

7 VELIČASTNIH VEŠČIN

KDAJ: četrtek, 19. 05. 2016, ob 18. uri

KJE: velika dvorana Narodnega doma Ptuj

Predavanje na temo socialno-čustvenega razvoja otrok in mladostnikov izpostavlja pomen razvijanja življenjskih veščin, brez katerih tudi učenje in delo ne moreta potekati optimalno. V uri in pol natančno predstavimo vseh 7 veličastnih veščin z dodanimi psihološkimi ozadji ter kako se posamezna veščina povezuje z optimalnim razvojem otroka tako na socialnem kot učnem področju.

Mladostniki, ki imajo slabo razvitih »sedem veličastnih veščin«, predstavljajo ogroženo skupino mladostnikov, pri katerih je povečana verjetnost za slab učni uspeh, zlorabo drog, prehitre in nepremišljene spolne odnose ali celo najstniško nosečnost, samomor, delikventno vedenje ali vpletenost v tolpe oz. skupine mladostnikov, ki so povezani celo s kriminalom. Pri mladostnikih, ki imajo dobro razvitih »sedem veličastnih«, pa je verjetnost, da se bi zatekali k tveganim oblikam vedenja, bistveno manjša.

Močno zaznavanje lastnih zmožnosti: »Jaz sem sposoben.«

Močno zaznavanje lastne vrednosti v pomembnih odnosih: »Jaz močno prispevam k skupnosti in moj prispevek šteje. Potrebujejo me.«

Močno zaznavanje osebne moči in lastnega vpliva nad svojim življenjem: »Lahko vplivam na to, kar se mi zgodi.«

Močne intrapersonalne – znotrajosebne veščine, kar pomeni zmožnost prepoznavanja, sprejemanja in razumevanja lastnih čustev, kar vodi v razvijanje samodiscipline in samonadzora.

Močne interpersonalne – medosebne veščine, kar pomeni zmožnost sodelovanja z drugimi, razvijanje prijateljstev skozi konstruktivno komunikacijo, sodelovanje, pogajanje, empatijo in aktivno poslušanje.

Dobro razvite življenjske veščine. Zmožnost spopadanja z vsakodnevnimi mejami in posledicami lastnega vedenja z odgovornostjo, prilagodljivostjo, fleksibilnostjo in osebno integriteto.

Dobro razvite veščine odločanja in presojanja. Imeti modrost oceniti situacijo, upoštevajoč ustrezne vrednote.

IZVAJALEC: Mag. Jani Prgić je mednarodno certificiran NLP Trener, ki je svoje znanje ter izkušnje s področja nevrolingvističnega programiranja pridobil v Veliki Britaniji. Danes uporablja znanje NLP v javnih nastopih, pri svetovanju, pri delu s timi in kolektivi, v izobraževanju... Poleg tega je Certified Positive Discipline Trainer in mediator (magistriral je s področja mediacije v šoli) ter poleg dela v podjetjih izvaja predvsem treninge in svetovanja s področja vzgoje za učitelje in starše. Mag. Jani Prgić danes velja za enega najbolj iskanih govorcev v šolah in podjetjih, saj si ob vrhunskih predstavitev zmeraj vzame čas tudi za posameznike, s katerimi se spozna na svojih gostovanjih. Poleg tega so njegova daljša usposabljanja, kot so Pozitivna Disciplina, NLP Praktik, Mojster Praktik, NLP Coach... zelo zasedena, ker udeleženci dejansko pridobijo praktična znanja in strategije za izboljšanje lastnega življenja in delovnih procesov na svojem delovnem mestu.

Sedem veličastnih veščin

Mladostniki, ki imajo slabo razvitih »sedem veličastnih veščin«, predstavljajo ogroženo skupino mladostnikov, pri katerih je povečana verjetnost za zlorabo drog, prehitre in nepremišljene spolne odnose ali celo najstniško nosečnost, samomor, delikventno vedenje ali vpletenost v tolpe oz. skupine mladostnikov, ki so povezani celo s kriminalom. Pri mladostnikih, ki imajo dobro razvitih »sedem veličastnih«, pa je verjetnost, da se bi zatekali k tveganim oblikam vedenja, bistveno manjša.

