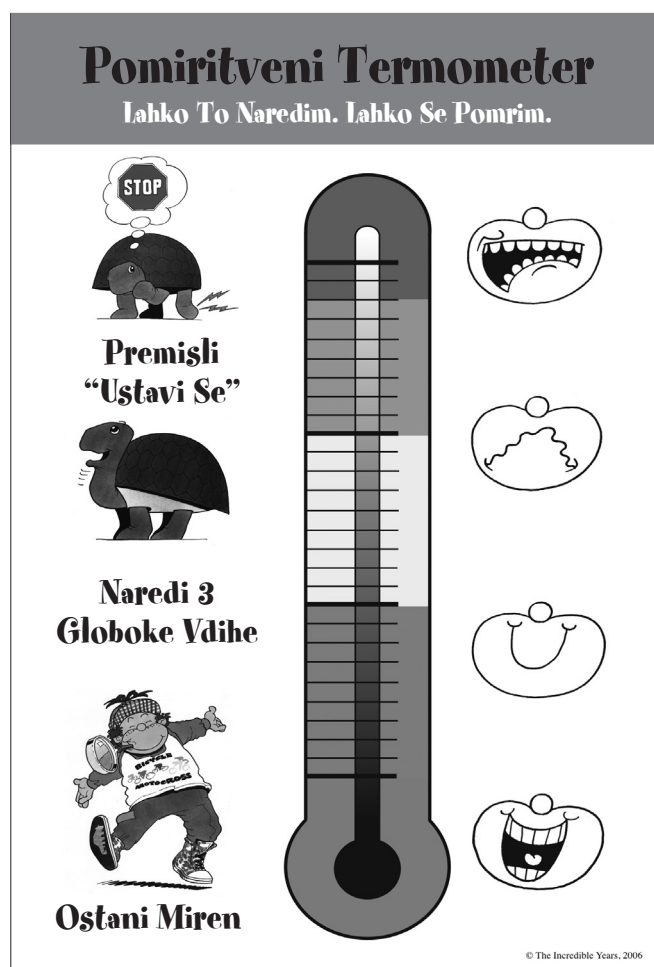
(Spodbujajte otroke, da skupaj z vami trikrat globoko vdihnejo.)

Učitelj: O, vidim nekaj umirjenih obrazov. Kako se počutite zdaj?

Otrok: Vesel sem. Ali lahko premaknem puščico?

Učitelj: Seveda!

(Nadaljujte vajo z novimi scenariji in omogočite otrokom premikanje puščice na termometru, nato naj otroci vadijo v manjših skupinah.)



Scenarij učne ure, ko sedimo v krogu: Učitelj s pomočjo lutke razloži čas za pomiritev

Učitelj: Danes se bomo pogovarjali o enem izmed pomembnih pravil v tem razredu. Se spomnite pravila »držati roke ob telesu«? Ali kdo ve, zakaj je to pravilo pomembno?

Otrok: Da se ne poškodujemo!

Učitelj: Tako je! To je pomembno pravilo glede varnosti. Govorili bomo o tem, kaj se zgodi, ko nekdo prekrši to pravilo in koga poškoduje ali udari. Vsi zelo dobro pazite in ste nežni drug do drugega. Včasih pa otroci pozabijo ali se razjezijo in nekoga udarijo. Ko se to zgodi, si boste morali zaradi varnosti vzeti čas za pomiritev, dokler se vaše telo znova ne umiri. Pri tem prikazu bom uporabil lutko, ki je moj prijatelj. Ime mu je Wally.

Wally: Zdravo, fantje in punce! Vesel sem, da sem z vami.

Učitelj: Wally, ali bi pomagal otrokom in jim pokazal, kako si mirno vzameš čas za pomiritev / greš mirno in počasi v kotiček za pomiritev?

Wally: Seveda, ampak to se samo pretvarjam, ker pravzaprav nisem nikogar poškodoval.

Učitelj: Tako je, samo pretvarjaš se. Wallyju bom rekel, da si vzame čas za pomiritev in videli bomo, kaj bo naredil. Wally, ker si nekoga udaril, si vzemi čas za pomiritev.

(Wally gre mirno na stol za pomiritev in učitelj opisuje njegovo dejanje.)

Učitelj: Ali vidite, kako mirno hodi? Zdaj je njegova naloga, da se umiri v nekaj minutah na stolu za pomiritev (čas prilagodite glede na starost). Poglejmo, o čem razmišlja, ko sedi na stolu za pomiritev.

Wally: Zmorem. Lahko se umirim (pri tem globoko diha).

Učitelj: Ponovimo besede, ki jih je izrekel Wally, in nekajkrat globoko vdihnimo. (Otroci demonstrirajo.)

To vam je lahko v pomoč, da se umirite, ko si vzamete čas za pomiritev.

Učitelj: Zdaj si morate zapomniti še nekaj. Ko ima sošolec čas za pomiritev, mu lahko pomagamo tako, da ga pri času za pomiritev ignoriramo. To pomeni, da ga ne gledamo in se z njim ne pogovarjamo. To bo sošolcu pomagalo, da se bo pomiril. Potem, ko sošolec zaključi s časom za pomiritev, mu spet lahko namenimo pozornost.

Učitelj: Wally, zdaj si miren, lahko prideš nazaj.

Wally: Sram me je, da sem moral na čas za pomiritev. Bojim se, da me zdaj nihče ne bo maral.

Učitelj: Oh, Wally, to ni res! Še vedno te imamo radi, kajne fantje in punce?

Vadba za otroke: Prosite otroke iz razreda, da se prostovoljno javijo, da bodo vadili, kako si mirno in tiho vzeti čas za pomiritev, kot je to naredil Wally. Otroka, ki ima čas za pomiritev, vodite in spodbujajte pri globokem dihanju in uporabi samogovora (»Zmorem se umiriti!«). Vodite ostale otroke, da trenirajo ignoriranje, ko ima sošolec čas za odmor. Tako ga spoštujejo, saj mu dajo prostor in čas, da se lahko sam pomiri.

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Pomiriti se

V šoli se otroci učijo načinov, kako se pomiriti, zato da lahko izberejo najboljšo tehniko za pomiritev, kadar so razburjeni. Otroci potrebujejo podporo in pomoč, da ostanejo potrpežljivi in se še naprej vztrajno trudijo, ko imajo pred sabo težke naloge. Večina ljudi ni uspešnih takoj v prvem poskusu, ko poskušajo nekaj novega. Otroku lahko pomagate, da se nauči nekaterih veščin za samopomiritev.

VADITE: Ko je otrok miren, ga prosite, naj vam pokaže, kako se lahko pomiri »kot želva«.



1.korak: Ustavi se



2.korak: Pojdi v oklep.
(Pomaga, da se obrnete stran in ima otrok zasebnost, ko se poskuša pomiriti.)



