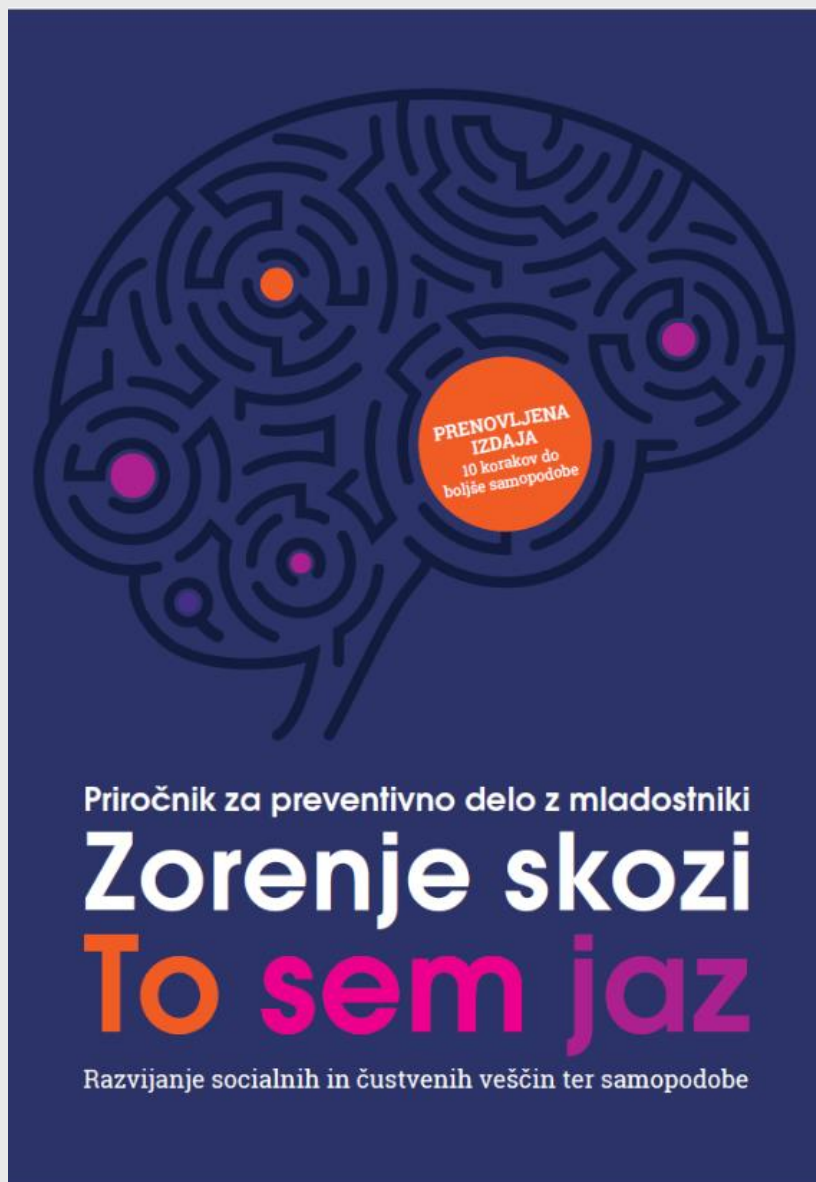


Pristop za preventivno delo z razredom po celostno zasnovanem modelu 10 delavnic iz priročnika **Zorenje skozi To sem jaz**

Izobraževanje za koordinatorje Zdravih šol

Novo mesto 15. 9. 2022

Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja



Kazalo

1.	Predgovor	6
2.	Delavnicam na pot – gradimo na dokazih	8
3.	Strokovno mnenje Zavoda RS za šolstvo	10
4.	TEORETIČNA IZHODIŠČA ZA PREVENTIVNO DELO Z RAZREDOM	12
4.1.	Duševno zdravje	12
4.2.	Socialne in čustvene kompetence	18
4.3.	Samopodoba	25
4.4.	Samopodoba ter socialne in čustvene kompetence	28
4.5.	Vloga učitelja pri razvoju socialne in čustvene kompetentnosti ter samopodobe učencev	29
5.	IMPLEMENTACIJA PROGRAMA V ŠOLI	36
6.	NAVODILA ZA IZVAJANJE DELAVNIC	41
6.1.	Priprava na delavnice	41
6.2.	Načela za izvedbo delavnic	42
6.3.	Metode za izvajanje delavnic	43
6.4.	Zaključek delavnic	44
6.5.	Dogovori za delo v delavnicah	44
7.	DELAVNICE	46
	PRVA DELAVNICA Spoštujem se in se sprejemam	48
	DRUGA DELAVNICA Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel	56
	TRETJA DELAVNICA Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje	64
	ČETRТА DELAVNICA Rešujem probleme	74
	PETA DELAVNICA Soočam se s stresom	82
	ŠESTA DELAVNICA Razmišljam pozitivno	92
	SEDMA DELAVNICA Prevzemam odgovornost za svoje vedenje	102
	OSMA DELAVNICA Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek	110
	DEVETA DELAVNICA Postavim se zase	116
	DESETA DELAVNICA Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva	132
8.	SPLETNA SVETOVALNICA TO SEM JAZ KOT PODPORA ŠOLSKI PREVENTIVI	146
9.	REZULTATI RAZISKAVE O UČINKOVITOSTI PREVENTIVNIH DELAVNIC	150
10.	IZBOR DODATNE LITERATURE ZA PREVENTIVNO DELO	160
11.	Recenziji	162
12.	Viri in literatura	168

POKAZATELJI

duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševnih motenj.