Sedem veličastnih veščin je ključnih za razvoj kompetentne in zrele osebnosti:

Močno zaznavanje lastnih zmožnosti: »Jaz sem sposoben.«

1. Močno zaznavanje lastne vrednosti v pomembnih odnosih: »Jaz močno prispevam k skupnosti in moj prispevek šteje. Potrebujejo me.«
2. Močno zaznavanje osebne moči in lastnega vpliva nad svojim življenjem: »Lahko vplivam na to, kar se mi zgodi.«
3. Močne intrapersonalne – znotrajosebne veščine, kar pomeni zmožnost prepoznavanja, sprejemanja in razumevanja lastnih čustev, kar vodi v razvijanje samodiscipline in samonadzora.
4. Močne interpersonalne – medosebne veščine, kar pomeni zmožnost sodelovanja z drugimi, razvijanje prijateljstev skozi konstruktivno komunikacijo, sodelovanje, pogajanje, empatijo in aktivno poslušanje.
5. Dobro razvite življenjske veščine. Zmožnost spopadanja z vsakodnevnimi mejami in posledicami lastnega vedenja z odgovornostjo, prilagodljivostjo, fleksibilnostjo in osebno integriteto.
6. Dobro razvite veščine odločanja in presojanja. Imeti modrost oceniti situacijo, upoštevajoč ustrezne vrednote.



Kako razvijati sedem veličastnih veščin

1. »Jaz sem sposoben.«

Da bi razvili zaznavanje sebe kot sposobnih članov skupnosti, potrebujejo varno okolje, v katerem lahko eksperimentirajo tako z učenjem kot z vedenjem, ne da bi jih kdorkoli sodil po uspehu ali napakah.

2. »Jaz močno prispevam k skupnosti in moj prispevek šteje. Potrebujejo me in sem pomemben.«

Da bi to razvili, potrebujejo druge, ki jim znajo prisluhniti (njihovim čustvom in mislim) ter jih jemljejo resno. Na razrednem sestanku ima vsak priložnost ubesediti svoje ideje, zamisli, čustva, predloge. V družini se to dosega skozi redne družinske sestanke. Cilj obojih je sklepanje dogovorov in priprava terena za prijazno in hkrati trdno izpeljavo dogovorjenega, kjer ni prostora ne za permisivnost ne za avtoritarnost oz. diktaturo odrasle osebe. Je pa prostor za demokracijo in avtoritativnost, ki temelji na dogovoru, medsebojnem spoštovanju ter ohranjanju dostojanstva na obeh straneh – pri otrocih in pri odraslih.

3. »Lahko vplivam na to, kar se mi zgodi.«

Da bi otroci razvili občutek moči in osebnega vpliva nad svojim življenjem, potrebujejo okolje, ki opogumlja in podpira odgovornost. Razredni in družinski sestanki omogočajo okolje, v katerem so napake sprejete kot informacija o tem, kaj se lahko naučimo. Učenci (otroci) se učijo, da je varno, če sprejmejo odgovornost za svoje napake, saj jim nihče ne bo sodil, ampak bodo dobili pomoč pri raziskovanju možnih rešitev, da bi se učili iz svojih napak. Učijo se opuščati »mentaliteto žrtve« (učitelj mi je dal enko) in sprejemajo »mentaliteto odgovornih« (dobil sem slabo oceno, ker se nisem dovolj potrudil). Učijo se, da tudi, ko nimajo nadzora nad dogodki, imajo nenehno nadzor nad svojim odzivom na dogodek in izbiro svojega vedenja, s katerim se bodo spopadli s težavo.

4. Močne intrapersonalne – znotrajosebne veščine, kar pomeni zmožnost prepoznavanja, sprejemanja in razumevanja lastnih čustev, kar vodi v razvijanje samodiscipline in samonadzora.

Učijo se ločiti svoja čustva od svojega vedenja. Biti jezen ni enako kot udariti nekoga. Čustva so sprejemljiva (jeza), vedenje pa ni vedno sprejemljivo (udariti nekoga). Učijo se uporabljati ravnati s svojimi čustvi in izbirati alternativne oblike vedenja, da se bi spopadli z določeno težavo. Med razrednimi sestanki se poslušajo in si dajejo povratne informacije, kar jim pomaga pri razvijanju samodiscipline, samonadzora in učijo se iz izkušenj.