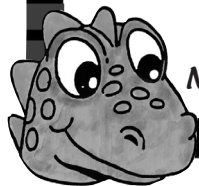
3.korak: Nekajkrat globoko vdihni



4.korak: Reci si:
»Zmorem se pomiriti!,
Zmorem upoštevati pravila.«
ali »Še naprej se bom trudil.«

ZGLED: Otroku pomagate, če mu pokažete načine, kako se sami pomirite, ko ste jezni ali razburjeni. Lahko jim poveste, kaj naredite: »Veš, zjutraj sem bil zelo jezen, ker sem se zelo potrudil pri pripravi zajtrka. Nato mi je na poti do mize na tla padel krožnik. Moral sem zares v »svoj oklep« in globoko vdihniti, da sem se pomiril. Potem sem lahko pospravil nered in začel znova.«

Zabeležite na *obrazec za komunikacijo Starš – učitelju* svoje izkušnje, ko ste se s svojim otrokom pogovarjali o mali želvi in njenih korakih za pomiritev. Otroku naj obrazec prinese nazaj v šolo.



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**

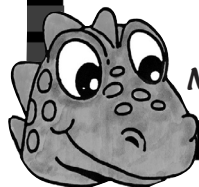
Obrazec za sporočanje Učitelj - staršu

Pomiriti se

Ime otroka: _____

Na ta obrazec zabeležite svoje izkušnje, ko ste se s svojim otrokom pogovarjali o mali želvi in njenih korakih za pomiritev. Otrok naj obrazec prinese nazaj v šolo. Če opazite, da vaš otrok uporablja strategijo želvjega globokega dihanja, da se umiri, nas o tem obvestite in bo dobil posebno nalepko za uporabo strategije za pomiritev.

Ne pozabite, ko bo vaš otrok jezen, se bo verjetno težko pomiril. Spomnite ga na uporabo želvjete tehnike. Če se vaš otrok odzove, ga izdatno pohvalite. Če je vaš otrok preveč razburjen, da bi vas poslušal, se obrnite stran in mu dajte nekaj zasebnosti, da se lahko umiri. Kasneje, ko je vaš otrok miren, lahko znova vadite. Dolgo traja, da se otrok nauči samoobvladovanja. Vaša potrpežljivost je zelo pomembna!



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**



Neverjetna leta
Vodenje razreda za učitelje – Vprašalnik samorefleksije
Zmanjševanje neustreznega vedenja – proaktivna disciplina 2. del
Obvladovanje neustreznega vedenja: čas za pomiritev

Datum: _____ **Ime učitelja/-ice:** _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah. Zapišite svoje cilje.

1 –Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Čas za pomiritev in druge posledice	
1. Učence sem naučil/-a, kdaj se uporablja čas za pomiritev. Vadili so, kako si vzeti čas za pomiritev in se umiriti.	1 2 3 4 5
2. Čas za pomiritev uporabljam samo pri agresivnih in nevarnih vedenjih.	1 2 3 4 5
3. Ko uporabljam čas za pomiritev, sem miren, jasen in potrpežljiv. Otroku med časom za pomiritev posvečam zelo malo pozornosti. Merim čas, da je otrok miren 2 minuti.	1 2 3 4 5
4. Ko se čas za pomiritev konča in je učenec miren, ga takoj ponovno vključim v drugo dejavnost	1 2 3 4 5
5. Drugim otrokom pomagam, da se naučijo, kako ignorirati vedenje sošolca, ki ima čas za pomiritev, in mu omogočiti zasebnost, da se lahko umiri. .	1 2 3 4 5
6. Času za pomiritev je namenjen poseben in varen prostor, ki je relativno dolgočasen in umaknjen stran od drugih otrok.	1 2 3 4 5
7. Učence naučim in z njimi vadim besede, ki jim bodo pomagale, da se v času za pomiritev umirijo (»Zmorem, lahko se pomirim.«).	1 2 3 4 5
8. Uporabljam čustveni trening tako, da se osredotočim na trenutke, ko so učenci mirni, ko znova poskušajo in so potrpežljivi, kljub temu da jim je naloga, ki jo opravljajo, težka.	1 2 3 4 5
9. Ko se čas za pomiritev zaključi, otroka ponovno vključim, tako da ga pohvalim ali mu namenim pozornost za pozitivno vedenje. Ne spominjam ga na vzrok, zaradi katerega si je moral vzeti čas za pomiritev, in ne poskušam izsiliti opravičila.	1 2 3 4 5



10. Zavedam se, da so najučinkovitejše takojšnje in hitre posledice. Nov poskus učenja mora slediti čim prej, saj omogoča, da bodo učenci lahko uspešni.	1 2 3 4 5
11. Sem neomajen/stabilen, spoštljiv in obvladam svoja negativna čustva, ko se ukvarjam z disciplinsko strategijo.	1 2 3 4 5
12. Staršem svojih učencev sem razložil načrt hierarhije discipline.	1 2 3 4 5
13. Naredil/-a sem vedenjske načrte, ki vključujejo vedenja za treniranje, pohvalo in nagrajevanje ter vedenja za ignoriranje ali disciplinski odziv. Vedenjski načrti so redno pregledani s strani šolskega osebja in staršev.	1 2 3 4 5
14. Ustrezno uporabljам nekatere logične posledice. (Opišite jih tukaj.)	1 2 3 4 5
15. Domov pošiljam zgolj pozitivna sporočila. Če se želim pogovoriti o vedenjskih težavah otroka, se dogovorim za srečanje v živo, na katerem se lahko osebno pogovorim s staršem.	1 2 3 4 5
16. Uporabljam obrazec za sporočanje Učitelj – staršu za komunikacijo o domačih aktivnostih, da pomagam staršem razumeti, kako lahko svojim otrokom pomagajo, da se naučijo nekaterih strategij samopomiritve.	1 2 3 4 5

Prihodnji cilji v okviru mojih disciplinskih strategij:

Izročki

Obvladovanje čustev, socialne veščine & reševanje težav



Opomba: Te izročke lahko fotokopirate za uporabo na delavnicah Neverjetna leta za učitelje. Izročki so avtorsko zaščiteni in se brez dovoljenja sedeža Neverjetnih let v Seattlu, WA, na nikakršen način ne smejo spreminjati ali urejati (vključno s prevodi). Za več informacij se obrnite na incredibleyears@incredibleyears.com.

Izročki so na voljo tudi na naši spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom Viri vodje skupine).