- uspešnost spoprijemanja z razvojnimi nalogami, življenjskimi spremembami in obremenitvami,
- vzpostavljanje dobrih odnosov s starši, z drugimi odraslimi, z vrstniki,
- uspešnost v šoli in pri drugih dejavnostih,
- zadovoljstvo s seboj in s svojim življenjem.

POMEN KREPITVE duševnega zdravja otrok in mladostnikov

- temelji zdrave duševnosti
- pozitivno duševno zdravje
- različni strokovno utemeljeni pristopi in posebej izdelani programi



Socialne in čustvene kompetence

Socialno-čustvene kompetence se glede na opredelitev združenja CASEL (*mednarodne organizacije za razvijanje programov učenja socialnih in čustvenih kompetenc*), nanašajo na **pet** med seboj povezanih področij, ki jih v procesu socialno-čustvenega učenja (SEL *ang. social and emotional learning*) pridobivajo otroci, mladostniki ali odrasli.

Gre za kompetence na področjih:

samozavedanja – prepoznavanje lastnih misli, čustev, vrednot; razumevanje vpliva na vedenje, samozaupanje...

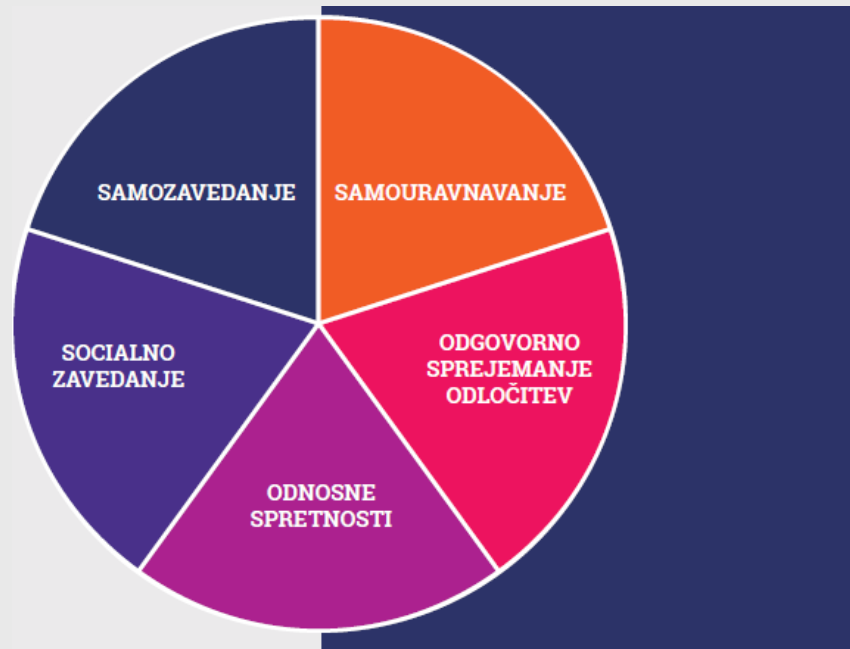
samouravnavanja – nadzor impulzov, uravnavanje misli, čustev, vedenj, postavljanje ciljev...

socialnega zavedanja – empatija, spoštovanje drugih ...

odnosnih spretnosti – komunikacijske spretnosti, socialna vključenost,
timsko delo, odnosi z drugimi ...