5. Močne interpersonalne – medosebne veščine, kar pomeni zmožnost sodelovanja z drugimi, razvijanje prijateljstev skozi konstruktivno komunikacijo, sodelovanje, pogajanje, empatijo in aktivno poslušanje.

Učijo se skozi pogovor, dialog, poslušanje, empatijo, sodelovanje, pogajanje in kreativno reševanje konfliktov – težav. Namesto da bi učitelj vstopil s svojimi rešitvami, učenci sami iščejo zase »win-win« rešitve.

6. Dobro razvite življenjske veščine. Zmožnost spopadanja z vsakodnevnimi mejami in posledicami lastnega vedenja z odgovornostjo, prilagodljivostjo, fleksibilnostjo in osebno integriteto.

Učenci analizirajo dogodke in izkušnje, da bi prepoznali posledice in možnosti. Potem vadijo iskanje odgovornih izbir. To zmanjša njihovo jezo, frustracijo.

7. Dobro razvite veščine odločanja in presojanja. Imeti modrost oceniti situacijo, upoštevajoč ustrezne vrednote.

Tega se lahko učijo le v okolju, ki spodbuja vajo iz sprejemanja odločitev, in kjer se spodbuja poskus namesto znanja na napake. Preveč učiteljev si predstavlja, da bodo učenci razvili to modrost brez vaje, delanja napak, učenja, in ponovnega poskusa. Razredni in družinski sestanki dajejo učencem (otrokam) veliko časa za vajo.

Kako otroku/mladostniku jemljemo moč?

Postavimo se med otroka/mladostnika in življenjske izkušnje z namenom, da bi minimalizirali posledice njegovih izbir. To zajema:

- Naredimo preveč zanje.
- Dajemo jim preveč.
- Jih pretirano ščitimo ali varujemo.
- Lažemo zanje.
- Jih kaznujemo, kontroliramo.
- Živimo v zanikanju.
- Popravljamo njih in zanje.
- Jih rešujemo oz. dobesečno »vlečemo ven«, kadar zabredejo v težave.

Kako otroka/mladostnika opolnomočamo?

Nadzor predamo otroku/mladostniku takoj, ko je to možno, zato da imajo nadzor nad svojim življenjem. To zajema:

- Poslušamo in nudimo čustveno oporo, ne da bi imeli namen kogarkoli popravljati ali spreminjati.
- Učimo jih življenjskih veščin.
- Delamo na skupnih dogovorih skozi razredne in družinske sestanke ali skozi ustrezno komunikacijo.
- Pustimo, vendar ne zapustimo/zanemarimo.
- Iščemo poti, kako bomo nekaj naredili s spoštovanjem in dostojanstvom, namesto da bi skušali otroke/mladostnike prisiliti, da bodo nekaj naredili.
- Z njimi podelimo, kaj mislimo, kako se počutimo in kaj želimo (brez pridiganja, moraliziranja, kaznovanja ali poniževanja).

- Vztrajamo pri temi z dostojanstvom in spoštljivostjo. Vztrajamo pri izpeljavi dogovorov in smo pri tem prijazni ter hkrati zelo trdni.

Ali opazite, kako lahko je v življenje spraviti katerokoli izmed vedenj/dejanj s seznama za »jemanje moči? Ali na drugi strani kdaj začitite pomanjkanje veščin, spretnosti, izkušenj, da bi se pogosteje odločali za vedenja, ki opolnomočajo?

Na naših usposabljanjih s področja Pozitivne Discipline pridobivamo praktična orodja za doseganje dolgoročnih vzgojnih ciljev.