Šesta delavnica za učitelje

Predlagane aktivnosti v mesecu

DEJAVNOSTI

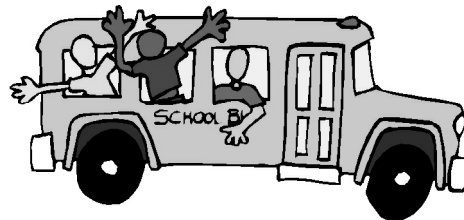
- Nadaljujte z izboljšavami vedenjskega načrta. Naredite vedenjski načrt za 5 vaših učencev, ki so najbolj agresivni, nepozorni ali impulzivni. Vključite vanj načrt prehoda pri teh učencih.
- V manjši skupini sedite v krogu ter vadite socialne veščine in tehnike reševanja težav. To lahko vadite z učenci tudi tako, da uporabite Wallyjev scenarij v izročkih.
- Išcite priložnosti, da opišete otrokova čustva (npr. vesel, navdušen, žalosten, miren ipd.) in jih povežite z njegovim vedenjem.
- Pokličite kolega in delite z njim svoj pristop, kako učite otroke reševati težave.

BRANJE



Poglavja 11, 12 in 13 iz knjige Neverjetni učitelji (*Incredible teachers*).

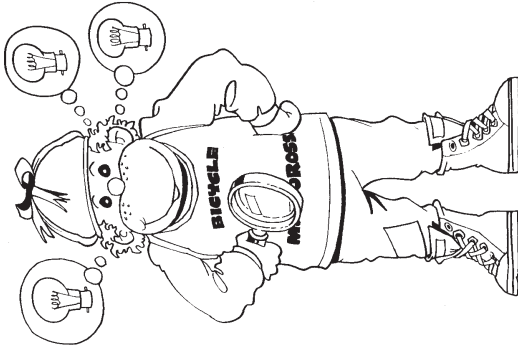
Lutka naj predstavi težavo, ki jo morajo učenci rešiti (Primer: nekdo te draži, izločen si iz igre, si prestrašen, želiš se igrati z nekom, ipd.)



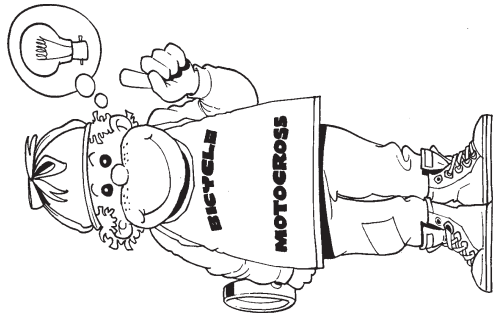
Wallyjevi koraki reševanja težav



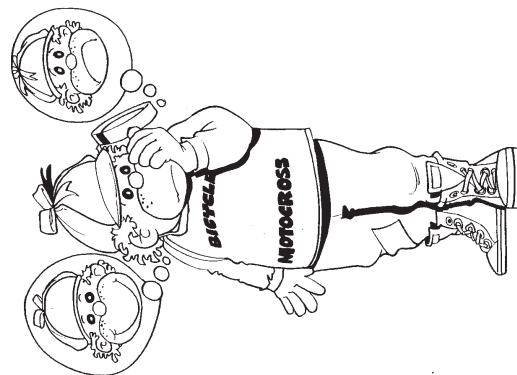
1. Kaj je moja težava?



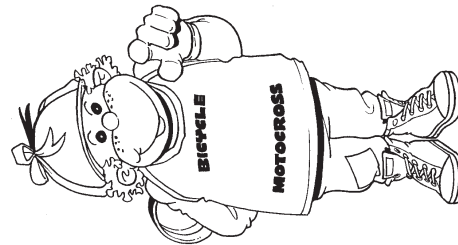
3. Katere so še druge rešitve?



2. Kakšna je rešitev?

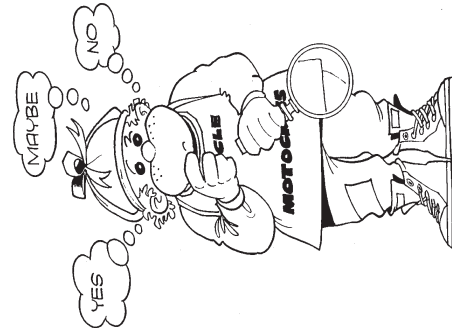


4. Kaj sledi (posledice)?



5. Obrazec za sporočanje

Učitelj – staršu

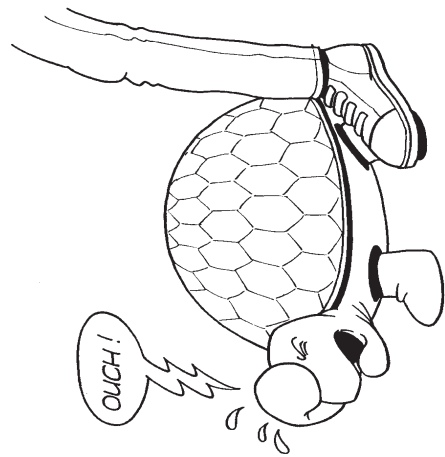


6. Ali je ta načrt dober?

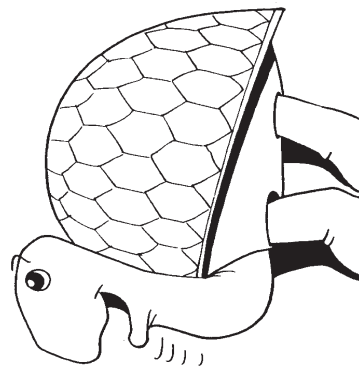
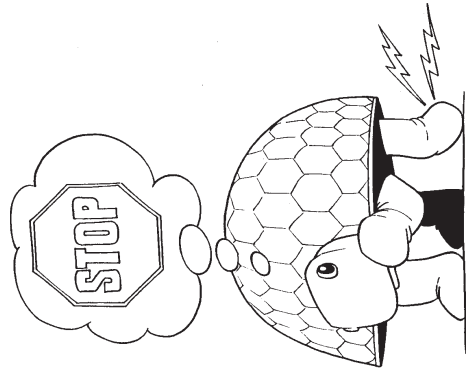


7. Kako sem se izkazal?

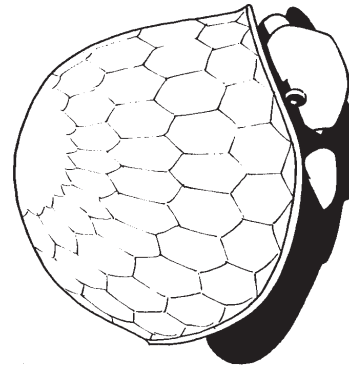
Tiny-jevi koraki obvladovanja jeze



AV

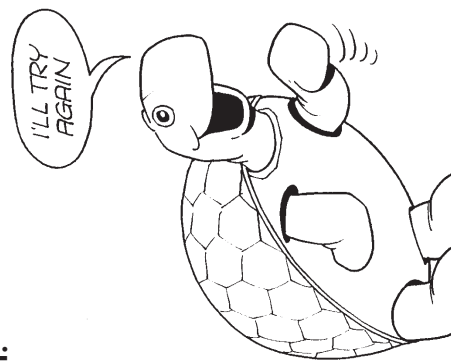


Globoko vdihni.