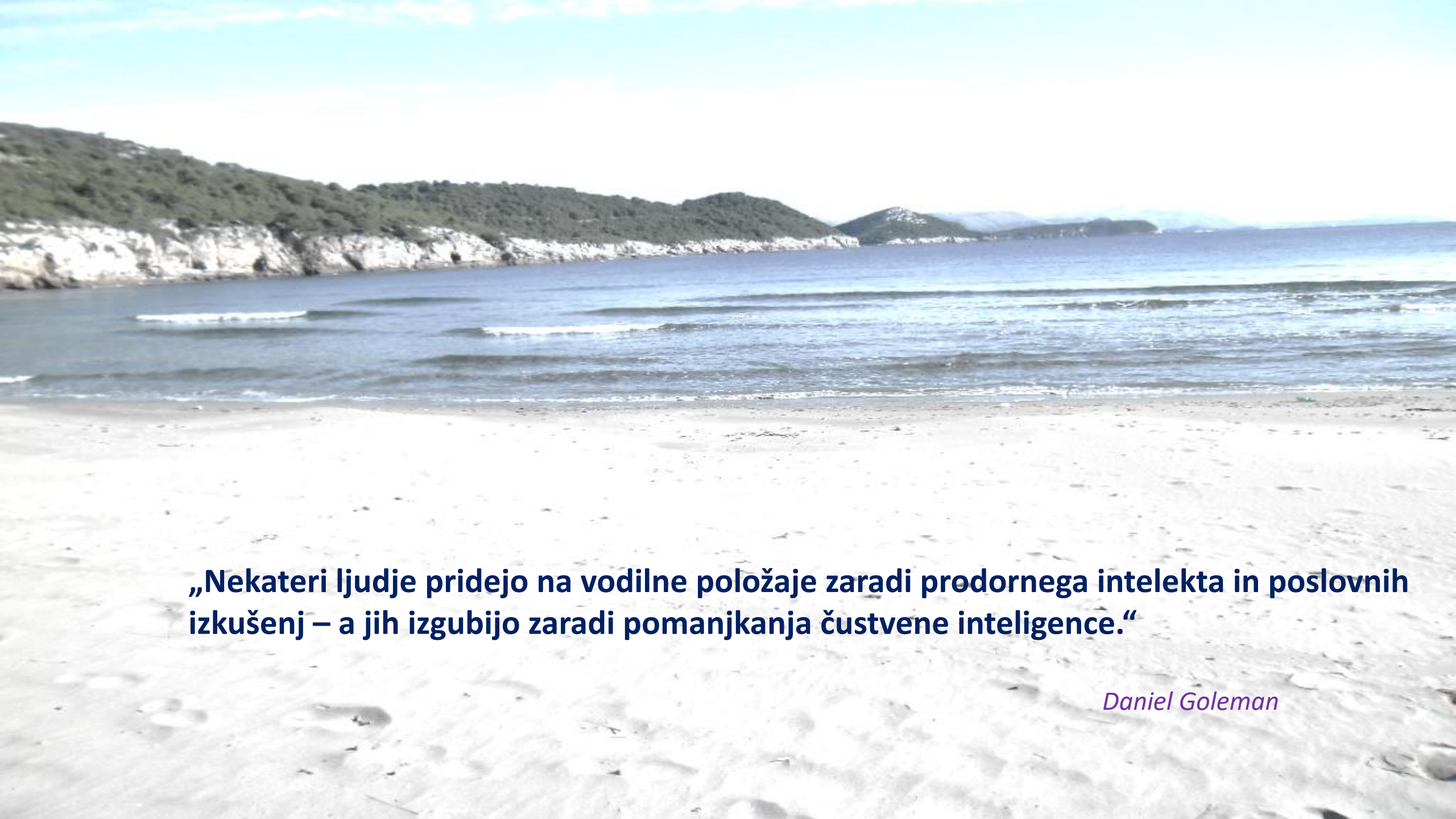
odgovornega sprejemanja odločitev – reševanje problemov,
osebna, moralna, etična odgovornost, realno vrednotenje posledic dejanj...

Socialne in čustvene kompetence



Razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc
v kontekstu varovanja duševnega zdravja -

zaščitni dejavnik razvoja zdrave osebnosti

A wide-angle photograph of a beach. In the foreground, the sand is light-colored and textured with footprints. The ocean is a deep blue with gentle waves rolling in. In the background, a dark, forested coastline stretches across the horizon under a clear sky.

„Nekateri ljudje pridejo na vodilne položaje zaradi prodornega intelekta in poslovnih izkušenj – a jih izgubijo zaradi pomanjkanja čustvene inteligence.“

Daniel Goleman

Samopodoba in njen pomen

- Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje, ter vpliva na odnose z drugimi.
- Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje.
- Je eno temeljnih področij osebnosti. Je celota predstav, stališč, mnenj, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe.
- Nathaniel BRANDEN jo opredeljuje kot vsoto njenih najpomembnejših prvin:
 - samoučinkovitosti
 - samospoštovanja