Razredni sestanki

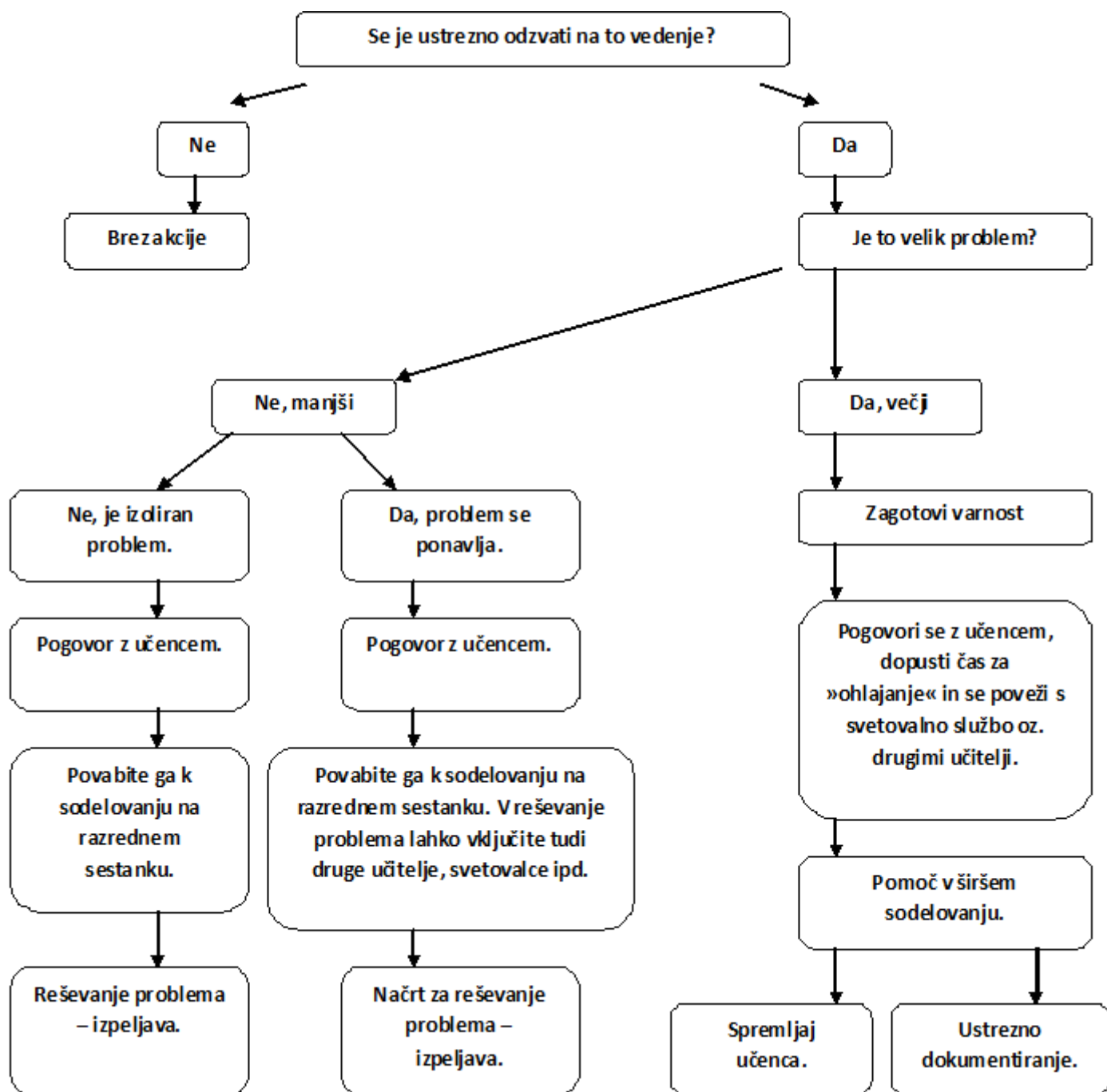
Razredni sestanki učijo otroke (začnemo lahko že v vrtcu), učence in dijake temeljnih življenjskih veščin, ki jim pomagajo dosegati odlične uspehe na vseh področjih njihovega življenja – v šoli, družini in prijateljskih odnosih. Razredni sestanki so seveda samo en del programa Pozitivna disciplina, ki pomaga učencem, da se opolnomočijo in povežejo z ljudmi okoli sebe. Zavedati se moramo, da bo prišlo do pozitivnih sprememb pri mladostnikih samo, če jih bomo vključevali v aktivnosti, skozi katere se bodo učili temeljnih socialnih/življenjskih veščin in sodelovanja z drugimi. Ko učitelji in učenci delajo skupaj, se učijo spoštovanja, začnejo ceniti drug drugega, spoštujejo medsebojne razlike in si pomagajo. Z vzpostavitvijo pozitivne discipline se odmaknemo od tekmovalnosti, kjer je uspeh rezerviran za redke, temelji pa na izgubi za druge, k razvijanju kompetenc za življenje, s čimer razvijamo samospoštovanje pri vsakem posamezniku, ki ima možnost prevzeti odgovornost, da se sam odloča in pomaga drugim. Skozi pozitivno disciplino lahko šola opolnomoči mladostnike s pogumom, samozavestjo in življenjskimi veščinami.