Skrij se v oklep.

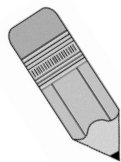
Stop! Premisli.



Ponovno bom poskusil.

Krepitev prosocialnih veščin in reševanje težav

Delavnica #6 Vedenjski načrt



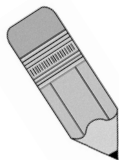
Primer vedenjskega načrta: Hana, 1. razred

Korak #1	Korak #3	Korak #8	Korak #9
Negativna vedenja v razredu Dreza in se dotika drugih. Govori, ne da bi dvignila roko. Govori med dajanjem navodil. Ne dela naloge, sanjari.	Želena pozitivna nasprotna vedenja Drži roke ob telesu. Tiho dvigne roko. Tiho posluša med dajanjem navodil. Posveča pozornost in je zbrana.	Individualni pristop Vadi tiho dvigniti roko in držati roke ob telesu. Uporabimo kartice s slikovnimi namigi, da prikažemo veščine poslušanja. Otroka pohvalimo, ko je osredotočen na nalogo, posluša in vztraja. Uporabimo vztrajnostni trening pri delu v manjših skupinah.	Učenje v krogu Wally pripoveduje, kako težko se spomni tiho dvigniti roko in poslušati. Otroci govorijo o rešitvah in jih vadijo.

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1:	Korak #3:	Korak #8	Korak #9:
Negativna vedenja v razredu	Želena vedenja	Individualni pristop	Učenje v krogu
1.			
2.			

Glej: Delavnica #3 - Vedenjski načrt - za Korake #4-7.



Krepitev prosocialnih veščin in reševanje težav Delavnica #6 Vedenjski načrt

Primer vedenjskega načrta: Mark, 1. razred

Korak #1	Korak #3	Korak #8	Korak #9
Negativna vedenja v razredu Poriva in tepe vrstnike. Zlahka postane razdražen in jezen. Ne sledi navodilom učitelja. Drugi otroci ga zavračajo.	Želena pozitivna nasprotna vedenja Čustva izrazi z besedami. Uporabi strategijo za pomiritev. Upošteva navodila učitelja. Je prijazen do drugih (pomaga, deli).	Individualni pristop Pohvalimo takrat, ko je razdražen in ostane miren. Vadimo strategije za pomiritev. Ko sledi navodilom, dobi štampiljko na roko. Pohvalimo učence, ki se igrajo z njim. Pohvalimo njegovo prijazno vedenje do sošolcev, da krepimo njegov pozitiven ugled. Smo trenerji čustvenih in socialnih veščin. Uporabimo nalepke »Lahko pomagam« in »Dobro znam deliti«, ko se to vedenje pojavi.	Učenje v krogu Strategije za pomiritev (globoko dihanje, uporaba željvega oklepa in pozitivnih misli). Z igro vlog vadite medsebojno deljenje, pomoč sošolcu in večšine timskega dela. Učite in vadite korake reševanja problemov (Wally). Pri učenju in vaji korakov reševanja problemov, si pomagajte s karticami z namigi (Wally).

Vedenjski načrt za: -----

Korak #1:	Korak #3:	Korak #8	Korak #9:
Negativna vedenja v razredu	Želena pozitivna nasprotna vedenja	Individualni pristop	Učenje v krogu
1.			
2.			

Glej: Delavnica #3 - Vedenjski načrt - za Korake #4-7.



Krepitev prosocialnih veščin in reševanje težav *Delavnica #6 Vedenjski načrt*

Primer vedenjskega načrta: Jana, 1. razred

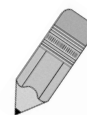
Korak #1: <i>Negativna vedenja v razredu</i>	Korak #3: <i>Želena vedenja</i>	Korak #8 <i>Individualni pristop</i>	Korak #9: <i>Učenje v krogu</i>

Glej: Delavnica #3 - Vedenjski načrt - za Korake #4-7.



Možganska nevihta/Bzz - Spodbujanje občutka odgovornosti

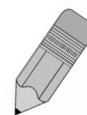
Razdelite se v manjše skupine ali pare in si med seboj izmenjajte načine, kako lahko učitelji spodbujate občutek odgovornosti pri svojih učencih.



Cilj:

Možganska nevihta/Bzz - Spreminjanje negativnega ugleda učenca

Razdelite se v manjše skupine ali v parih delite načine, kako lahko kot učitelj spremenite negativni ugled učenca v bolj pozitivnega.



Cilj:



Možganska nevihta/Bzz - Spodbujanje samoobvladovanja otrok



Razdelite se v pare in s kolegom delite načine, kako pri otrocih spodbujate učenje veščin samoobvladovanja.

Cilj:

Možganska nevihta/Bzz - Čustvena pismenost

Zapišite vse besede za opis čustev, ki jih želite spodbujati pri svojih učencih. Za vsako negativno besedo napišite tri pozitivne besede ali besede za pomiritev čustev. Misel obvladovanja povežite z negativnih čustvom.



Cilj:



Možganska nevihta/Bzz - Socialni trening



Zapišite scenarije, ki jih boste uporabili pri socialnem treningu. Razmislite katero socialno vedenje želite opisati in kako boste to ubesedili.

Cilj:



Učitelji spodbujajo čustvene in socialne kompetence pri mlajših otrocih
Trening socialnih veščin v odnosu učitelj - otrok:
Otrokova prva razvojna stopnja

Igra učitelja z otroki: Učitelji lahko uporabljajo socialni trening v odnosih ena na ena s svojimi učenci, da jim pomagajo pri učenju socialnih veščin in čustvenega jezika, še preden se začnejo igrati z vrstniki. Velik del otrokovega učenja bo temeljil na opazovanju prikazanega vedenja (zgled) in opisnem komentiranju s strani učitelja, kar bo izboljšalo njegove jezikovne veščine ter mu pomagalo prepoznati in se naučiti socialne veščine.