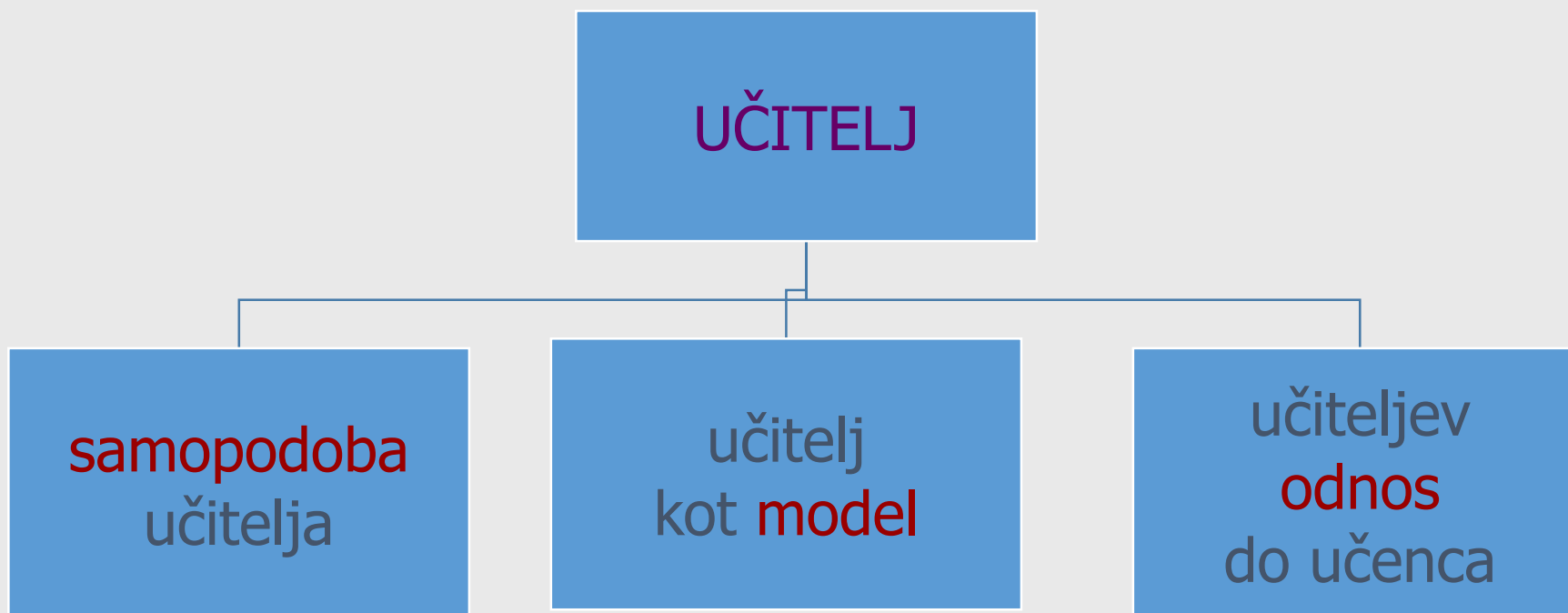
Pozitivna, realna samopodoba

Problem **zamenjave** pozitivne samopodobe z nerealno samopodobo narcisoidnih, egoističnih, razvajenih otrok in mladostnikov.

Razvajan otrok

- Težko prenese vsak običajen napor, bolečino, preizkušnjo, težko se prilagaja...
- Ni sposoben vživljanja v druge;
- Neprestano nekaj zahteva, želi nove, drugačne stvari, hoče več... a ga nič ne zadovolji, ne razveseli dovolj...
- Ni srečen, je ranljiv neodporen, dovzeten za škodljive vplive (droge, alkohol...)

Vloga učitelja pri razvoju socialne in čustvene kompetentnosti ter samopodobe učencev



Predstavitev celostnega modela 10 preventivnih delavnic

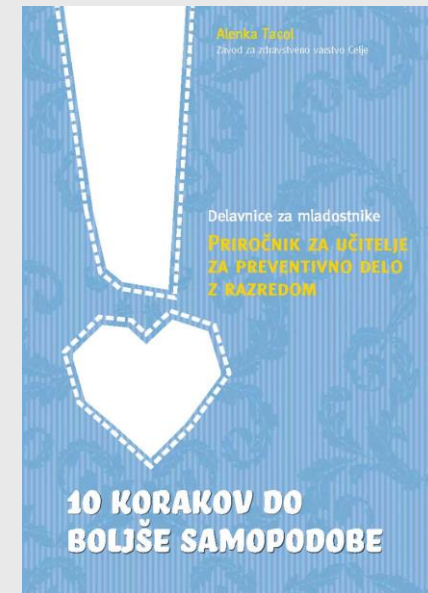
in praktični napotki za izvajanje

10 delavnic - po prvotnem konceptu

10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

- 10 korakov ne predstavlja korakov v smislu napredovanja od manj pomembnega do najpomembnejšega;
- 10 korakov je avtoričin izbor 10 področij posameznikovega doživljanja in vedenja;
- na vsakem od teh 10 področij se mladostniki učijo različnih socialnih spretnosti, življenjskih veščin in pridobivajo osebnostno čvrstost.

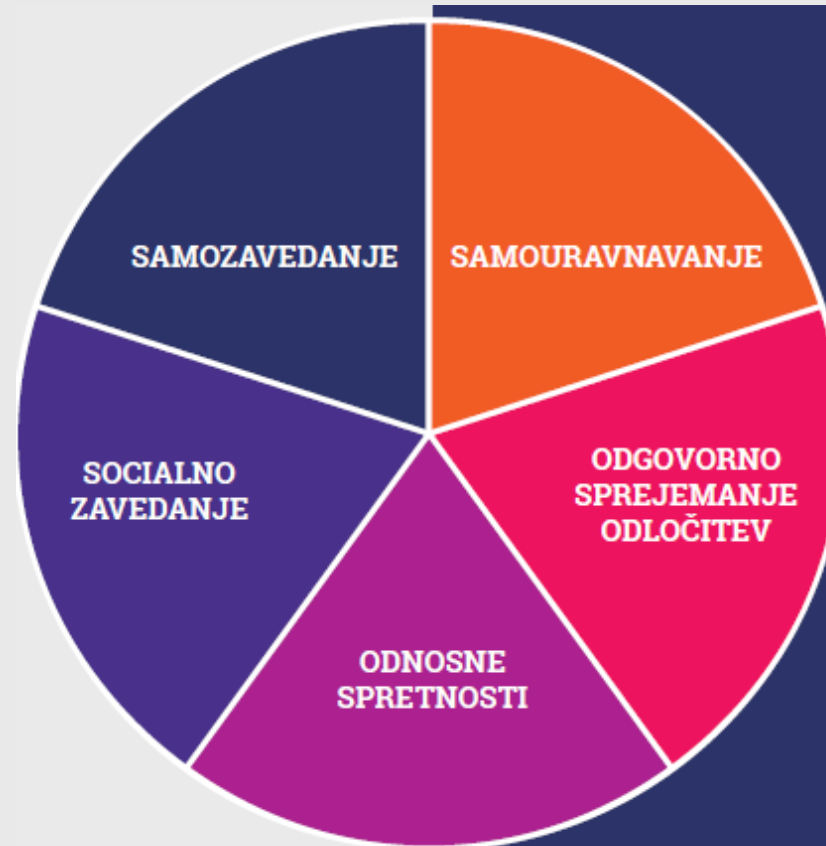
**Socialne in čustvene kompetence so gradniki
zdrave in stabilne samopodobe.**