Razredni sestanki ponujajo izjemen potencial za učenje življenjskih veščin v kratkem času. Učenci skupaj z učitelji oblikujejo varno okolje, ki podpira razvoj samozavesti in učnih veščin. Učenci, ki izkusijo pripadnost in pomembnost skozi razredne sestanke, imajo manj potrebe, da se bi neprimerno vedli. Ko pa se, se učenci učijo, da si lahko medsebojno pomagajo, namesto da bi to počeli drugi, saj rešitve ponavadi niso dovolj dobre, če jih predlaga kdo »od zunaj«.

V družini uporabljamo enako metodo, ti. i. družinske sestanke, ki je prilagojena družinskemu kontekstu.

Drevo odločitev

KAKO SE LAHKO ODRASLI ODZOVEMO NA TEŽAVE?



ZAKAJ POZITIVNA DISCIPLINA?

V vseh družbah, kjer se je zgodil prehod iz avtoritarnosti v demokratizacijo družbe, je prišlo do tega, da so spremenila tudi razmerja moči v odnosu med odraslimi in otroki. Otroci vidijo odrasle kot sebi enakovredne. Težavo pa imajo pri tem odrasli, ki pogosto težko sprejemajo otroke kot sebi enakovredne, češ da vedo več kot otroci, in zato jim otroci pač ne morejo biti enakovredni. In seveda jim ne morejo biti enaki v znanju in veščinah, vendar to niso tisti dejavniki, ki nakazujejo enakost oz. enakovrednost – tudi med odraslimi ne. Enakovrednost, enakopravnost ali enakost pomeni, da imajo vsi ljudje ne glede na individualne razlike in zmožnosti enake pravice do dostojanstva in spoštovanja. Naše prepričanje, da smo v odnosu do otrok superiorni, izhaja iz naše kulturne dediščine, da smo si ljudje med seboj superiorni ali inferiorni glede na starost, denar, spol, barvo kože idr.

Drugi dejavnik, ki pripomore k temu, da se odrasli oprijemajo prepričanja o superiornosti nad otroki, pa je skrit v dvomu o lastni vrednosti, v globokem občutku, da ne dosežemo lastnih idealov. Tako postane otrok v svoji nemoči dober objekt primerjave, ki nam daje močnejši občutek lastne vrednosti. Vendar je to zgrešena iluzija. V resnici so otroci tisti, ki so velikokrat bolj sposobni od nas in nas pogosto prekosijo in izigrajo.

Otroci v vseh demokratičnih družbah čutijo svojo enakovrednost z odraslimi in ne prenašajo več avtoritarnosti in dominantnega odnosa s strani odraslih. Tudi odrasli to zaznavajo in se ob tem, da se odklanjajo od pristopa »Naredi, kot jaz pravim,« trčijo ob to, da jim primanjkuje drugih metod, ki bi temeljile na demokratičnosti. Zato nenehno prihaja do zgrešene interpretacije, kako se bi naj demokratični principi aplicirali, pri čemer se demokracija žal prepogosto enači s svobodo v smislu, da lahko vsak počne, kar želi. To privede do permisivne anarhije.

Svoboda je res del demokracije, vendar z zavedanjem, da ne moremo imeti svobode, če ne spoštujemo svobode drugih. Nihče ne more uživati v svobodi, če je nima tudi njegov sosed. To privede do preprostega spoznanja: Če želimo uživati v svobodi, potrebujemo red. Red pa prinaša določene prepovedi, obveze in dolžnosti. Svoboda prav implicira odgovornost. Svoboda, da vozim avto, implicira, da sprejemam vse omejitve in pravila, ki veljajo za varnost vseh udeležencev v prometu. Ta red ni vsiljen s strani avtoritarne avtoritete, ampak je vzdrževan za dobro vseh. Priljubljena permisivna praksa, da imajo otroci vso svobodo, je iz otrok naredila tirane, iz staršev pa sužnje. Ti otroci uživajo v vsej svobodi, medtem ko njihovi starši prevzemajo vso odgovornost.