Socialne veščine/ Veščine prijateljstva	Primeri
Učitelj prikaže: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Deliti ❖ Ponuditi pomoč ❖ Počakati ❖ Predlagati ❖ Dati kompliment ❖ Vedenjski odziv na čustvo 	<p>»Jaz bom tvoj prijatelj in bom delil s tabo svoj avto.«</p> <p>»Če želiš, ti lahko pomagam tako, da držim spodnji del, medtem ko ti namestiš še en del na vrh.«</p> <p>»Uporabil bom svoje »mišice čakanja« in počakal, dokler ne prenehaš uporabljati tega.«</p> <p>»Ali lahko nekaj zgradiva skupaj?«</p> <p>»Zelo si bister in si ugotovil, kako to sestaviti skupaj.«</p> <p>»Delil si z mano. To je zelo prijazno od tebe. Razveselil si me.«</p> <p>»Pomagal si mi ugotoviti, kako naj to naredim. Ponosen sem, da si mi to lahko pokazal.«</p>
Učitelj spodbuja: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Samogovor ❖ Prositi za pomoč Učiteljev odziv: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pohvaliti otroka, kadar deli ali pomaga ❖ Ignorirati ali dati zgled sprejemanja, kadar otrok nečesa NE deli ali ne pomaga 	<p>»Hmm, res si želim, da bi našel še en košček, ki bi se tukaj prilegal.«</p> <p>»Hmm, nisem prepričan, da vem, kako to sestaviti.«</p> <p>»Mi lahko pomagaš najti še en okrogel košček?«</p> <p>»Lahko deliš enega od svojih avtomobilov z mano?«</p> <p>»Tako ustrezljivo in prijazno je bilo, da si to delil z mano.«</p> <p>Nadaljujte z uporabo opisnega komentiranja.</p> <p>»Lahko nadaljujem z iskanjem tistega okroglega koščka.« (Prikažite vztrajnost.)</p> <p>»Lahko počakam, da se nehaš igrati z avtomobili.« (Prikažite čakanje.)</p> <p>»Vem, da se je težko odpovedati igranju s tem avtomobilom, zato bom počakal, da pridem na vrsto kasneje.«</p>
Prikaz s pomočjo lutke ali akcijske figure: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pridružiti se k igri ❖ Biti prijazen v družbi ❖ Ignorirati agresivnosti 	<p>»Ali se lahko igram s tabo?«</p> <p>»To izgleda zabavno. Se ti lahko pridružim?«</p> <p>»Sem prijazen. Rad bi se igral s tabo.«</p> <p>»Želim se igrati s prijazno osebo. Mislim, da bom poiskala nekoga drugega, s katerim se bom igrala.«</p>



Učitelji spodbujajo čustvene in socialne kompetence pri mlajših otrocih Trening socialnih veščin v odnosu učitelj - otrok: Otrokova druga razvojna stopnja

Otroci v vzporedni igri: Mlajši otroci pričnejo skupno igro z drugimi otroki tako, da sedijo poleg njih in sodelujejo v vzporedni igri. Na začetku ne vstopajo v interakcijo z drugimi otroki ali se celo zdi, kot da jih sploh ne opazijo. Z njimi se morda ne pogovarjajo, ne delijo svojih idej in ne komunicirajo na noben način. Učitelji lahko olajšajo igro vrstnikov tako, da svoje učence spodbudijo k uporabi socialnih veščin ali da sami opazijo dejavnosti in razpoloženje njihovih prijateljev. Pomembno je, da učitelji ponudijo otrokom ustrezne besede za komunikacijo ali prikažejo ustrezno socialno vedenje v odnosih, saj otroci teh veščin še nimajo usvojenih.

Socialne veščine/ veščine prijateljstva	Primeri
Učitelj usmerja in trenira: <ul style="list-style-type: none">❖ Prositi za zeleno stvar❖ Prositi za pomoč❖ Prositi prijatelja, da počaka	<p>Prijatelja lahko prosiš za to kar želiš tako, da rečeš: »Prosim, lahko dobim barvico?«</p> <p>Prijatelja lahko prosiš za pomoč tako, da rečeš: »Prosim, mi lahko pomagaš?«</p> <p>»Prijatelju lahko poveš, da še nisi pripravljen deliti.«</p> <p>Če se vaš otrok odzove na vašo spodbudo, da s svojimi besedami ponovi, kar ste povedali, pohvalite njegovo vljudno prošnjo ali prijazno pomoč.</p>
Učitelj spodbuja: <ul style="list-style-type: none">❖ Opaziti drugega otroka❖ Začeti odnos z drugim otrokom❖ Dati kompliment otroku Učitelj pohvali: <ul style="list-style-type: none">❖ Vedenjski odziv na čustva❖ Skupna igra	<p>»Vau, poglej, kako velik stolp gradi tvoj prijatelj.« »Oba uporabljata zelene znake.«</p> <p>»Tvoj prijatelj išče majhne zelene koščke. Mu lahko pomagaš pri iskanju?« »Tvoj prijatelj nima avtomobilov, ti pa jih imaš osem. Videti je slabe volje. Lahko deliš enega od svojih avtomobilov s prijateljem?«</p> <p>»Vau! Prijatelju lahko poveš, da je njegov stolp super.« Če vaš otrok to ponovi, ga pohvalite za prijazen kompliment. Če se otrok ne odzove, nadaljujte z opisnim komentarjem.</p> <p>»S prijateljico si delila. To je zelo prijazno od tebe. Poglej kako je srečna.« »Prijateljici si pomagal ugotoviti, kako se to naredi. Zelo je zadovoljna, ker si ji pomagal.«</p> <p>»Tvoj prijatelj uživa s tabo pri igri z lego kockami. Videti je, da se tudi ti zabavaš s svojim prijateljem. Sta prava prijatelja./ Oba sta zelo prijazna.«</p>
Lutka ali akcijska figura prikaže: <ul style="list-style-type: none">❖ Deljenje ali pomoč	<p>»Vau! Vidiš stolp, ki ga gradi Nina?« »Ali mi lahko kdo od vas pomaga najti rdečo kocko, da sestavim tovornjak?« »Ali ti lahko pomagam zgraditi hišo?« »Misliš, da bi lahko prosila Filipa, da nama posodi svoj vlak?«</p>



Učitelji spodbujajo čustvene in socialne kompetence pri mlajših otrocih
Trening socialnih veščin v odnosu otrok - sovrstnik:
Otrokova tretja razvojna stopnja

Otroci, ki dajo pobudo za igro: Mlajši otroci iz vzporedne igre napredujejo k igri, kjer sami sprožijo interakcije z drugimi. Motivirani so za vzpostavljanje prijateljstev in se zanimajo za druge otroke. Glede na njihov temperament, impulzivnosti, zmožnost pozornosti in poznavanja socialnih veščin, so njihove interakcije lahko sodelovalne ali občasno konfliktno. Učitelji lahko med vrstniško igro spodbujajo uporabo socialnih veščin z dajanjem zgleda in treniranjem teh veščin ali s pohvalo in pozornostjo, ki jo namenijo uporabi socialnih veščin.