10 delavnic - 10 korakov

po konceptu psihologinje Alenke Tacol

1. Spoštujem se in se sprejemam
2. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje
4. Rešujem probleme
5. Soočam se s stresom
6. Razmišljam pozitivno
7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



Struktura vsake delavnice

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

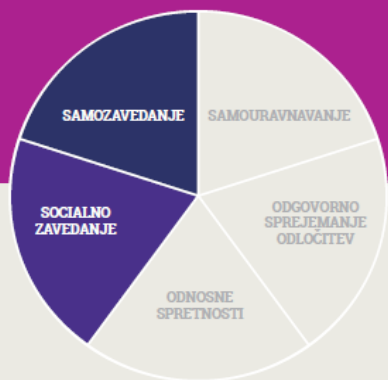
CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



PRVA DELAVNICA

Spoštujem se in se sprejemam



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

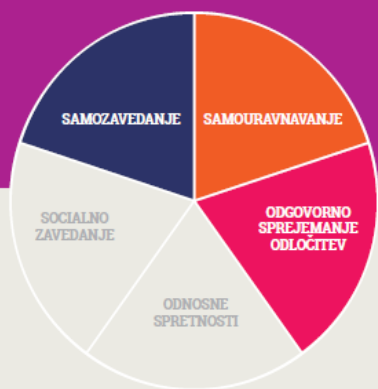
2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • ustrezna samozaznava • prepoznavanje lastnih močnih področij • samozaupanje		(dodatno) • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih		

Z delavnico pri učencih spodbujamo prepoznavanje, zavedanje in utrjevanje pozitivnih stališč o sebi ter prepoznavanje in vrednotenje pozitivnih lastnosti in vedenja drugih.

DRUGA DELAVNICA

Postavljam si
cilje in si
prizadevam,
da bi jih
dosegel



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(dodatno) samoučinkovitost	(glavni poudarek) • samomotivacija, • samodisciplina • postavljanje ciljev			(glavni poudarek) • analiziranje situacij • reševanje problemov • vrednotenje in presojanje • reflektiranje

Z delavnico želimo pri učencih razvijati občutek samoučinkovitosti, zadovoljstva s seboj ter doživljanja, da je življenje vredno in smiselno.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

- Prepoznavam, kaj si v življenju želim in si postavljam cilje.
- Organiziram svoj čas.
- Z zaupanjem začnem svoje delo.
- Vztrajam pri delu.
- Ne odlašam.
- Razvijam svoje sposobnosti in interese.
- Spoznavam, da se iz napak lahko nekaj naučim.

Priloga k delavnici **Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel**

Pomisli na svoje cilje (lahko so kratkoročni ali dolgoročni). Na primer: Kaj želim doseči (na šolskem področju, v športu, glasbi, prijateljstvu ...?)

Zapiši svoj cilj: _____

V okenca napiši:

- A) svoje prednosti oziroma lastnosti, ki bi ti lahko pomagale, da boš dosegel svoj cilj,
- B) ovire, ki jih predvidevaš na poti do cilja,
- C) kaj boš moral narediti, da bi dosegel cilj,
- D) kaj bo prvi korak oziroma kaj boš najprej naredil, da se boš približal svojemu cilju.

PREDNOSTI	OVIRE
DEJANJA	PRVI KORAK

TRETJA DELAVNICA

Sodelujem
z drugimi, jih
sprejemam in
imam
prijatelje



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

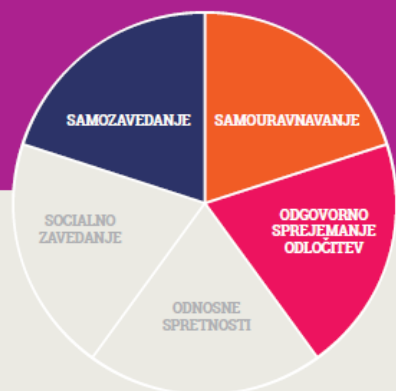
2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
		(glavni poudarek) • zavzemanje perspektive drugega • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih	(dodatno – ob alternativni izvedbi) • komunikacijske kompetence • timsko delo	

Z delavnico želimo utrjevati občutek pripadnosti skupini, spodbujati odprtost in sprejemanje drugih, razvijati sposobnost vživljanja v druge, pridobivati spretnosti dogovarjanja in sprejemanja kompromisov, utrjevati občutek lastne vrednosti in zavedanje svojih zmožnosti.

ČETRТА DELAVNICA

Rešujem probleme



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(dodatno) samoučinkovitost	(glavni poudarek) • samodisciplina • samomotivacija			(glavni poudarek) • prepoznavanje problemov • analiziranje situacij • reševanje problemov • vrednotenje in presojanje • reflektiranje.

Z delavnico spodbujamo pri učencih aktiven odnos do življenja, spoprijemanje z izzivi in problemi. Prispevamo k ozaveščanju, da dejavno odzivanje na življenjske izzive krepi osebno čvrstost.

Ne izogibam se problemom – poskušam jih reševati

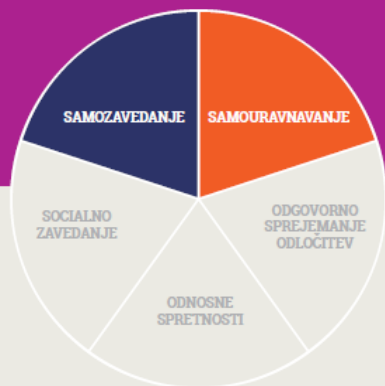
Usmerjanje misli in vedenja **v problem** in ne le **v razbremenitev čustvene napetosti**.

- problem spremeniti v izziv. Videti ga kot priložnost za svoj razvoj in ne kot grožnjo;
- z zaupanjem se aktivno spopasti s problemom;
- z reševanjem problemov se krepi zavedanje, da obvladujemo svoje življenje.

7 stopenjski model reševanja problemov.

PETA DELAVNICA

Soočam se s stresom



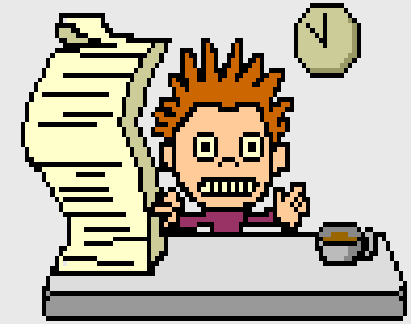
#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje • ustrezna samozaznava	(glavni poudarek) • nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj • spoprijemanje s stresom			

Z delavnico pomagamo mladostnikom prepoznati in razumeti, kaj se dogaja v telesu, ko smo v stresu, in kaj takrat, ko se sproščamo.

Učim se spopadati s stresom

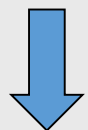


- učenje učinkovitih načinov obvladovanja stresa;
- učenje različnih tehnik sproščanja.

POZITIVNI IN NEGATIVNI STRES

PRITISKI IN ZAHTEVE

*ocenimo, da smo
kos pritiskom*



POZITIVNI STRES
(EUSTRES)



pozitivni učinki
(spodbuda, motivacija...)

kognitivna ocena

*ocenimo, da ne
obvladamo zahtev*



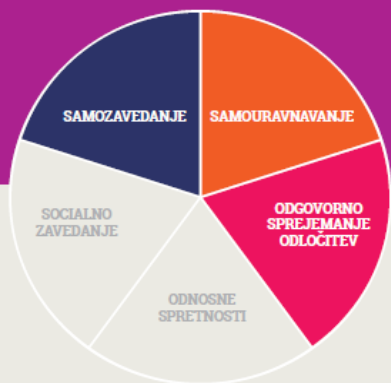
NEGATIVNI STRES
(DISTRES)



negativni učinki
oz. simptomi

ŠESTA DELAVNICA

Razmišljam pozitivno



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje	(glavni poudarek) • nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj • spoprijemanje s stresom			(dodatno – ob alternativni izvedbi) • analiziranje situacij • vrednotenje in presojanje • reflektiranje

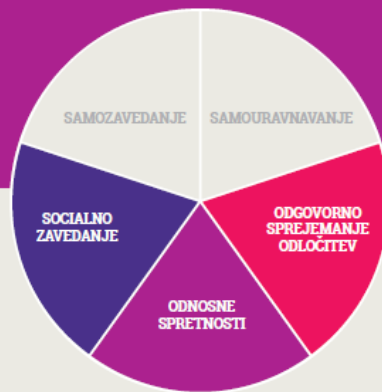
Z delavnico spodbujamo pozitiven, realen, funkcionalen pogled mladostnikov na določene življenjske situacije, na življenje, nase.

Razmišljam pozitivno

	MISLI	ČUSTVA	VEDENJE
NEGATIVNO			
POZITIVNO /REALNO/			

SEDMA DELAVNICA

Prevzemam odgovornost za svoje vedenje



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

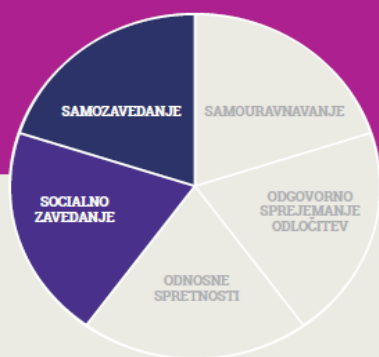
SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
		(dodatno) • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih	(dodatno) • komunikacijske kompetence • socialna vključenost • timsko delo	(glavni poudarek) • analiziranje situacij • vrednotenje in presojanje • reflektiranje • osebna, moralna, etična odgovornost

Z delavnico želimo pri učencih utrjevati zavedanje, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja v nekem trenutku izberejo, ter da so s tem odgovorni tudi za posledice svojih dejanj.