Učitelj trenira veščine	Primeri
Socialne v./veščine prijateljstva: <ul style="list-style-type: none">❖ Prosit na prijazen način (vljuden, tih)❖ Pomagati prijatelju❖ Deliti ali izmenjavati❖ Prosit za vključitev v igro❖ Dati kompliment❖ Strinjati se ali podati predlog	<p>»Prijatelja si tako vljudno prosil, kar si želel, in on ti je to dal. Res sta dobra prijatelja.«</p> <p>»Svojemu prijatelju si pomagal, da je našel, kar je iskal. Oba sodelujeta kot ekipa in si pomagata med seboj.«</p> <p>»To je zelo prijazno. Svoje kocke si delil s prijateljico. Ona je nato menjala svoj avto s tabo.«</p> <p>»Vljudno si vprašal ali se lahko vključiš v igro. Bili so veseli, da si se jim pridružil.«</p> <p>»Dal si ji kompliment, to je zelo prijazno.«</p> <p>»Sprejel si prijateljev predlog. Pokazal si, da znaš sodelovati.«</p>
Veščine samouravnavanja: <ul style="list-style-type: none">❖ Poslušati sovrstnika❖ Potrpežljivo čakati❖ Izmenjevati se❖ Ostati miren❖ Reševanje težav	<p>»Vau, res si prisluhnil prošnji svojega prijatelja in upošteval njegov predlog. To je zares prijazno.«</p> <p>»Počakal si in najprej vprašal, če smeš to uporabiti. To kaže, da imaš resnično močne mišice potrpežljivosti. Vidim, da znaš res čakati.«</p> <p>»Izmenjujeta se. To počnejo dobri prijatelji drug za drugega.«</p> <p>»Razočaran si bil, ko ti ni dovolila, da se igraš z njimi, vendar si ostal miren in povabil k igri nekoga drugega. Res si pogumen.«</p> <p>»Nobena od vaju ni bila prepričana, kako to sestaviti skupaj. Vendar sta sodelovali ter našli pravi način - obe dobro rešujeta težave!«</p>
Sočutje: <ul style="list-style-type: none">❖ Vedenjski odziv na čustva❖ Opravičiti se /odpustiti	<p>»S prijateljico si delil igračo, to je zelo prijazno in ona je zaradi tega srečna.«</p> <p>»Videl si, da je jezna, zato si ji pomagal pri sestavljanju. Zelo si pozoren, da si opazil prijateljičina čustva.«</p> <p>»Oba sta bila jezna zaradi tega, vendar sta ostala mirna in sta še naprej poskušala in na koncu našla rešitev. To je resnično timsko delo.«</p> <p>»Bilo te je strah, da bi jo prosila, naj se igra s tabo, vendar si bila pogumna in si jo vprašala. Bila je videti resnično zadovoljna, ker si to storila.«</p> <p>«To je bila nesreča. Ali misliš, da se lahko opravičiš?» ali pa »Prijatelju je resnično žal, da je to storil. Ali mu lahko odpustiš?«</p>

Spodbujanje učnih veščin pri otrocih: učitelji kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«



»Opisno komentiranje« je zelo učinkovit način za krepitev otrokovih socialnih in učnih veščin ter čustvene pismenosti. Spodaj je seznam učnih pojmov in vedenj, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom. Uporabite ga, da vadite opisovanje učnih veščin.

Učne veščine	Primeri
<input type="checkbox"/> barve <input type="checkbox"/> števila <input type="checkbox"/> oblike	<ul style="list-style-type: none"> • »Imaš rdeč avto in rumen tovornjak.« • »V vrsti so en, dva, trije dinozavri.« • Kvadratna lego kocka se drži okrogle lego kocke.«
<input type="checkbox"/> velikost (dolg, kratek, visok, manjši kot, večji kot itd.) <input type="checkbox"/> položaji (zgoraj, spodaj, zraven, poleg, na vrhu, zadaj itd.)	<ul style="list-style-type: none"> • »Ta vlak je daljši od tračnic.« • »Mali vijak vstaviš v desni krog.« • »Modra kocka je poleg rumenega kvadrata in vijolični trikotnik je na vrhu dolgega rdečega pravokotnika.«
<input type="checkbox"/> trdo delati <input type="checkbox"/> koncentracija, osredotočanje <input type="checkbox"/> vztrajnost, potrpežljivost	<ul style="list-style-type: none"> • »S to sestavljanke se zelo trudiš in razmišljaš, kam bo šel kakšen košček.« • »Zelo si potrpežljiv in se trudiš najti različne načine, da bi se ta košček ujema z drugim.«
<input type="checkbox"/> upoštevanje navodil učiteljev/staršev <input type="checkbox"/> reševanje težav <input type="checkbox"/> ponovno poskusiti <input type="checkbox"/> branje <input type="checkbox"/> sposobnost razmišljanja <input type="checkbox"/> poslušanje <input type="checkbox"/> trdo delati/najboljše delo <input type="checkbox"/> samostojnost	<ul style="list-style-type: none"> • »Navodilom si sledil natančno, tako, kot sem te prosila. Res si dobro poslušal.« • »Zelo se trudiš z razmišljanjem, kako rešiti težavo in z iskanjem najboljših rešitev za gradnjo ladje.« • »To si ugotovil čisto sam.«

Spodbujanje čustvenega učenja pri otrocih: učitelji kot »trenerji izražanja čustev«



Opisovanje otrokovih čustev je učinkovit način za krepitev njihove čustvene pismenosti. Ko otroci spoznajo jezik čustev, lahko bolje uravnavajo svoja čustvena stanja, saj znajo povedati, kako se počutijo. Spodaj je seznam čustev, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom. Uporabite ga, da vadite opisovanje otrokovih čustev.

Občutki/čustvena pismenost	Primeri
<input type="checkbox"/> vesel <input type="checkbox"/> frustriran <input type="checkbox"/> miren <input type="checkbox"/> ponosen <input type="checkbox"/> navdušen <input type="checkbox"/> zadovoljen <input type="checkbox"/> žalosten <input type="checkbox"/> ustrezljiv <input type="checkbox"/> zaskrbljen <input type="checkbox"/> samozavesten <input type="checkbox"/> potrpežljiv <input type="checkbox"/> se zabava <input type="checkbox"/> ljubosumen <input type="checkbox"/> zna odpuščati <input type="checkbox"/> skrben <input type="checkbox"/> radoveden <input type="checkbox"/> jezen <input type="checkbox"/> besen <input type="checkbox"/> zainteresiran <input type="checkbox"/> osramočen	<ul style="list-style-type: none">● »To te jezi, ti pa kljub temu ostajaš miren in poizkušaš vedno znova.«● »Videti si ponosen na to sliko.«● »Izgledaš samozavesten med branjem te zgodbe.«● »Tako zelo si potrpežljiv. Čeprav je stolp že dvakrat padel, se še vedno trudiš, da bi sestavil višjega. Gotovo si zadovoljen s sabo, da si tako potrpežljiv.«● »Vidim, da se zabavaš pri igri s prijateljem, on prav tako uživa v igri s tabo.«● »Tako radoveden si. Iščeš vse možne načine, da bi ta dva kosa sestavil skupaj.«● »Svojemu prijatelju si odpustil, saj veš, da je bila napaka.«

Zgled, kako se pogovarjamo o čustvih in jih delimo

- »Ponosna sem nate, da si rešil to težavo.«
- »Med igranjem s tabo se resnično zabavam.«
- »Bala sem se, da se bo stolp porušil, vendar si bil previden in potrpežljiv, zato je tvoj načrt uspel.«

Spodbujanje socialnega učenja pri otrocih: učitelji kot »trenerji socialnih veščin«



Opisovanje in spodbujanje prijateljskega vedenja med otroki je učinkovit način za krepitev socialnih veščin otrok. Socialne veščine so prvi korak k sklepanju dolgoročnih prijateljstev. Spodaj je seznam socialnih veščin, ki jih lahko komentirate pri igri z otrokom ali kadar se otrok igra s prijateljem. Uporabite ta seznam, da vadite treniranje socialnih veščin.

Social/Friendship Skills	Examples
<input type="checkbox"/> pomoč <input type="checkbox"/> deljenje <input type="checkbox"/> skupinsko delo <input type="checkbox"/> uporaba prijaznega glasu (tiho, vljudno)	<ul style="list-style-type: none"> • »To je zelo prijazno. S prijateljem deliš svoje kocke in čakaš, da prideš na vrsto.« • »Oba delata skupaj in si pomagata kot v ekipi.«
<input type="checkbox"/> poslušanje prijatelja <input type="checkbox"/> izmenjevanje pri igri <input type="checkbox"/> prositi za dovoljenje <input type="checkbox"/> izmenjevanje predmetov <input type="checkbox"/> čakanje	<ul style="list-style-type: none"> • »Prisluhnil si prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zelo prijazno.« • »Počakal si in najprej vprašal, če lahko vzameš to igračo. Prijatelj te je poslušal in jo delil s tabo.« • »S prijateljem se izmenjujeta. To dobri prijatelji počnejo drug za drugega.«
<input type="checkbox"/> strinjanje s prijateljevim predlogom <input type="checkbox"/> podajanje predloga <input type="checkbox"/> dajanje komplimentov <input type="checkbox"/> uporaba mehkega, nežnega dotika <input type="checkbox"/> prositi prijatelja za dovoljenje pri uporabi njegove stvari <input type="checkbox"/> reševanje težav <input type="checkbox"/> sodelovanje <input type="checkbox"/> biti radodaren <input type="checkbox"/> vključevanje drugih v igro <input type="checkbox"/> opravičiti se	<ul style="list-style-type: none"> • »Dal si prijazen predlog in tvoj prijatelj ga upošteva. To je zelo prijateljsko.« • »Svojemu prijatelju pomagaš graditi stolp.« • »Sodelovanje pokažeš s tem, ko deliš.« • »Oba sta rešila problem, kako zlagati skupaj te kocke. To je bila odlična rešitev.«

Spodbujanje

- »Poglej, kaj je naredil tvoj prijatelj. Ga lahko pohvališ?« (Pohvalite otroka, kadar skuša dati pohvalo.)
- »To si naredil po nesreči. Ali misliš, da lahko rečeš, da ti je žal ali »oprosti« svojemu prijatelju?«

Zgled prijateljskega vedenja

- Učitelji so zgled pri čakanju izmenjevanju pri igri, pomoči in pohvalah, s čimer se teh veščin učijo tudi otroci.

Scenarij učne ure, ko sedimo v krogu: Za reševanje problema uporabimo Wallyjevo knjigo

Učitelj: Fantje in punce, danes imam posebno knjigo, s pomočjo katere, se bomo lahko naučili reševati težave, ki jih imamo morda v šoli. Z vami bom delil sliko in želim, da poiščete namige, ki kažejo na to, da imata Wally in njegov prijatelj težavo. Ali na njunih obrazih vidite kaj, kar bi kazalo na to, da imata težavo?



(Slika iz Wallyjeve detektivske knjige - Knjiga za reševanje težav v šoli)

Otrok: Fant je videti jezen.

Učitelj: Vau! Resnično pozorno opazujete. Ali kdo opazi kaj na obrazu fanta s svetlejšimi??? lasmi, kar nam pove, da je fant jezen?

Otrok: Njegove ustnice so stisnjene skupaj in obrvi so namrščene.

Učitelj: Če se strinjate, dvignite palce navzgor. Kaj pa Wally? Kako se on počuti?

Otrok: Videti je žalosten. Nima nasmeha.

Učitelj: Videti je, da sta Wally in njegov prijatelj jezna in žalostna. Zaradi takšnih občutkov veš, da imaš problem. Naj vam opišem, kaj prikazuje ta slika. Fant s svetlejšimi?? lasmi že zelo, zelo dolgo uporablja računalnik, Wally pa si želi biti na vrsti. Kaj lahko stori Wally?

Otrok: Lahko ga prosi, da se zamenjata.

Otrok: Lahko počaka.

Otrok: Lahko poišče drugo igračo.

Učitelj: V redu, odigrajmo to. Oskar in Manca prosim vaju, da pokažeta razredu, kako to izgleda. Oskar, Manca se igra s tem avtomobilom in ti bi se rad igral z njim. Ko bomo rekli pripravljeni, pozor, akcija, jo boš prosil, da ti posodi ta avto. Manca, ko Oskar prosi, boš z njim delila avto.

Učitelj kot Oskar: Lahko dobim ta avto?

Učiteljica kot Manca: V redu. (Poda avto Oskarju.)

Učitelj: Palce gor za rešitve, ki so poštene in varne! Palce gor, če mislite, da je prositi za dovoljenje za igračo, poštena rešitev. Zdi se, da se vsi strinjate. Odi-grajmo še eno od vaših odličnih idej. Zala, rekla si, počakati. Poglejmo, kako to naredimo.

(Otroci še naprej iščejo rešitve, na primer počakati, narediti nekaj drugega, ponovno prositi, se igrati skupaj.)

Obrazec za sporočanje Učitelji - staršu

Reševanje težav

Otroci se v šoli učijo, kako reševati težave kadar so jezni, da bodo lahko izbrali najboljšo možnost. Svojemu otroku lahko pomagate, da se uči reševanja težav s pomočjo knjig, lutk in tako, da se pogovorite z njimi, preden postane njegovo vedenje neobvladljivo. Tu so trije koraki, ki se jih otroci učijo v šoli.



1.korak: Kako se počutim?

2.korak: Kaj je moja težava?

3.korak: Katere so možne rešitve?