Prevzemam odgovornost za svoje vedenje

- krepiti pri mladih zavedanje, da se v vsakem trenutku sami odločajo, kako bodo ravnali;
- ljudje smo odgovorni za izbiro vedenj in tudi za posledice svojih ravnanj;
- doživljanje občutka odgovornosti utrjuje samozavest.

Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • ustrezna samozaznava • prepoznavanje lastnih močnih področij • samozaupanje		(dodatno) • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih		

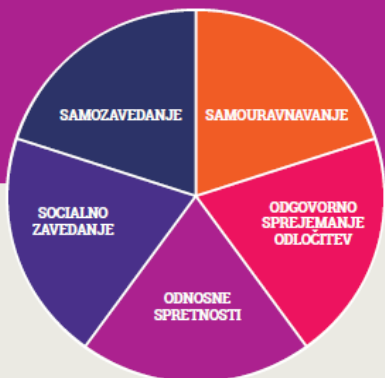
Z delavnico želimo pri učencih utrjevati pozitivna prepričanja o sebi ter prispevati h krepitvi njihovega samospoštovanja.

Krepiti pri mladih zavedanje, da smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.

Spoštovanje človeškega življenja.

DEVETA DELAVNICA

Postavim se zase



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

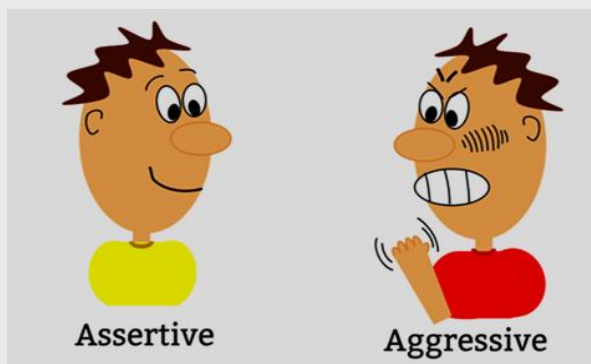
SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • samozaupanje	(glavni poudarek) • nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj	(glavni poudarek) • zavzemanje perspektive drugega • empatija • spoštovanje drugih	(glavni poudarek) • komunikacijske kompetence • socialna vključenost • vzpostavljanje odnosov • timsko delo	(glavni poudarek) • analiziranje situacij • vrednotenje in presojanje • reflektiranje

V delavnici učence učimo asertivnega vedenja ter s tem vplivamo na njihovo samospoštovanje, samoučinkovitost in na boljše odnose z drugimi ljudmi.

Postavim se zase

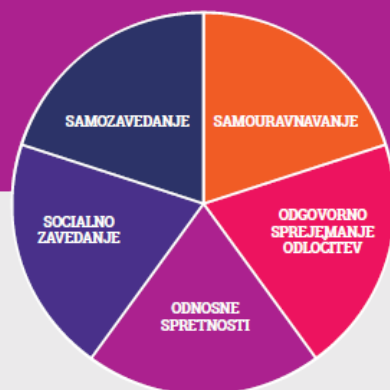
- Imam pravico reči NE.
- Imam pravico povedati svoje mnenje in se postaviti zase.

Razlikovati je potrebno med agresivnim in asertivnim vedenjem.



DESETA DELAVNICA

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) • prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje • ustrezna samozaznava	(glavni poudarek) • nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj	(glavni poudarek) • zavzemanje perspektive drugega • empatija • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih	(glavni poudarek) • komuni-kacijske kompetence • timsko delo	(glavni poudarek) • analiziranje situacij • vrednotenje in presojanje • reflektiranje

Cilj delavnice je približati učencem spoznanja o lastnih čustvih, čustvenem izražanju in prepoznavanju čustev drugih, povezavah med mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem ter uravnavanju čustev.

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

- pomen prepoznavanja in sprejemanja svojih čustev in čustev drugih (tudi strahu, žalosti jeze...).
- pravica do doživljanja vseh čustev, učenje izražanja čustev na primeren način.

- *Več kot 80% uspešnosti v odrasli dobi izhaja iz čustvene inteligence. (Goleman)*
- *Poskrbite za svoja čustva in jih ne podcenjujte. (Henri)*

5. Napotki za učitelja

- Delavnico o čustvih lahko izvedemo v dveh ali celo treh učnih urah. Priporočljivo je, da se **najprej** izvede **prva vaja**, ki je namenjena prepoznavanju in poimenovanju čustev.
 - 1. vaja** - **Spoznavanje čustev** (prepoznavanje čustev, razlikovanje med čustvi in č. izrazi, skrivanje čustev, potvarjanje čustev)...
 - 2. vaja** - **Uravnavanje strahu** (povezanost čustev s situacijami, ki izzovejo določena čustva, povezanost čustev z vedenjem)
 - 3. vaja** - **Doživljanje in izražanje čustev**
 - 4. vaja** - **Obvladovanje jeze**

Za vsa čustva velja, da jih ni dobro zadrževati v sebi. Učimo se jih izražati na zrel način.