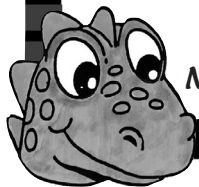
VADITE: To lahko vadite doma, če se pogovarjate o težavi in razmišljate o možnih rešitvah (npr. počakati, deliti, izmenjavati, pomagati, globoko dihati, početi kaj drugega). Lahko je zabavno vaditi možne rešitve z lutkami.

ZGLED: Otroku bo v pomoč, če mu boste prikazali načine, kako se vi sami pomirite, ko imate težavo, z namenom, da razmislite o rešitvah za svojo težavo. Lahko mu rečete: »Trenutno sem razburjen, ker ne najdem svojih ključev. Globoko bom vdihnil in razmislil o možnih rešitvah. Ena od rešitev je, da pogledam v svoj avto. Druga rešitev je, da prosim za pomoč.«



Prosimo svojega otroka, naj vam pokaže, kako je lahko »detektiv« in reši vašo težavo.

Zabeležite na *obrazec za sporočanje Starš-Učitelju*, o svojih izkušnjah, ko ste otroku pomagali vaditi iskanje rešitev za njegovo težavo. Vaš otrok bo dobil posebne detektivske nalepke, ker je rešil težavo ali zato, ker bo narisal sliko rešitve.



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**

Obrazec za sporočanje Starš - učitelju

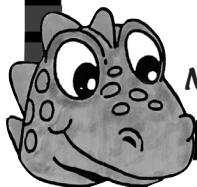
Reševanje težav

Ime otroka: _____

Na ta obrazec zabeležite svoje izkušnje, ko ste otrokom pomagali najti rešitve za težave. Vaš otrok bo dobil posebne detektivske nalepke, ker je rešil težavo ali narisal sliko rešitve. Uporabite lahko spodnji primer težave ali pa si izmislite svojo.»Pretvarjajmo se, da je tvoj prijatelj na gugalnici, ti pa si želiš biti na vrsti.«

Kako se počutiš?

Katere rešitve bi lahko uporabil?



Neverjetni otroci!

**The
Incredible
Years**



Neverjetna leta

Vodenje razreda za učitelje - Vprašalnik samorefleksije Trening uravnavanja čustev, socialnih veščin in reševanja težav

Datum: _____ **Ime učitelja/-ice:** _____

Učitelji se v veliki meri učijo iz samorefleksije strategij vodenja razreda in tehnik poučevanja, ki jih v razredu uporabljajo, te pa lahko učinkujejo ali pa ne. Refleksije učiteljem pomagajo opredeliti osebne cilje za spreminjanje svojih pristopov, da bi vzpostavili kar se da pozitivno učno okolje. Ta vprašalnik uporabite za razmislek o svojih močnih področjih in omejitvah ter opredelite svoje cilje. Zapišite jih.

1 –Nikoli 3 – Občasno 5 - Vedno

Obvladovanje čustev, socialne veščine in veščine reševanja težav	
1. Uporabljam trening izražanja čustev, še posebej samouravnavanje čustev, kot so potrpežljivost, vztrajnost, trud/trdo delo, osredotočenost na nalogo, zbranost, ostati miren, počakati na vrsto in z uporabo besed za izražanje občutkov.	1 2 3 4 5
2. Prikazujem tehnike samouravnavanja, kot so globoko dihanje, uporaba pozitivnega samogovora, uporaba pomiritevnega termometra, pomislim na nekaj lepega, uporabljam pozitivne napovedi in pomiritevne tehnike male želve.	1 2 3 4 5
3. Otroke spodbujam, da globoko dihajo in uporabljajo pozitiven samogovor, kot je »Zmorem. Lahko se pomirim.«	1 2 3 4 5
4. Spodbujam prepoznavanje svojih čustev in čustev drugih, z uporabo fotografij, plakatov in iger (bingo), ki prikazujejo ljudi v različnih čustvenih stanjih.	1 2 3 4 5
5. Otrokom pomagam razumeti kako se počutijo vrstniki tako, da poudarim obrazno mimiko, ton glasu, govorico telesa ali besede.	1 2 3 4 5
6. Konkretno učim čustveno pismenosti tako, da imenujem občutke ali pozitivne občutke odzivov drugih, ko otroci delijo, menjajo, čakajo ali jim pomagajo. (Pomagam otrokom, da vidijo povezavo med svojimi socialnimi veščinami in občutki vrstnikov.)	1 2 3 4 5
7. Prikažem ustrezen čustveni jezik tako, da dajem zgled čustvenega izražanja cel dan (npr. »Jezna sem, vendar se zmorem umiriti tako, da globoko vdihnem ali uporabim želvjo tehniko.«)	1 2 3 4 5
8. Otrokom nudim priložnosti, da vadijo socialne veščine in tehnike reševanja težav.	1 2 3 4 5



9. Ko sedimo skupaj v krogu ali individualno, učim otroke določenih socialnih veščin, kot so prositi za dovoljenje, opravičiti se, izmenjavati se, počakati, pomagati, deliti, uporabiti besede in delati v skupini.	1 2 3 4 5
10. V šoli hvalim in namenim pozornost socialnim veščinam s treningom socialnih veščin z uporabo jezika, ki spodbuja socialne veščine.	1 2 3 4 5
11. Otroke učim konkretne korake reševanja težav tako, da sledijo zaporedju: 1) prepoznajo občutek, ko imajo težavo, 2) določijo težavo, 3) razmislijo o rešitvah, 4) vprašajo se, kaj sledi posamezni možni rešitvi?, 5) ocenijo najboljšo izbiro in 6) izberejo najboljšo rešitev, ki jo bodo preizkusili.	1 2 3 4 5
12. Za vajo korakov reševanja težav in iskanju rešitev uporabljam knjige in zgodbe o možnih scenarijih reševanja težav..	1 2 3 4 5
13. Spodbujam sodelovalno vedenje otrok tako, da jim podelim razredne naloge, jih spodbujam, da pomagajo drug drugemu in jim dajem izbire.	1 2 3 4 5
14. Uporabljam lutke, igro pretvarjanja, izmišljene zgodbe in dramske aktivnosti za pripravo scenarijev, ki vsebujejo zaplet s težavo, Otroci vadijo reševanje težav z uprizarjanjem uporabe svojih rešitev.	1 2 3 4 5
15. Pri usmerjanju domačih aktivnosti uporabljam obrazec za komunikacijo Učitelj – staršu, s katerim spodbujam starše, da pomagajo svojim otrokom reševati težave doma, ko se ujezijo.	1 2 3 4 5
16. Srečam se s starši otrok, ki imajo težave pri uravnavanju svojih čustev, da z njimi delim strategije reševanja težav in uporabo metode čustvenega treninga.	1 2 3 4 5
Moji prihodnji cilji za trening v razredu v okviru čustvenih in socialnih strategij ter strategij reševanja težav:	