Napotki za ravnanje z jezo:

1. Jeze ne zanikamo, ne tlačimo in ne skrivamo. Lahko jo doživljamo in izrazimo, koristno in zdravo pa jo je zmanjševati. Bes in jezo z drugačno razlago dogodka skušamo spremeniti v nezadovoljstvo in blago vznemirjenost.
2. Jeze ne povzročajo neposredno dogodki, situacije, dejanja drugih, ampak naša razlaga teh. Za svojo jezo smo odgovorni sami.
3. Ko začutimo jezo, bodimo najprej pozorni na svoje občutke – vznemirjenost, napetost, šele nato se usmerimo na dogodek, osebo, problem. Vedno lahko naredimo nekaj za to, da svojo napetost zmanjšamo, na primer:
 - počasi in globoko dihamo,
 - pozornost preusmerimo na nekaj v svojem okolju,
 - štejemo do deset,
 - uporabimo pomirjajoč notranji govor,
 - zaposlimo se s sproščajočo aktivnostjo ...
4. Jezo nadomestimo z asertivnostjo. Izrazimo svoje mnenje, povemo, kaj čutimo, kaj želimo, a ne z jezo.
5. Spreminjamo svoja prepričanja in pričakovanja, kako morajo drugi ravnati z nami in se vesti do nas, kot na primer, da bi morali vedno vsi ljudi upoštevati in izpolnjevati naše trenutne želje ter ravnati tako, kot hočemo mi.
6. Če vemo, da se bomo morali soočiti s situacijo, v kateri bi lahko doživeli jezo, se v mislih pripravimo, kaj bomo rekli, kaj bomo naredili.
7. V primeru zelo močne jeze se je najbolje začasno umakniti iz situacije.

Navodila za izvajanje delavnic



Navodila za izvajanje delavnic / 1

Priprava na delavnice

- **Teoretična priprava**
- **Priprava prostora**
- **Motivacija** (koraki motiviranja v pomoč)
 - Za dobro sodelovanje mladostnikov in uspeh delavnic, **je odločilnega pomena njihova motivacija.**
 - **Pred začetkom izvajanja vsake delavnice** je potrebno mladim **osmisliti izvajanje**, jim razložiti, kakšno korist bo zanje in za njihovo poznejše življenje imelo učenje določenih socialnih in čustvenih spretnosti ter krepitev njihove samopodobe.

Navodila za izvajanje delavnic / 2

- **Metode za izvajanje delavnic**
- **Zaključek delavnic**
 - Delo načrtujmo tako, da na koncu ostane vsaj nekaj časa za refleksijo. Mladostniki naj odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali, kaj jim je bilo všeč, kaj bi želeli spremeniti itd. Lahko povedo, ali je delavnica izpolnila njihova pričakovanja. Navodila za zaključevanje so zapisana tudi pri vsaki delavnici posebej.
 - Če želi učitelj bolj izčrpno povratno informacijo, lahko predhodno pripravi evalvacijski vprašalnik, na katerega bodo mladi odgovorili ob koncu delavnice.
- **Dogovori za delo v delavnicah**

Načela za izvedbo delavnic

- Ustvarimo pogoje, v katerih se mladi počutijo **varno**. Vzpostavimo vzdušje sprejetosti in spoštovanja. Vsak učenec mora imeti **možnost izražati svoje mnenje in občutke**, ne da bi se bal posmeha ali kritike drugih, predvsem pa se ne sme bati, da bi se lahko njegove osebne teme razširile kjer koli izven tega srečanja.
- Mlade usmerjamo, da poslušajo drug drugega in spoštujejo vsako mnenje, izraženo misel, čustvo, ki se pojavi pri kom od njih. Ljudje imamo lahko o določenih stvareh različna mnenja, dobro pa je, da te različnosti upoštevamo in spoštujemo. Zato v delavnici njihovi odgovori ne bodo vrednoteni kot pravilni oziroma napačni.
- Opogumljamo jih, kadar govorijo, in ne presoјamo. Podobno ravnanje spodbujamo tudi pri vrstnikih.
- Spodbujamo jih k **aktivnosti** (izražanju lastnega mnenja, stališč, občutkov ...), vendar **ne zahtevamo**, da bi povedali tisto, česar ne želijo. Kadar jih sprašujemo o njihovih občutkih, mislih, izkušnjah, uporabljamo raje odprta vprašanja in ne sugestivnih, oziroma takšnih, kjer odgovarjajo le z DA oziroma NE. Na primer: »Kako bi se počutil, če ...«
- Pomembno je, da so vedno **vkľučeni vsi učenci**. Posebno pozornost je treba nameniti tihim, plahim, nesamostojnim, torej tistim, ki potrebujejo več spodbude in pozitivnih povratnih informacij, pa tudi tistim, ki običajno motijo pouk.

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

Dogovor naj bo zapisan. Pred začetkom vsakega srečanja ga skupaj preberemo ali vsaj opozorimo nanj.

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

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

